

3.2. Bewegungsbeschreibung Lungenform

Übung 1: *gan yu ying xiang* * die *Yingxiang*-Punkte trocken waschen

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung, Hände seitlich an den Oberschenkeln. Anschließend die Daumenkuppen auf die Endgelenke der Zeigefinger legen und dann die Daumenendgelenke auf die *ying xiang* Punkte.

Aufmerksamkeit: Bei den *shang yang* Punkten.

Teil 1:

1) Einatmung:

Mit den Daumenendgelenken aufwärts von *ying xiang* nach *jing ming* massieren.

2) Ausatmung:

Mit den Daumenendgelenken abwärts von *jing ming* nach *ying xiang* massieren.



Phase 3/5/6: wie 1

Phase 4/6/8: wie 2

Teil 2:

1) Einatmung:

Die Daumenendgelenke liegen weiterhin auf den *ying xiang* Punkten. Während Rumpf und Kopf nach links gedreht werden, wird das linke Nasenloch mit dem linken Daumen zugeedrückt und somit nur durch das rechte Nasenloch eingeatmet.



2) Ausatmung:

Die Daumenendgelenke liegen weiterhin auf den *ying xiang* Punkten. Während Rumpf und Kopf zurück zur Mitte gedreht werden, wird das linke Nasenloch wieder geöffnet und durch beide Nasenlöcher ausgeatmet.

3) Einatmung:

Während der Rumpf und Kopf nach rechts gedreht werden, wird das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen zugeedrückt und somit nur durch das linke Nasenloch eingeatmet.

4) Ausatmung:

Während Rumpf und Kopf zurück zur Mitte gedreht werden, wird das rechte Nasenloch wieder geöffnet und durch beide Nasenlöcher ausgeatmet.

Phase 5 - 8: wie 1 - 4 wiederholen.

Die Hände zum Schluss der Bewegung bogenförmig nach vorne unten sinken lassen, wobei die Fingerspitzen nach vorne zeigen und die Handflächen nach unten weisen. In Bauchhöhe die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zueinander zeigen und die Handflächen nach oben weisen.

Übung 2: *dan bi qin tian* * den Himmel mit einer Hand stützen

Ausgangsposition:

Die Arme werden gerundet vor dem Körper gehalten, wobei die Handflächen nach oben weisen. Die Fingerspitzen weisen in einem Abstand von ca. 10 cm zueinander, und die Kleinfinger sind ebenfalls ca. 10 cm vom Bauch entfernt.



Aufmerksamkeit: Bei den *shang yang* Punkten.

1) Einatmung:

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein. Oberkörper 45° nach links drehen, Blick in die linke Handfläche. Gleichzeitig mit der Drehung des Oberkörpers die linke Hand auf Brusthöhe heben, während die rechte Hand etwas sinkt. Der linke Fuß wird seitlich nach hinten in einer 45° Position abgesetzt und das Körpergewicht auf das linke gebeugte Bein verlagern. Am Ende der Phase die Hüfte entspannen.



2) Ausatmung:

Mit dem Strecken des linken Beines den linken Arm weiter nach oben führen, wobei die linke Handfläche in Schulterhöhe nach oben gedreht wird. Die rechte Hand wird neben der Taille nach unten gedrückt wobei die Handfläche nach unten zeigt. Sie ist dabei ca. 10 cm neben dem rechten Oberschenkel.

Gleichzeitig wird das rechte Bein gestreckt nach vorne innen gesetzt und die Fußspitze befindet sich auf Höhe der linken Ferse.



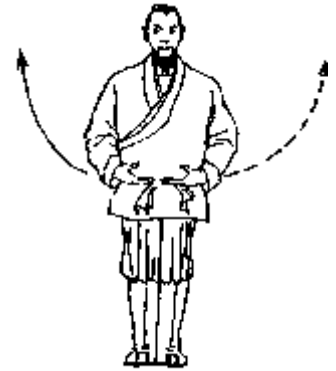
3) Einatmung:

Wieder im linken Bein sinken (beugen) und gleichzeitig den linken Arm auf Schulterhöhe sinken lassen und den rechten Arm auf Schulterhöhe heben. Beide Arme zeigen leicht schräg nach vorne. Den rechten Fuß wieder in die Ausgangsposition zurücksetzen.



4) Ausatmung:

Mit der Gewichtsverlagerung nach vorne auf den rechten Fuß, die Hände 45° nach vorne führen - Handgelenke leicht nach hinten gebeugt -, wobei die Unterarme wieder parallel zum Boden gehalten werden. Abschließend den linken Fuß neben den rechten Fuß setzen und die Arme wieder zurück in die Ausgangsposition führen.



Phase 5 - 8: Wiederholung von Phase 1-4 jedoch nach rechts

- Die Streckung von Rumpf und Beinen soll Magen- und Milz-Leitbahn stimulieren sowie die Akupunkturpunkte *yinbai* (Mi 1), *dadü* (Mi 2) und *chongyang* (Ma 42)
- Fußstreckung Großzehe Milz und zweiter Zeh Magen-Leitbahn, *yinbai* Punkt massieren.
- Arme 45° nach vorne führen Handflächen nach unten drücken.

Übung 3: *hui tou wang yue* * Den Kopf wenden und zum Mond schauen

Ausgangsposition: Die Arme werden gerundet vor dem Körper gehalten, wobei die Handflächen nach oben weisen. Die Fingerspitzen weisen in einem Abstand von ca. 10 cm zueinander, und die Kleinfingerseiten sind ebenfalls ca. 10 cm vom Bauch entfernt.

Aufmerksamkeit: Bei den *shang yang*-Punkten

1) Einatmung:

Den linken Fuß parallel zum rechten Fuß ca. Hüft- bis Schulterbreit nach links setzen. Dabei die Arme in einer wringenden Armbewegung seitlich bis ca. Schulterhöhe heben. Der Blick folgt der linken Hand. Die Arme wringen soll erstens die Dickdarm- und Lungen-Leitbahn durchlässig machen und zweitens die *Yunmen*-Punkte stimulieren

**2) Ausatmung:**

Die Arme über die Ellbogen beugen und damit die Hände in einem senkrechten Bogen vor dem Körper auf ca. Kinnhöhe kreuzen. Dabei liegt die linke Hand innen. Dabei ist der Blick nach vorne gerichtet.



3) Einatmung:

Den Kopf nach links drehen, um den *Dazhui*-Punkt zu stimulieren sowie die *Dingchuan*-Punkte (Extrapunkte 0,5 *cun* neben *Dazhui*). Im *Dazhui*-Punkt treffen sich alle *Yang*-Leitbahnen.

Gleichzeitig bildet die innere Hand die Achter-Handposition und mit der Kopfdrehung wird die linke Hand mit Druck gegen die rechte Hand gedreht, wodurch der *Taiyuan*-Punkt der rechten Hand massiert wird.

Taiyuan-Punkt ist der Ursprungspunkt der Lungen-Leitbahn.

**4) Ausatmung:**

Das Körpergewicht wieder auf das rechte Bein verlagern und beide Arme nach vorne strecken, dabei Handflächen nach unten weisen lassen. Gleichzeitig den Blick nach vorne richten. Den linken an den rechten Fuß heran setzen und beide Hände schulterbreit auseinander vor dem Körper sinken lassen.

5) Einatmung:

Wenn die Hände auf Höhe von *Dantian* sind, wird die nächste Bewegung eingeleitet, indem die Hände mit Fingerspitzen nach innen gedreht werden und die Arme dann wieder seitlich bis auf Schulterhöhe gehoben werden. Gleichzeitig den rechten Fuß nach rechts setzen. Der Blick folgt der rechten Hand.

6) Ausatmung: wie Phase 2

7) Einatmung: wie Phase 3, jedoch rechte Hand innen und drehen.

8) Ausatmung: wie Phase 4

Phase 1 bis 8 nochmals wiederholen, wobei am Ende die Hände seitlich neben die Oberschenkel sinken.



Übung 4: *Qing zhou ping du* * Das leichte Boot sanft rudern

(Stimmung schönes Wetter, schöne Umgebung etc., langsame tiefe ruhige Atmung mit der fließenden Bewegung)

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung und Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit: Bei den *shangyang*-Punkten

1) Einatmung:

Daumen auf die Zeigefinger legen, die drei anderen Fingerspitzen liegen in der Handfläche. Drehung des Rumpfes nach links, dabei mit dem Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger im Bereich der Magen-Leitbahn nach oben massieren bis unterhalb der Schlüsselbeine.



Gewichtsverlagerung auf das rechte Beine und den linken Fuß ca. 45° nach vorne links setzen.

**2) Ausatmung:**

Die *Shangshang*-Punkte drücken und mit der Gewichtsverlagerung nach vorne auf das linke Bein die Arme nach vorne strecken, wobei die Handgelenke aufgestellt werden.

**3) Einatmung:**

Das Körpergewicht wieder zurück verlagern auf das rechte Bein und dabei beginnend bei den Kleinfingern alle Finger nacheinander sowie das Handgelenk einrollen. Durch eine sinkende Bewegung in der rechten Hüfte dreht der Körper etwas wieder zur Mitte zurück. Die Daumen wieder auf die Zeigefinger legen, die drei anderen Finger einrollen, so dass die Fingerkuppen in der Handfläche liegen. Drehung des Rumpfes nach links, dabei mit dem Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger auf der Magen-Leitbahn nach oben massieren bis unter die Schlüsselbeine.

4) und 6) Ausatmung: wie Phase 2

5) und 7) Einatmung: wie Phase 3

8) Ausatmung:

Den linken Fuß an den rechten Fuß heran setzen und beide Arme gestreckt vor dem Körper mit den Handflächen nach unten weisend sinken lassen.



Die Bewegung nach rechts wiederholen, dann nochmals nach links und nach rechts

Übung 5: *Zhuo tong xi yi* * Der ungeschickte Knabe wäscht die Kleidung

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung und Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit: Bei den *shangyang*-Punkten

1) Einatmung:

Linken Fuß nach links setzen und dabei die Arme seitlich heben. Die Arme dabei wringen und den Daumen wie in den vorherigen Übungen auf den Zeigefinger legen. Den Blick nach links auf die linke Hand richten. Dann das Körpergewicht auf den linken Fuß verlagern



2) Ausatmung:

Die *Shang Shang* Punkte drücken und den rechten Fuß hinter den linken setzen. Dabei die Unterarme (Drehpunkt Ellbogen) beugen, so dass die Handflächen vor dem Körper zueinander zeigen und die Finger aufgestellt sind. Die Knie beugen und dabei mit den Daumenballen am Körper nach unten massieren (Mittellinie oder Magen-Leitbahn). In der tiefen Position die Arme etwas nach vorne strecken - Hände rechts und links am Knie vorbei - und dabei die Handgelenke lockern.



3) Einatmung:

Mit dem Strecken der Beine die Daumen wieder auf die Zeigefinger legen und die gestreckten Arme vor dem Körper heben
Wenn die Hände auf Schulterhöhe sind, werden die Ellbogen gelockert und der Oberkörper leicht nach links gedreht.

**4) Ausatmung:**

Die Shang Shang Punkte drücken. Die Knie beugen und dabei mit den Daumenballen am Körper nach unten massieren (Mittellinie oder Magen-Leitbahn).

In der tiefen Position die Arme etwas nach vorne strecken - Hände wieder rechts und links am Knie vorbei - und dabei die Handgelenke lockern.

**5) Einatmung:**

Mit dem Strecken der Beine die Daumen wieder auf die Zeigefinger legen und die gestreckten Arme vor dem Körper heben

Wenn die Hände auf Schulterhöhe sind, werden die Ellbogen gelockert und der Oberkörper noch weiter nach links gedreht.

**6) Ausatmung:**

Die Shang Shang Punkte drücken. Die Knie beugen und dabei mit den Daumenballen am Körper nach unten massieren (Mittellinie oder Magen-Leitbahn).

In der tiefen Position die Arme etwas nach vorne strecken - beide Hände links am Knie vorbei - und dabei die Handgelenke lockern.

**7) Einatmung:**

Arme in der wringenden Bewegung seitlich heben, die Daumen auf die Zeigefinger legen, Beine strecken und Blick zur rechten Hand. Den rechten Fuß wieder zurück zur Ausgangsposition und Körpergewicht auf rechts verlagern. Dabei sind die Arme auf Schulterhöhe.

8) Ausatmung:

Die Arme supinieren, die Shang Shang Punkte drücken und den linken Fuß wieder an den rechten heran setzen. Dabei die Unterarme (Drehpunkt Ellbogen) beugen, so dass die Handflächen vor dem Körper nach unten zeigen. Diese mit den Handflächen nach unten sinken lassen und zurück zur Ausgangsposition führen.

Die Bewegungen von Phase 1 bis 8 nach rechts wiederholen.

Die Bewegungen nochmals nach links und dann nochmals nach rechts wiederholen.

Übung 6: <i>Xuan zhuan tian zhu</i> * Die Himmelssäule drehen
--

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung und Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit:

Bei den *shangyang*-Punkten



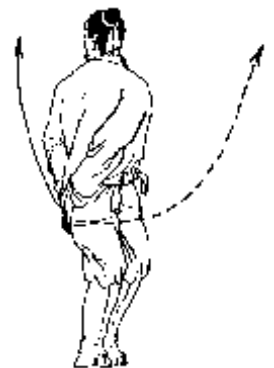
1) Einatmung:

Den Rumpf nach links drehen, dabei die Arme am Körper pronieren. Dann die Arme seitlich heben und der Blick folgt der linken Hand. Wenn die Arme auf Schulterhöhe sind, werden diese supiniert.



2) Ausatmung:

Beginnend bei den Kleinfingern werden die Handgelenke eingerollt und die Unterarme setzen die senkrechte Kreisbewegung fort. Die Hände werden unter den Achselhöhlen entlang zum Rücken geführt, wobei die Handrücken über die Blasen-Leitbahn nach unten zum Gesäß massieren. Gleichzeitig die Knie beugen - LWS Bereich öffnen - und die Arme pronieren.



3) Einatmung:

Während die Beine gestreckt werden, die Arme wieder seitlich heben und mit dem Blick die linke Hand verfolgen. Wenn die Arme auf Schulterhöhe sind, werden diese supiniert. Die Unterarme etwas anheben, so dass die Handflächen auf ca. Kopfhöhe zueinander zeigen - *Laogong* zu *Laogong*.



4) Ausatmung:

Den Rumpf wieder zur Ausgangsposition zurückdrehen. Am Ende der Drehung die Arme so drehen, dass die Handflächen nach vorne weisen und ca. Schulterbreit auseinander sind.

Dann die Arme mit nach unten weisenden Handflächen vor dem Körper sinken lassen.

Phase 5 bis 8 wie 1 bis 4 jedoch Körperdrehung nach rechts.

Bewegung nochmals nach links und rechts wiederholen.


Übung 7: *Shou hui pi pa* * Die *Pipa* spielen

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung und Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit: Bei den *shangyang*-Punkten

1) Einatmung:

Den Rumpf ca. 45° nach links drehen, dabei die Arme pronieren und bis ca. 45° seitlich heben.

Die Arme weiter bis Schulterhöhe heben und den Rumpf zurück zur Ausgangsposition drehen, wobei das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagert wird. Dabei das rechte Bein beugen und die Ferse des linken Fußes heben. Die Arme supinieren und den rechten Arm beugen, die rechte Hand dann mit der Kleinfingerseite zum Rippenbogen führen.

**2) Ausatmung:**

Das Körpergewicht vollständig auf den rechten Fuß verlagern. Die Hüfte nach links drehen und den linken Fuß mit der Ferse schräg nach vorne setzen, dabei mit der Handinnenkante - rechte Hand supiniert - quer über die Brust massieren und dann Handgelenk aufstellen und bis zum rechten Ellbogen schieben. Gleichzeitig die linke Hand aufstellen. Der linke Arm zeigt in die gleiche Richtung wie das linke Bein.



3) Einatmung:

Rumpf in die Mitte drehen, dabei beide Arme mitnehmen und den rechten Arm strecken. Handgelenke lockern und Arme vor dem Körper sinken lassen, Handflächen zeigen nach unten. Linken Fuß wieder an den rechten heran setzen.

Mit dem Strecken der Beine die Arme - proniert - wieder seitlich auf Schulterhöhe heben.

4) Ausatmung:

Die Unterarme beugen - Drehpunkt Ellbogen - und Hände anschließend mit Handflächen nach unten und Finger zueinanderweisend nach unten führen.


Übung 8: *Hong yan fei kong* * Der Sagenvogel fliegt in den Himmel

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung und Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit: Bei den *shangyang*-Punkten

1) Einatmung:

Arme supinieren und seitlich heben, dabei in den Hochzehenstand gehen.

**2) Ausatmung:**

Wenn die Fingerspitzen nach oben weisen, werden anschließend die Handgelenke locker geschüttelt.

**3) Einatmung:**

Handflächen nach Außen drehen und Arme wieder sinken lassen. Dabei Fußsohle wieder vollständig auf den Boden setzen und in die Hocke gehen.

4) Ausatmung:

Die Arme vor der Brust verschränken, dabei liegen die Handrücken an den Schultern. (Brustkorb mit den Armen zusammendrücken)
Der linke Arm liegt am Körper an.



Phase 5 bis 8 wie 1 bis 4 nur das am Ende der rechte Arm am Körper anliegt.

Phase 1 bis 8 nochmals wiederholen, jedoch die Knie nicht beugen.

Zum Abschluss die Hände seitlich zu den Oberschenkeln sinken lassen, dann die Hände auf *Dantian* legen.

