

FUQI YANGSHENG FA

1. SEQUENZ

QIGONG YANGSHENG NACH PROF. JIAO GUORUI

Kursunterlagen 2. Semester 2024

Vorbereitungshaltungen (Pfahlübungen)

Stehen wie eine Kiefer:

- Gewicht einmitten
- Wurzelnde Kraft
- Muskulatur entspannen, die Erde trägt den Körper
- Schraubende Kraft in den Füßen
- Einatmen: steigen und schliessen; Ausatmen: sinken und öffnen
- Knie schliessen
- Hüften schliessen
- After und Bauch sind eingehalten
- Gesäss sinkt
- Wirbelsäulenkraft ist nach oben gerichtet
- Schultern entspannen und schliessen, Schulterblätter tropfen herab
- Ellbogen sinken
- Ellbogen drängen nach aussen, Unterarme nach innen
- Hände tragen, bis zu den Fingerspitzen
- Kinn ist eingehalten, Nacken ist entspannt
- Blick geschlossen oder zum Horizont
- Innen 70, aussen 30
- Aufmerksamkeit sinkt von der Stirne ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Öffnen und Schliessen im Dantian
- Das Zentrum mit der Peripherie verbinden

Zwei Bälle im Wasser halten:

- Vertikale Spannungsbögen nachzeichnen: Füssen - Hüften, Füsse – Schultern, Füsse - Hände

Tragen und umfassen:

- Diagonale Spannungsbögen nachzeichnen: Hüfte-Schulter, Knie-Ellbogen, Fussgelenk-Handgelenk, Fusssohle-Handfläche

Bewegungsformen

1 YIN-HAND IN HÜFTHÖHE

Vorbereitung: Die Füße bilden einen Winkel, die Beine sind geschlossen. Die Arme hängen seitlich und sind ganz leicht aufgespannt. Von dieser Ausgangshaltung den rechten Fuss eindrehen, das Gewicht auf den rechten Fuss verlagern und den linken Fuss mit schiebender Kraft in einen (über-)schulterbreiten Stand stellen.

Hauptteil: Die Hände kreisen nach hinten, aussen und vorne, die Handflächen sind zum Schluss zur Erde gerichtet. Beim Einatmen steigen und die Hände etwas zurückziehen, die Ellbogen kommen dabei seitlich an den Rumpf. Beim Ausatmen sinken und mit den flachen Händen eine nach vorne stechende Kraft ausüben, ergänzt mit einer Kraft nach unten und aussen. (4x)

Abschluss: Den rechten Fuss wieder ausdrehen, das Gewicht auf den rechten Fuss verlagern, den linken Fuss mit ziehender Kraft wieder in den ursprünglichen Winkel zurückstellen; gleichzeitig zeichnet man mit den Händen einen Kreis und führt die Arme wieder in die seitliche Position zurück. Anschliessend folgt die Bewegung nach rechts.

2 YANG-HAND IN HÜFTHÖHE

Die Vorbereitung und der Abschluss erfolgen bei den Formen 2 bis 11 analog zur ersten Form. Es wird nur noch der Hauptteil beschrieben:

Die Hände kreisen nach hinten, aussen und vorne, die Handflächen sind zum Schluss zum Himmel gerichtet. Beim Einatmen steigen und die Hände etwas zurückziehen, die Ellbogen kommen dabei seitlich an den Rumpf. Beim Ausatmen sinken und mit den flachen Händen eine nach vorne stechende Kraft ausüben, ergänzt mit einer Kraft nach unten und aussen. (4x)

3 MIT BEIDEN HÄNDEN DIE WOLKEN STREICHEN

Die Hände kreisen nach hinten, aussen und vorne, dabei steigen sie beim Einatmen in einem Halbkreis bis Schulterhöhe, die Handflächen zur Erde gerichtet. Beim Ausatmen sinken und die Hände auf einem Halbkreis nach innen, unten und aussen führen. Beim Einatmen wieder steigen, die Hände auf dem inneren Halbkreis wieder nach oben führen, beim Ausatmen sinken und die Hände auf dem äusseren Halbkreis nach unten führen, mit Kraft nach aussen, unten, innen sowie mit stetiger Kraft nach vorne. (4x)

4 HANDFLÄCHEN IN BRUSTHÖHE NACH VORNE GEWENDET

Die Hände kreisen nach hinten und steigen dann nach vorne und oben, bis die Handflächen auf Brusthöhe nach vorne zeigen. Beim Einatmen steigen und die Hände etwas zum Rumpf zurückziehen, beim Ausatmen sinken und mit den Händen nach vorne schieben, ergänzt mit Kräften nach aussen und unten. (4x)

5 YIN-HAND IN NABELHÖHE

Die Hände kreisen nach hinten, aussen und vorne, die Handflächen sind zum Schluss zur Erde gerichtet. Beim Einatmen steigen und die Hände etwas zurückziehen, die Ellbogen kommen dabei seitlich an den Rumpf. Beim Ausatmen sinken und mit den flachen Händen eine nach vorne stechende Kraft ausüben, ergänzt mit einer Kraft nach unten und aussen. (4x)

6 SENKRECHT STEHENDE HÄNDE VOR DEN SCHULTERN

Die Hände kreisen nach hinten, aussen und vorne und steigen dabei bis auf Schulterhöhe, die Kleinfingerkanten zeigen dabei nach vorne. Beim Einatmen steigen und die Hände etwas zu den Schultern zurückziehen, beim Ausatmen sinken und mit den Kleinfingerkanten nach vorne schieben, ergänzt mit Kräften nach aussen und oben. (4x)

7 HÄNDE IN DIE HÜFTEN STEMMEN, AUFSPANNEN UND NACH UNTEN DRÜCKEN

Die Hände seitlich steigen lassen, dabei sind die Daumen etwas abgespreizt und zeigen zur Körperseite; die Daumen seitlich bis fast auf Ohrhöhe führen und dann in einem Bogen hinter dem Ohr bis übers Ohr führen, die Handflächen zeigen zunächst nach oben, dann nach vorne. Sinken und die Handbewegung nach vorne und unten weiterführen, dabei drehen die Handflächen zur Erde. Schliesslich die Hände neben die Hüften führen, als wollte man sie in die Hüften stemmen. Aus dieser Haltung mit der Ausatmung weiter sinken und die Arme seitlich aufspannen, die Hände drücken dabei nach unten und auch etwas nach vorne. Beim Einatmen die Hände wieder bis zur Hüfte zurückziehen (4x aufspannen und nach unten drücken)

8 VOR DEN FLANKEN NACH UNTEN DRÜCKEN

Die Hände kreisen nach hinten, aussen und vorne und steigen beim Einatmen etwas über Nabelhöhe, die Arme sind zu rund aufgespannt, die Handflächen zeigen zur Erde und die Finger sind fast zueinander gerichtet. Beim Ausatmen sinken und mit den Händen nach unten drücken, ergänzt mit einer Kraft zur Seite und nach vorne, beim Einatmen steigen die Hände wieder leicht. (4x)

9 YANG-FAUST LANGSAM BEWEGEN

Die Hände kreisen nach hinten, aussen und vorne und steigen bis auf Schulterhöhe, dort Hohlfäuste formen und vor dem Körper sinken lassen, die Handflächen zeigen nach oben. Beim Ausatmen drücken die Fäuste vor dem Nabelbereich nach vorne, unten und aussen und drehen ganz wenig nach innen. Beim Einatmen wieder steigen und die Fäuste zurückziehen. (4x)

10 HÄNDE VERSCHRÄNKEN, GESTE DES BEGLÜCKWÜNSCHENS

Die Hände und Arme kreisen nach hinten, aussen und vorne, bis sich die Hände auf Kinnhöhe verschränken, die Daumen bleiben aber parallel. Die Füße drehen nach links in den Bogenschritt, das Gewicht vorne 70, hinten 30. In den Hüften beugen, der Oberkörper bleibt gerade, die Handflächen drücken gegen die Erde, die Finger immer noch verschränkt. Wieder aufrichten, die verschränkten Hände drücken nach oben. Den Körper wieder mittig und parallel ausrichten, die Handflächen zur Erde richten, die Finger bleiben verschränkt. Mit den Händen sinken, und vor dem Rumpf nach unten, vorne und aussen drücken, beim Einatmen wieder etwas steigen. (4x)

11 HÄNDE IN NABELHÖHE, HEBENDE UND NACH VORNE STRECKENDE KRAFT

Die Hände kreisen nach hinten, aussen und vorne und steigen auf Nabelhöhe, die Finger sind dabei leicht gebeugt. Beim Ausatmen eine leicht hebende und nach vorne schiebende Kraft ausüben, ergänzt mit einem leichten Öffnen der Finger und Arme; beim Einatmen wieder zurückkehren. (4x)

12 NACH UNTEN DRÜCKENDE KRAFT ZUM KNIE

Die Füße bilden einen Winkel, die Beine sind geschlossen. Die Arme hängen seitlich und sind ganz leicht aufgespannt. Von dieser Ausgangshaltung den rechten Fuss eindrehen, das Gewicht auf den rechten Fuss verlagern und den linken Fuss mit schiebender Kraft in einen (über-) schulterbreiten Stand stellen.

Steigen in den Beinen, den linken Arm mit flacher Hand ausstrecken, der rechte Arm spannt einen Bogen auf, der Kopf dreht nach links. Die Füße leicht nach links drehen. Die linke Hand zur Hüfte ziehen, als wollte man sie in die Hüften stemmen. Die rechte Hand mit dem «Tigermaul» (Bogen Daumen und Zeigefinger) nach links oben schieben, dann in einer weiten, öffnenden Bewegung die rechte Hand nach rechts führen, die Füße dabei leicht nach rechts ausrichten. Die rechte Hand in einem kleinen Bogen nach oben und aussen nach hinten und unten drehen, dabei eine Hakenhand formen. Die rechte Hakenhand zur rechten Hüfte sinken lassen, als würde sie dort eine Laterne tragen. Die Füße wieder leicht nach links ausrichten, das Gewicht etwas mehr auf dem hinteren Bein, die linke Hand schiebt dabei zum linken Knie nach unten und aussen. Die rechte Hakenhand zur linken Hand führen, die Hakenhand öffnen. Den ganzen Körper wieder zur Mitte und parallel ausrichten, die Hände sinken lassen, die Hände zur Erde gerichtet einen Ring formen und mit dem Ausatmen vor dem Rumpf nach unten, aussen und vorne drücken. (4x)

Den rechten Fuss wieder ausdrehen, das Gewicht auf den rechten Fuss verlagern, den linken Fuss mit ziehender Kraft wieder in den ursprünglichen Winkel zurückstellen; gleichzeitig zeichnet man mit den Händen einen Kreis und führt die Arme wieder in die seitliche Position zurück. Anschliessend folgt die Bewegung nach rechts.

13 YIN-HAND IN NABELHÖHE

Analog zur zwölften Form, die linke Hand wird aber in Richtung Nabel gezogen.

14 YIN-FAUST IN BRUSTHÖHE

Analog zur zwölften Form, die linke Hand wird aber zu einer Hohlfaust geformt und Richtung Herz gezogen.

15 IN AUGENHÖHE EINE TEESCHALE IN DER HAND HALTEN

Analog zur zwölften Form, die linke Hand steigt aber weiter, die Hand dreht nach oben, greift eine Teeschale und zieht diese Richtung Kopf, der Arm wird rund.

16 AUFSPANNENDE ARMKRAFT IN KOPFHÖHE

Analog zur fünfzehnten Form, die linke Hand hat aber keine greifende Kraft, sondern eine aufspannende und nach aussen schiebende Kraft.

Abschlussübungen

1. Reibe die Shenshu
2. Schliesse den Daimai
3. Reibe das Dantian
4. Wasche die Laogong
5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

Bemerkungen

Der parallele Stand ist – falls möglich – etwas breiter als in den Vorbereitungsübungen oder den 15 Formen gewohnt. Beim Einatmen steigt der Körper mit Betonung der Ferse, beim Ausatmen sinkt der Körper.

Wichtig sind bei allen Formen die «3 hinteren Anbindungen», das heisst die Spannungsbögen vom Nackenwirbel, vom Kreuz sowie von den Fersen zu den Händen.

Bei der 1. bis 11. Form wird mit dem Milz-Laut „hu“ geübt (nachgeburtliches Qi), bei der 12. bis 16. Form mit dem Nieren-Laut „chui“ (vorgeburtliches Qi). Die Laute können laut, leise oder lautlos geübt werden.

Jeweils vor der Einatmung kann das «Qi geschluckt werden». Dabei schluckt man den Speichel hinunter und stellt sich vor, Qi aufzunehmen und innerlich zum Dantian zu führen.

Beim Einatmen wird Qi aufgenommen und ins Dantian und zu den Yongquan-Punkten geführt, beim Ausatmen wird 70% der Energie bewahrt und 30% innerlich verteilt, von den Yongquan-Punkten bis zu den Laogong-Punkten.

Die Bewegung kann in der Grundform, im Gehen und in der freien Form geübt werden.

Durch haarfeines Kreiseln in den Bewegungen wird die Bewegung durchdringender, das Qi verteilt sich in die feinen Verästelungen.

Basisübung im Sitzen

- Den Körper zunächst von oben nach unten wahrnehmen und entspannen:
- Scheitel und Kopfhaut
- Stirne
- Schläfen
- Augen
- Nase
- Wangen
- Ohren
- Mund
- Kiefer
- Hals
- Nacken
- Schultern
- Oberarme
- Ellbogen
- Unterarme
- Handgelenke
- Hände
- Brust
- Bauch
- Rücken
- Hüften
- Becken und Gesäss
- Oberschenkel
- Knie
- Unterschenkel
- Fussgelenke
- Füße
- Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück
- Aufmerksamkeit sinkt ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Nicht-Anhaften