

SEITE

6	Vorwort
9	Einführung
11	Gesundheitliche Wirkungen
14	Übungskriterien
16	Übungsanleitung
18	0. Die Vorbereitung
20	1. Der Wind bewegt die Weide
26	2. Der Unsterbliche malt ein Bild
34	3. Den Mond umarmen
42	4. Der alte Mönch schwenkt den Ärmel
48	5. Der goldene Drachen streckt die Krallen
54	6. Der Löwe wickelt den Ball zusammen
62	7. Der Holzfäller zeigt den Weg
70	8. Der Fischer wirft das Fangnetz aus
79	Z. Abschluss
80	Anhang – Qigong und Meridiane
84	Glossar
88	Adressen

健身益气法

Dieses besondere Qigong – JianShen YiQiFa (Qigong zur Qi- und Essenz-Vermehrung), haben wir bei unserer Lehrerin Jian GuiYan bei mehreren Studienaufenthalten in GuangZhou in der Provinz GuangDong, Südchina erlernt. Es hat uns durch seine Einfachheit und seine deutlichen Wirkungen sehr beeindruckt.

Nachdem wir es selbst einige Jahre praktiziert haben, unterrichten wir dieses Qigong seit einigen Jahren in Europa (Deutschland, Österreich und in der Schweiz). Daraufhin wurden wir von vielen Teilnehmern gefragt, ob wir diese wirkungsvollen Übungen aufzeichnen könnten. Nun haben wir es gewagt, das Buch zu schreiben und hoffen sehr, dass unser bescheidener Beitrag den Praktizierenden dieses Qigong als eine brauchbare Begleitung dienen kann. Wir haben die Übungen aufgenommen (demonstriert von Heribert Mittner) und als DVD in demselben Verlag herausgegeben.

Allen, die dieses Qigong praktizieren, wünschen wir viel Erfolg und viel Freude beim Üben sowie beste Gesundheit!

Foen Tjoeng Lie
Heribert Mittner

YuBei Shi 预备式 0. Die Vorbereitung

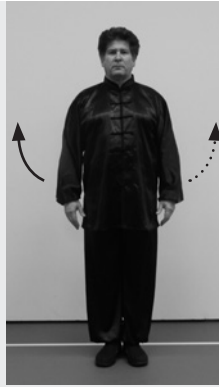


Abb. 1

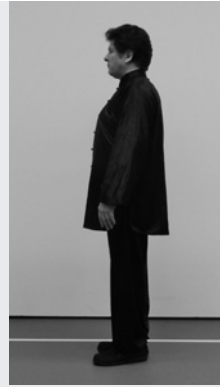


Abb. 2 Seitenansicht

0.a) Grundhaltung

Stellen Sie die Fersen aneinander und die Fußspitzen nach außen in einen Winkel von ca. 60 Grad. Richten Sie die Wirbelsäule bei Zurückhaltung des Kinnes auf und entspannen Sie die Muskeln. Legen Sie die Hände entspannt an den Oberschenkeln an. Richten Sie den Blick nach vorn ohne zu fokussieren. Atmen Sie frei und ruhig durch die Nase ein und aus. Legen Sie die Zungenspitze an den Gaumen direkt oberhalb der Zähne. Schließen Sie den Mund, ohne die Zähne aufeinander zu drücken. Bleiben Sie eine Weile bei entspanntem Körper und ruhiger Atmung in dieser Grundhaltung, bis Sie deutliche Ruhe spüren und geistig präsent sind (Abb. 1 u. 2).



Abb. 3

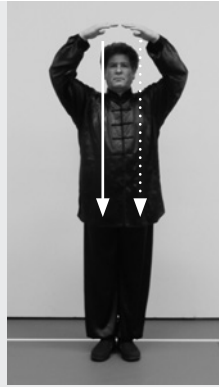


Abb. 4

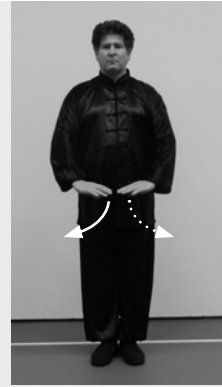


Abb. 5

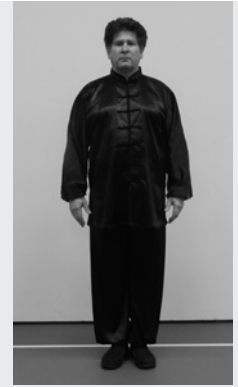


Abb. 6

0.b) Das Qi regulieren (TiaoQi 调气)

Heben Sie die Hände seitwärts und drehen Sie die Handinnenfläche währenddessen in Schulterhöhe nach oben (Abb. 3), führen Sie die Hände bei Lockerung der Schultern weiter hinauf und beugen Sie dabei die Arme und bringen Sie die Hände vor und über dem Kopf zusammen. Die Finger zeigen zueinander ohne sich zu berühren und die Handinnenfläche schräg nach unten (Abb. 4).

Lassen Sie die Hände und die Ellenbogen durch Entspannung der Schultern nah vor dem Körper herunter bis vor dem DanTian im Unterleib (Abb. 5). Dann bringen Sie die Hände entspannt neben den Körper zurück (Abb. 6). Danach wiederholen Sie die Bewegungen wie beschrieben zweimal, damit Sie sie insgesamt dreimal machen. Zum Schluss bleiben Sie bei Bedarf noch einen kleinen Moment still stehen, um mit der nächsten Übung in Ruhe fortzufahren.