

3.0 Die Methode, um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren

3.1 Bewegungsbeschreibung der Herzform (I)

Vorbereitungsposition: Linke Hand auf *Dan tian*, rechte Hand auf linkem Handrücken.

Übung 1: *wen ji qi wu* * Stehe auf und tanze wenn der Hahn kräht

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, geschlossene Fußstellung, Arme locker und Hände seitlich an den Oberschenkeln, Blick geradeaus.



Aufmerksamkeit: Aufmerksamkeit entweder bei *Zhong chong*, *Guan chong*, *Shao chong* oder *Lao gong*.

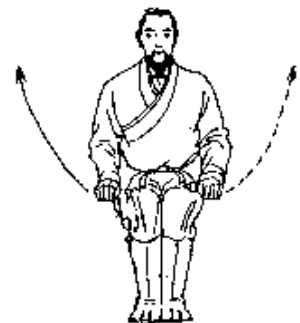


1) Einatmung:

In den Hochzehenstand gehen und gleichzeitig die Hände mit gestreckten Armen vor dem Körper bis auf Höhe der Schulter heben, Handflächen zeigen dabei nach oben, Hände schulterbreit auseinander.

2) Ausatmung:

Die Handflächen nach unten drehen (Pronation), Arme sinken lassen und nach ca. 10 cm die Hände schließen. Die Fersen auf den Boden setzen, bei gleichzeitigem leichtem Beugen der eng geschlossenen Knie. Der Mittelfinger drückt dabei am Ende der Bewegung auf *Lao gong* und die zur Faust geballte Hand ist im Handgelenk leicht überstreckt. Endposition Fäuste neben den Oberschenkeln.



3) Einatmung:

Hochzehenstand und seitliches Heben der Arme auf Schulterhöhe mit gleichzeitigem Strecken der Beine, die Handflächen zeigen nach oben, der Blick ist dabei auf die linke Hand gerichtet.

4) Ausatmung:

Handflächen nach unten drehen (Pronation), Arme sinken lassen und die Fersen auf den Boden setzen, bei gleichzeitigem leichtem Beugen der eng geschlossenen Knie. Der Mittelfinger drückt dabei am Ende der Bewegung auf *Lao gong*, und die zur Faust geballte Hand ist im Handgelenk leicht überstreckt. Endposition Fäuste seitlich an den Oberschenkeln.



5) Einatmung:

Hochzehenstand, Hände mit gestreckten Armen vor dem Körper bis auf Schulterhöhe heben, Handflächen zeigen nach oben.

6) Ausatmung:

Handflächen nach unten drehen (Pronation), senken der Arme bei gleichzeitigem leichten Beugen der eng geschlossenen Knie und Fersen auf den Boden setzen. Der Mittelfinger drückt dabei auf *Lao gong*, und die zur Faust geballte Hand ist im Handgelenk leicht überstreckt. Endposition Fäuste neben den Oberschenkeln.

7) Einatmung:

Hochzehenstand, seitliches heben der Arme auf Schulterhöhe mit gleichzeitigem Strecken der Beine, die Handflächen zeigen nach oben, und der Blick ist dabei auf die rechte Hand gerichtet.

8) Ausatmung:

Handflächen nach unten drehen (Pronation), senken der Arme bei gleichzeitigem leichten Beugen der eng geschlossenen Knie und Fersen auf den Boden setzen. Der Mittelfinger drückt dabei auf *Lao gong*, und die zur Faust geballte Hand ist im Handgelenk leicht überstreckt. Endposition Fäuste neben den Oberschenkeln.

Die gesamte Sequenz von Phase 1 bis Phase 8 nochmals wiederholen.

Bei der letzten Bewegung (Phase 8) werden die Handflächen seitlich an die Oberschenkel gelegt ohne *Lao gong* zu drücken und die Beine bleiben gestreckt.

Schlüsselpunkte:

- Steigphase: Die Schultern sinken lassen, die Brust weit öffnen, den Rumpf aufrichten und die Fersen so weit wie möglich vom Boden lösen und fest gegeneinander drücken. Langsames Steigen und strecken der Fußgelenke. Finger trapezförmig aufgestellt, Kleinfinger weit nach oben. Beckenbodenmuskulatur anspannen!
- Sinkphase: Die Sinkbewegung wird durch ein Entspannen in der Hüfte eingeleitet, nicht durch das Beugen der Knie. Hüfte aufgerichtet und Taille lockern, die Knie zusammen halten und die Fersen langsam zum Boden führen. Beckenbodenmuskulatur lockern!
- In der Tiefbewegung wird der Mittelfinger (*Zhong chong* Hb9) auf den Akupunkturpunkt in der Handfläche (*Lao gong* Hb8) gedrückt.
- Weiterhin die Fäuste nicht zu früh schließen, bei Bluthochdruck erst auf Hüfthöhe. Während der Sinkphase die Ellbogen nicht zu stark beugen. Wenn der Blick zur Seite gerichtet ist, darauf achten, dass die Arme beide auf gleiche Höhe gehoben werden.

Lao gong: Palast der Arbeit, Palast der Anstrengungen, Menschenpforte. In der Handinnenfläche zwischen zweitem und drittem Mittelhandknochen. Wenn all Finger maximal eingerollt werden, liegt der Mittelfinger auf *Lao gong*.

Übung 2: *bai yuan xian guo* * Der weiße Affe präsentiert die Frucht

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, geschlossene Fußstellung, Arme locker und Hände seitlich an den Oberschenkeln, Blick geradeaus.

Aufmerksamkeit: Aufmerksamkeit entweder bei *Zhong chong*, *Guan chong*, *Shao chong* oder *Laogong*.

1) Einatmung:

Linksdrehung der Hüfte und des Rumpfes, dabei die Arme bis auf Höhe der Schultern nach oben heben, wobei die Handrücken zueinander gedreht werden.

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und gleichzeitiges Sinken der Ellbogen mit Supinationsbewegung der Arme sowie anschließendem Setzen des linken Beines nach vorne auf die Ferse (leerer Schritt).



2) Ausatmung:

Gewichtsverlagerung nach vorne mit leichter Tiefbewegung auf das linke Bein und Führen der Hände nach vorne unten in Bewegungsrichtung (Bogenstand). Strecken des vorderen Beines, Handflächen dabei nach oben drehen und rechtes Knie nach oben heben (rechter Winkel in Hüft- und Kniegelenk). Präsentierende Bewegung der Hände bis auf Kopfhöhe.



3) Einatmung:

Den rechten Fuß in die Ausgangsposition zurücksetzen und das Gewicht darauf verlagern (Sitzposition mit aufrechtem Rücken!), gleichzeitig die Arme seitlich öffnen, wobei die Handflächen nach oben weisen.



4) Ausatmung:

Intensive Drehbewegung der Handgelenke (Fingerspitzen zeigen zuerst nach hinten, dann zueinander). Dann die Arme vor dem Körper mit den Handflächen nach unten drücken und gleichzeitig das Körpergewicht nach vorne auf das linke Bein verlagern. Wenn die



Handflächen auf Höhe von *Dan tian* sind, werden die Mittelfinger wieder auf *Lao gong* gedrückt (Knöchel zeigen zueinander).

5) Einatmung:

Mit dem Öffnen der Fäuste die Arme gestreckt bis auf Schulterhöhe nach vorne oben führen, wobei die Handrücken wieder zueinander zeigen. Gewichtsverlagerung zurück auf das rechte Bein und gleichzeitiges Sinken der Ellbogen mit Supinationsbewegung der Arme sowie Heben der Fußspitze des linken Beines (leerer Schritt).



6) Ausatmung:

Gewichtsverlagerung nach vorne mit leichter Tiefbewegung auf das linke Bein und Führen der Hände nach vorne unten vor den Körper (Bogenstand). Strecken des vorderen Beines, Handflächen dabei nach oben drehen und rechtes Knie nach oben heben (rechter Winkel in Hüft- und Kniegelenk). Präsentierende Bewegung der Hände bis auf Kopfhöhe.



7) Einatmung:

Den rechten Fuß in die Ausgangsposition zurücksetzen und das Gewicht darauf verlagern, gleichzeitig die Arme nach außen öffnen. Der Blick folgt der rechten Hand und die Handflächen zeigen nach oben. Dabei wird der linke Fuß auf dem Fußballen (*Yong quan*) parallel zum rechten Fuß gedreht.



8) Ausatmung:

Den linken Fuß wieder an den rechten Fuß heran setzen und die Hände vor dem Körper nach unten drücken, wobei die Handflächen nach unten zeigen und die Finger zueinander. Gleichzeitig werden die Knie gestreckt. In der Endposition ist der Blick nach vorne gerichtet und die Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln.

Die Gesamte Sequenz von Phase 1 bis Phase 8 anschließend nach rechts ausführen.

Schlüsselpunkte:

- Die vier Phasen Sinken, Fassen, Heben und Präsentieren beachten
- Im "Leeren Stand" darauf achten, dass die Taille entspannt und aufgerichtet bleibt und das Gesäß "eingezogen" ist. Während des Einbeinstandes sollen die Zehen des Standbeines zum Boden fassen. Den Körper aufrichten und das Kinn leicht einziehen, so dass der Akupunkturpunkt *Bai hui* der höchste Punkt bleibt.

- Die Arme sollten maximal gedreht werden, wobei Schultern und Ellbogen locker bleiben müssen. Die Hände schieben, drehen, halten und präsentieren.
- In der Vorwärtsbewegung zum Bogenstand soll die Hüfte gesenkt werden.
- Die *Lao gong* Punkte werden erst gedrückt, wenn die Hände oberhalb der Knie sind, dann mit etwas Kraft aber nur kurzzeitig drücken. Vorher die Handflächen nach unten zeigend die Abwärtsbewegung ausführen.
- Während des Einbeinstands soll nicht zu viel Bewegung nach oben gerichtet sein, z.B. soll das Spielbein nicht zu hoch gehoben werden und das Fußgelenk sollte dabei locker bleiben.
- In der Drehbewegung zum Abschluss den Fuß auf dem Boden lassen, nicht die Fußspitze heben.

Übung 3: *jing xiang juan bi* * Der goldene Elefant rollt seinen Rüssel

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, geschlossene Fußstellung, Arme locker und Hände seitlich an den Oberschenkeln, Blick gradeaus.

Aufmerksamkeit: Aufmerksamkeit entweder bei *Zhong chong*, *Guan chong*, *Shao chong* oder *Laogong*.



1) Einatmung:

Den linken Fuß weit nach links setzen und das Körpergewicht in die Mitte verlagern. Dabei die Hände vor dem Körper bis auf Schulterhöhe führen, Handrücken zeigen zuerst zueinander. Auf Schulterhöhe dann die Handflächen nach oben drehen.



2) Ausatmung:

Die einzelnen Finger nacheinander einrollen, dann das Handgelenk und den Ellbogen. Gleichzeitig die Knie beugen und die Fingerspitzen dann auf die Schulter (*Jian yu*) legen. Die Ellbogen zeigen nach vorne und liegen nahe beieinander. (Aufrechte Körperhaltung)

3) Einatmung:

Die Ellbogen nach außen führen und die Handflächen nach oben drehen. Dann die Beine strecken und gleichzeitig die Handflächen nach oben drücken. Die Arme bleiben in der Endstellung leicht gebeugt.



4) Ausatmung:

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein. Dann die Hände seitlich abwärts führen und den linken Fuß an den rechten heranziehen. Abschließend die Beine strecken. Blick während der gesamten Bewegung geradeaus.



Die Sequenz Phase 1 bis Phase 4 mit Schritt nach rechts ausführen. Anschließend nochmals die Bewegungen nach links und rechts ausführen.

Mit der letzten Bewegung werden die Fäuste zur Taille geführt.

Schlüsselpunkte:

- In der Position Reitersitz soll der Abstand zwischen den Füßen drei Fußlängen betragen. Die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Wenn die beiden Ellbogen sich nähern, sollten diese zum Brustkorb gesenkt werden. Das Beugen der Finger und das Annähern der Ellbogen geschehen gleichzeitig.
- Wichtig ist, dass alle Bewegungen fließend und ohne Zwischenstopp verlaufen. Bei dieser Bewegung speziell auf die Beinbewegung achten.
- Die Arme intensiv drehen und den Rücken gerade halten.

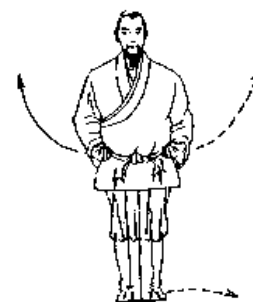
Übung 4: *huang ying die bang* * Der Pirol öffnet seine Flügel

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, geschlossene Fußstellung, Hände seitlich als Fäuste an der Taille, Blick geradeaus.

Aufmerksamkeit: Aufmerksamkeit entweder bei *Zhong chong*, *Guan chong*, *Shao chong* oder *Laogong*.

**1) Einatmung:**

Den linken Fuß seitwärts setzen und das Körpergewicht in die Mitte verlagern. *Lao gong* drücken, die Fäuste öffnen und die Arme seitlich auf Höhe der Schultern heben. Blick auf die linke Hand gerichtet. Die Hände werden dabei nach "hinten" gedreht (Pronation).

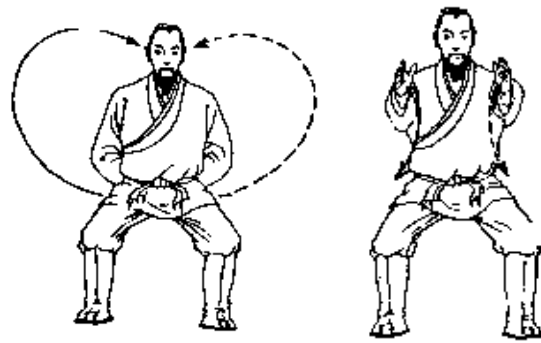
**2) Ausatmung:**

In die Reiterposition setzen, die Arme in den Ellbogen beugen, so dass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Wenn die Hände vor dem Körper sind und die Handflächen zum Körper zeigen, werden diese locker "ausgeschüttelt" (ca. vier- bis sechsmal). Einrollbewegung der Finger und der Handgelenke. Dann mit der Daumenseite nahe *Tian chi* (Hb1) streichen und weiter über Rücken und Gesäß (Blasen-Leitbahn B147 - B154).



3) Einatmung:

Danach die Hände seitwärts in weitem Bogen nach vorne führen, wobei die Arme gestreckt sind und die Handflächen zueinander zeigen. Anschließend vier- bis sechsmal Hände und Arme locker "ausschütteln".

**4) Ausatmung:**

Gewichtsverlagerung nach rechts, den linken Fuß an den rechten heransetzen und die Fäuste zur Taille nehmen. Die Knie strecken und *Lao gong* mit dem Mittelfinger drücken.

Die Sequenz Phase 1 bis Phase 4 mit Schritt nach rechts ausführen. Anschließend nochmals die Bewegungen nach links und rechts ausführen.

Schlüsselpunkte:

- Die Drehbewegung der Arme (Pronationsbewegung) sollte so weit wie möglich ausgeführt werden. Dabei muss jedoch darauf geachtet werden, dass die Schultern nicht gehoben werden.
- Das Schütteln der Hände sollte gleichförmig und angemessen (langsam) erfolgen. Die Hände dabei ungefähr schulterbreit auseinander jedoch die Arme nicht vollkommen entspannen.
- Wenn der Schritt zur Seite ausgeführt wird, zuerst die Ferse vom Boden heben, während das Absetzen zuerst mit der Fußspitze erfolgt.

Übung 5: *shang gong rou er* * Massage des Gesichtes und der Ohren

Ausgangsposition: Fingerspitzen am Kinn, geschlossene Fußstellung

Aufmerksamkeit: bei den zu massierenden Punkte.

Das Gesicht wird im Rahmen der Fünf Wandlungsphasen als äußere Entfaltung des Herzens bezeichnet.

Teil 1:

Benutze die Fingerspitze des Mittelfingers (*Zhong chong*, Herzbeutel 9) um folgende Punkte zu massieren:

- *Cheng jiang* (Speichel empfangen, Renmai 24),
- *Di cang* (Kornkammer der Erde, Magen 4),



- *Ying xiang* (Duft willkommen heißen, Dickdarm 20),
- *Jing ming* (Augen hell, Blase 1), klärt die Augen,
- *Zan zhu* (Ansammlung Bambus, Blase 2),
- *Mei chong* (Augenbraue Anstieg, Blase 3),



bis die Mitte der Handflächen das Gesicht bedecken. Halte die Handflächen über dem Gesicht und bewege die Hände nach rechts bzw. links. Streiche mit dem Zeigefinger abwärts über:

- *Tou wei* (Festgebunden am Kopf, Magen 8)
- *Er men* (Tor zum Ohr, 3facher Erwärmer 21),
- *Ting gong* (Palast des Hörens, Dünndarm 19),
- *Ting hui* (Versammlung des Hörens, Gallenblase 2),
- *Jia che* (Drehscheibe des Kiefers, Magen 6),
- *Da ying* (Großes Willkommen heißen, Magen 5),



bis die Handflächen am Hals liegen.

Dann lege beide Hände seitlich an den Hals und massiere mit den Handflächen nach hinten zum Nacken. Dabei wird die Haut und Muskulatur nach hinten zwischen den Handballen eingeklemmt. Anschließend werden die Handflächen wieder nach vorne geführt und die Mittelfinger auf *Cheng jiang* (Ren 14) gelegt.

Teil 2:

Drücke die Spitze der Zeigefinger auf die Herzpunkte (*er jian qiang xin xue*) im Ohr und lege die Daumen auf die dazugehörige hintere Seite der Ohren. Massiere diesen Punkt im Kreis viermal vorwärts, dann viermal rückwärts.



Teil 3:

Die Daumen auf die *Yi feng* Punkte (Wind des Verborgenen, Dreifacher Erwärmer 17) und die Zeigefingerspitzen auf *Jiao gan* (sympathischer Ohrpunkt 51) legen. Dabei den Zeigefinger etwas nach vorne drücken. Anschließend viermal vorwärts und viermal rückwärts massieren.



Teil 4:

Benutze die Daumen und die Innenseiten der Zeigefinger (hier den mittleren Teil), um den oberen Teil des Ohres zu drücken. Halte die Zeigefinger an der äußeren Seite und die Daumen an der inneren Seite des Ohres. Bewege diese dann abwärts entlang der "Linie zur Blutdrucksenkung". Wenn die Finger die Ohrkläppchen erreichen, ziehe diese mit leichter Kraft nach unten, massiere diese Linie viermal.



Teil 5:

Bewege die Zeigefinger aufwärts um die Ohrwurzel vom vorderen Teil bis zum oberen Teil des Ohres.

Dann entlang des oberen Teils der Ohrwurzel wieder abwärts hinter das Ohr. Anschließend wieder aufwärts hinter dem Ohr und vor dem Ohr abwärts.



Abschließend die Arme locker hängen lassen.

Schlüsselpunkte:

- Die Akupunkturpunkte sollten so genau wie möglich und mit angemessener Kraft zu massiert werden.
- Bei dieser Übung wird natürlich geatmet.
- Personen die unter Hypotonie (niedrigem Blutdruck <100 zu <60 mmHg) oder krankhafter Bradykardie (Herzfrequenz unter 60 Schlägen pro Minute) leiden, sollten mit geringem Druck die Handflächen am Hals entlang massieren.

Übung 6: *chui bi kou tui* * Arme und Beine klopfen

Ausgangsposition: Beide Füße parallel und ca. Hüftbreit auseinander, Hände zu Fäusten geballt.

Aufmerksamkeit: Bei den zu klopfenden Punkten

Teil 1:

Körper nach links drehen und durch den Schwung die rechte Faust auf die linke Schulter klopfen und die linke Faust auf *Ming men*.

Körper nach rechts drehen und durch den Schwung die linke Faust auf die rechte Schulter klopfen und die rechte Faust auf *Ming men*.

An vier Stellen von Schulter bis Ellbogen, dann wieder an vier Stellen von Ellbogen bis Schulter nach oben klopfen.



Teil 2:

Hände umfassen die Taille, abwechselnd mit dem linken Fußrücken (*Tai chong* Le 3) auf die rechte Wade bzw. mit dem rechten Fußrücken auf die linke Wade vom Kniegelenk bis Ferse und wieder nach oben an jeweils vier Stellen „klopfen“.



Endposition:

Arme gerundet vor dem Körper, Fingerspitzen zueinander und Füße nebeneinander.

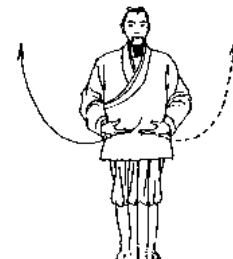
**Schlüsselpunkte:**

- Aufmerksamkeit auf die geschlagenen bzw. getretenen Akupunkturpunkte oder Bereiche an Armen (*Tian fu*, *Xia bai* und *Chi ze*) und Beinen (*Fu yang*, *Fei yang*, *Cheng jin* und *Wei zhong*).
- Einatmen während die Arme schwingen und ausatmen während man klopft oder die natürlich Atmung wählen.
- Wenn die Arme geklopft werden, soll man die Taille als Drehachse benutzen, um die Armbewegung auszuführen (Dreschschlegel). Dabei soll die Armbewegung größer werden, und die Schlagkraft sollte von leicht bis stark anwachsen. Während man mit dem einen Fuß tritt, fasse man mit den Zehen des anderen Fußes zum Boden. Das Standbein wird dabei leicht gebeugt.
- Während der Beinübung sollte der Oberkörper nicht hin und her pendeln.

Übung 7: *ku shu pan gen* * Verschlungene Wurzeln eines alten kräftigen Baumes

Ausgangsposition: Arme gerundet vor dem Körper, Fingerspitzen zueinander und geschlossene Fußstellung.

Aufmerksamkeit: *Zhong chong*, *Guan chong*, *Shao chong* oder *Laogong*.

**1) Einatmung:**

Die Arme mit einer wringenden Bewegung seitlich bis auf Schulterhöhe heben und linken Fuß zur Seite setzen. Dann das Körpergewicht auf das linke Bein verlagern und die Handflächen nach oben drehen (Supinationsbewegung). Der Blick ruht während dieser Bewegung auf der linken Hand.

**2) Ausatmung:**

Den rechten Fuß mit Ferse zuerst vor den linken setzen (Fußspitze nach innen). Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß, diesen mit der ganzen Sohle aufsetzen und die Ferse des linken Fußes heben. Dann die Knie beugen und die Hände vor dem Körper nach unten drücken (Handflächen zeigen nach unten).

Am Ende der Bewegung befindet das rechte Knie zwischen den Händen und die Finger werden in die Handflächen gelegt um mit den Zeigefingern *Lao gong* zu drücken.



3) Einatmung:

Die Fäuste öffnen und die Handrücken aneinander legen. Die Beine strecken und das Gewicht wieder auf den linken Fuß verlagern und anschließend den rechten Fuß zurücksetzen.

**4) Ausatmung:**

Die „Funken Sprühen“ lassen und Gewichtsverlagerung nach rechts sowie anschließend den linken Fuß an den rechten heran setzen. Die Arme seitlich sinken lassen bis zur Ausgangsposition. Blick dabei geradeaus.

Die Sequenz nach rechts ausführen. Dann nochmals zu beiden Seiten wiederholen.



Abschlussposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln

Schlüsselpunkte:

- Darauf achten, dass der Oberkörper im Kreuzschritt und der Kniebeuge (*Xue bu*) aufrecht gehalten wird. Die Fußspitze des vorderen Fußes zeigt nach außen (z.B. rechter Fuß vorne zeigt nach rechts außen). Erst die Handflächen nach unten drücken und dann, wenn die Hände unterhalb von Dantian sind, die *Lao gong* Punkte drücken.
- Fließende Bewegung auch bei "Funkensprühen", die Hände seitlich trennen.
- Darauf achten den Oberkörper und die Beine harmonisch zu bewegen. Die Stellung *Xue bu* als Symbol einer uralten verschlungenen Baumwurzel, je älter je kräftiger. "Funkensprühen" als Symbol für einen alten Baum, der wieder blüht und kräftig gedeiht.

Aufmerksamkeit entweder auf *Zhong chong*, *Guan chong*, *Shao chong* oder *Laogong*.

Übung 8: *ping bu lian huan* * Massage mit wiederholtem Vorwärtsschritt

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung, Arme seitlich am Körper

Aufmerksamkeit: *Ming men* und *Dan tian*

Teil 1:

1) Einatmung:

Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß und Hüfte und Rumpf nach links drehen. Gleichzeitig den linken Fuß nach schräg vorne setzen und mit beiden Hände auf dem Rücken soweit wie möglich nach oben massieren.



2) Ausatmung:

Gewichtsverlagerung in einer Tiefbewegung nach vorne, bis das Körpergewicht auf dem linken Bein ruht: Dann das linke Bein strecken und Massage der Hände auf dem Rücken nach unten.

**3) Einatmung:**

Wieder im vorderen Bein sinken und das Körpergewicht danach nach hinten verlagern. Dabei mit den Händen wieder nach oben massieren.

4) Ausatmung:

Gewichtsverlagerung in einer Tiefbewegung nach vorne, bis das Körpergewicht auf dem linken Bein ruht: Dann das linke Bein strecken und Massage der Hände auf dem Rücken nach unten.

**5) Einatmung:**

Wieder im vorderen Bein sinken und das Körpergewicht danach nach hinten verlagern. Dabei mit den Händen wieder nach oben massieren.

6) Ausatmung:

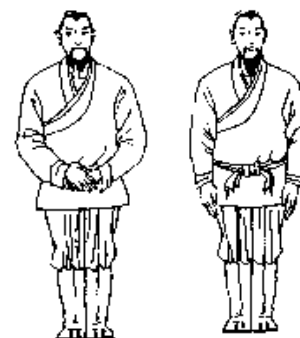
Gewichtsverlagerung in einer Tiefbewegung nach vorne, bis das Körpergewicht auf dem linken Bein ruht: Dann das linke Bein strecken und Massage der Hände auf dem Rücken nach unten.

7) Einatmung:

Wieder im vorderen Bein sinken und das Körpergewicht danach nach hinten verlagern. Dabei mit den Händen wieder nach oben massieren.

8) Ausatmung:

Hüfte und Rumpf wieder in die Ausgangsposition drehen und den linken Fuß an den rechten heran setzen. Beine strecken und die Hände nach unten sinken lassen.



Phase 1 bis Phase 8 nach rechts ausführen.

Teil 2: Ausgangsposition: Hände auf *Dan tian*

1) Einatmung:

Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß und Hüfte und Rumpf nach links drehen. Gleichzeitig den linken Fuß nach schräg vorne setzen und mit übereinander liegenden Händen von *Dan tian* nach *Tian tu* massieren.

**2) Ausatmung:**

Gewichtsverlagerung in einer Tiefbewegung nach vorne, bis das Körpergewicht auf dem linken Bein ruht. Dann das linke Bein strecken und Massage der Hände von *tian tu* nach *Dan tian* zurück.



3) Einatmung:

Wieder im vorderen Bein sinken und das Körpergewicht danach nach hinten verlagern. Dabei mit den Händen wieder nach oben massieren.

4) Ausatmung:

Gewichtsverlagerung in einer Tiefbewegung nach vorne, bis das Körpergewicht auf dem linken Bein ruht. Dann das linke Bein strecken und Massage der Hände von oben nach unten.

5) Einatmung:

Wieder im vorderen Bein sinken und das Körpergewicht danach nach hinten verlagern. Dabei mit den Händen wieder nach oben massieren.

6) Ausatmung:

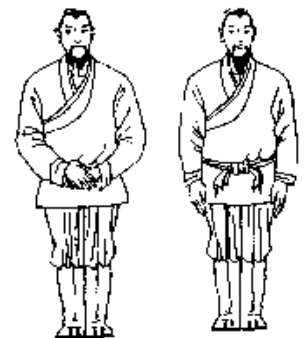
Gewichtsverlagerung in einer Tiefbewegung nach vorne, bis das Körpergewicht auf dem linken Bein ruht. Dann das linke Bein strecken und Massage der Hände von oben nach unten.

7) Einatmung:

Wieder im vorderen Bein sinken und das Körpergewicht danach nach hinten verlagern. Dabei mit den Händen wieder nach oben massieren.

8) Ausatmung:

Hüfte und Rumpf wieder in die Ausgangsposition drehen und den linken Fuß an den rechten heran setzen. Beine strecken und mit den Händen nach unten massieren.



Phase 1 bis Phase 8 nach rechts ausführen.

Abschlussposition: Hände auf *Dan tian* legen und dann seitlich zu den Oberschenkeln sinken lassen.

Schlüsselpunkte:

- Erst den Körper drehen, dann anschließend die Beine beugen und Hände nach oben streichen.
- Handfläche fest am Körper. Während der Massage des Rückens von *mingmen* abwärts, während des Bauches von *Dan tian* aufwärts.
- Je nach Gewichtsverlagerung die Fußspitze bzw. die Ferse weit hochziehen (max. Bewegung in den Fußgelenken). Oberkörper aufgerichtet lassen, während der Steigphase Qi steigen lassen.
- Der Schwerpunkt bewegt sich auf einer bogenförmigen Linie mit aufrechtem Oberkörper. Beugung und Streckung erfolgt im Kniegelenk.

Zusammenfassung:

Diese Methode wurde von Prof. *Zhang Guangde* zur Prävention und Behandlung von Hypertonie, Koronarer Herzkrankheit, Tachykardie und anderen Kardiovaskulären Krankheiten kreiert.

Klinische Beobachtungen bei über 2000 Patienten haben eine subjektive Verbesserung bei 92,5% und eine deutliche Verbesserung bei 80% erbracht.

Anforderungen und Besonderheiten des Herz-Qigongs:

- Vorstellungskraft und Bewegungen werden verbunden, der Schwerpunkt liegt bei der Vorstellungskraft;
- Bewegung und Atmung werden verbunden, der Schwerpunkt liegt bei der Atmung;
- Die Bewegungen orientieren sich nach den Leitbahnverläufen, der Schwerpunkt liegt bei den drehenden und wringenden Bewegungen der Arme;
- Ausgewählte Akupunkturpunkte werden massiert;
- Spannung und Spannungsreduktion werden in den Bewegungen reguliert, der Schwerpunkt liegt bei der Spannungsreduktion: kurze Spannungsphase – lange Entspannungsphase;
- In langsamen Bewegungen wird die Gesamtheit des Körpers geübt.

Die Ausatmung wird betont bedeutet, es wird länger ausgeatmet als eingeatmet. Dadurch wird das parasympathische System angeregt. Dies trägt dazu bei, die peripheren Blutgefäße zu entspannen, womit die Durchblutung gefördert wird. Der Blutdruck kann sinken und das Herz wird entlastet.

Die Aufmerksamkeit wird häufig bei *Shao chong* (Holz-Punkt der Herz-Leitbahn) und *Lao gong* (Feuer-Punkt des Herzbeutel-/Kreislauf-Leitbahn) bewahrt, womit diese Akupunkturpunkte stimuliert werden sollen.

Im Herz-*Qigong* werden insbesondere die Handgelenke und die Fußgelenke bewegt, um die 12 *Yuan*-Punkte (Punkte des Ursprungs-*Qi*) zu stimulieren.

3.2 Zusammenfassung der zentralen Bewegungen der Herzform (I)

Bei der Ausführung dieser Methode stehen Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung in enger Verbindung. Durch die sanfte Atmung soll das Nervensystem beruhigt und der Parasympathikus angeregt werden. Daraus folgt eine Reduzierung der Wandspannung der Arterien, was zur Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz führt.

Bei der Einatmung durch die Nase, wird die Zungenspitze an den Gaumen hinter die oberen Schneidezähne gelegt (Elsterbrücke). Dadurch soll das Dienergefäß mit dem Lenkergefäß verbunden werden. Bei der Ausatmung durch Mund und Nase wird die Zunge wieder locker nach unten gerollt.

Übung 1: STEHE AUF UND ÜBE WENN DER HAHN KRÄHT

In der Tiefbewegung wird der Mittelfinger (*Zhong chong* Hb9) auf den Akupunkturpunkt (AP) in der Handfläche (*Lao gong* Hb8) gedrückt.

- Die Finger werden trapezförmig aufgestellt, wodurch die Verbindungspunkte in den Fingerkuppen von Klein-, Ring- und Mittelfinger (Brunnenpunkte von Herz- und Dünndarmmeridian, Dreifacher Erwärmer und Herzbeutelmeridian sowie Dickdarmmeridian) stimuliert werden. Die Verbindungspunkte gewährleisten eine reibungslose Zirkulation von Qi und Blut.
- Die Arme werden gedreht (proniert), wodurch die Meridiane und Muskeln gedehnt werden.
- Die Handgelenke werden "überstreckt", wodurch die *Yuan*-Ursprungspunkte in den Handgelenken stimuliert werden.
- Die Handflächen nach unten weisend (Betonung der sinkenden Bewegung, bei Bluthochdruck) erst in Höhe der Hüfte die *Lao gong*-Punkte drücken.
- Die *Lao gong*-Punkte drücken, um diese zu stimulieren, soll eine vorbeugende Wirkung gegen Schlaganfall haben sowie Herzschmerzen und Herzrhythmusstörungen lindern.
- Die Fußgelenke werden gestreckt (plantarflexion) und gebeugt (dorsalextension), wodurch die *Yuan*-Ursprungspunkte stimuliert werden.
- Durch den Hochzehenstand wird Druck auf *Yong quan* (Emporsprudelnde Quelle) ausgeübt. Dadurch soll eine Harmonie zwischen "Herz" (hochschlagender Energie) als Aktivität und "Niere" (absenkendem Widerlager) als stofflicher Widerpart erreichen werden. Weiterhin wird eine Bereitstellung der angeborenen Energie durch Stimulieren dieser Punkte erreicht.

Ebenso dient der Hochzehenstand mit der nötigen Aufmerksamkeit im Fußbereich als Ausgleich zu den nach oben strebenden Bewegungen.

Übung 2: DER WEIßE AFFE PRÄSENTIERT DIE FRUCHT

- Die Bewegung in den Hand- und Fußgelenken stimulieren die Ursprungspunkte. Speziell das Anziehen der Zehen zum Unterschenkel dehnt den Blasenmeridian und die hintere Beinmuskulatur.
- Die Finger trapezförmig aufstellen- siehe Übung 1.
- Die Arme drehen- siehe Übung 1.
- Den Oberkörper in 45° Richtung drehen soll den *Ming men* stimulieren (dieser hat eine enge Verbindung zum Nierenfunktionskreis) sowie die Blasenleitbahn dehnen. Gleichzeitig ist damit im Verhältnis zur Übung 1 eine Steigerung muskulärer und koordinativer Art verbunden.
- *Lao gong* drücken- siehe Übung 1

Übung 3: DER GOLDENE ELEFANT ROLLT SEINEN RÜSSEL

- Die Arme drehen- siehe Übung 1

- Die Finger nacheinander einrollen stimuliert die Brunnenpunkte (siehe oben) und stellt eine koordinative Aufgabe dar.
- Die Handgelenke beugen stimuliert *Shen men* (Tor des Geistes, H7) den *Yuan*-Ursprungspunkt des Herzmeridians.
- *Jian yu* (Dickdarm 15) mit den Fingerspitzen drücken und stimulieren.
- Nachdem die Ellbogen zusammengeführt wurden, soll mit den Oberarmen die Luft aus dem Brustkorb gepresst werden.

Übung 4: DER PIROL ÖFFNET SEINE FLÜGEL

- Die Handgelenke schütteln, um damit *Shen men* zu stimulieren.
- Die Blasenmeridiane massieren bis *Yao shu* (*Du*-Leitbahn). Alle 12 Meridiane haben einen "Einflusspunkt des Rückens", welche auf dem Blasenmeridian liegen.

Übung 5: MASSAGE DES GESICHTES UND DER OHREN:

Das Gesicht wird im Rahmen der Fünf Wandlungsphasen als äußere Entfaltung des Herzens bezeichnet. Teil 1: Massieren mit *Zhong chong* von

- *Cheng jiang* (Speichel empfangen, Renmai 24),
- *Di cang* (Kornkammer der Erde, Magen 4),
- *Ying xiang* (Duft willkommen heißen, Dickdarm 20),
- *Jing ming* (Augen hell, Blase 1), klärt die Augen,
- *Zan zhu* (Ansammlung Bambus, Blase 2),
- *Mei chong* (Augenbraue Anstieg, Blase 3),

bis die Mitte der Handflächen das Gesicht bedecken. Halte die Handflächen über dem Gesicht und bewege die Hände nach rechts bzw. links. Streiche mit dem Zeigefinger abwärts über:

- *Tou wei* (Festgebunden am Kopf, Magen 8)
- *Er men* (Tor zum Ohr, 3facher Erwärmer 21),
- *Ting gong* (Palast des Hörens, Dünndarm 19),
- *Ting hui* (Versammlung des Hörens, Gallenblase 2),
- *Jia che* (Drehscheibe des Kiefers, Magen 6),
- *Da ying* (Großes Willkommen heißen, Magen 5),

Das Massieren der Punkte soll eine Wirkung auf Bluthochdruck, unregelmäßigen und hohen Herzrhythmus, Herzbeutelentzündung und Arteriosklerose haben.

Mit den Handballen die Halsmuskulatur massieren. Personen die unter Hypotonie (niedrigem Blutdruck <110 zu <60 mmHg) oder krankhafter Bradykardie (Herzfrequenz unter 60 Schlägen pro Minute) leiden, sollten einen geringen Druck bei der Bewegung ausüben, wenn die Handflächen am Hals entlang reiben (Lage der Karotissinusrezeptoren, welche Blutdruck und Herzfrequenz über den Sympathikus steuern).

Teil 2: Massieren von Akupunkturpunkt *Xin* (repräsentiert das Herz) im Ohr.

Mit den Zeigefingern den *Jiao gan* (Exp) massieren, welcher den Sympathikus im Ohr repräsentiert und fördernd auf Herz und Atmung wirkt und gleichzeitig *yifeng* (schützen Wind - Dreifacher Erwärmer 17) drücken. Der Dreifache Erwärmer bildet zusammen mit dem Herzbeutel einen Funktionskreis.

Teil 3: Massieren von den Ohrspitzen abwärts entlang der *Jian ya gou*-Furche (Linie zur Blutdrucksenkung). Zu Beginn nur leichten Druck ausüben, da es bei Massage zur heftigen Senkung des Blutdrucks kommen kann.

Teil 4:

Lege den Daumen auf die *Yi feng* Punkte (Wind des Verborgenen, Dreifacher Erwärmer 17) und die Zeigefingerspitzen auf *Jiao gan* (sympathischer Ohrpunkt 51). Dabei den Zeigefinger etwas nach vorne drücken. Anschließend viermal vorwärts und viermal rückwärts massieren.

Teil 5: Die Finger auf die *Ting gong* (Dü19) AP (bei Tinnitus) legen und die AP (Dreifacher Erwärmer) um das Ohr massieren.

Übung 6: ARME UND BEINE KLOPFEN:

Mit dieser Übung soll der Blutdruck gesenkt werden.

- Arme klopfen: Lungen- sowie Dickdarmleitbahn und *Ming men* (starke Verbindung zum Nierenmeridian)
- Beine treten: Blasenleitbahn mit *Tai chong* (Großer Impuls) der Einwirkungspunkt und *Yuan*-Ursprungspunkt der Leberleitbahn. Hiermit soll die Blasenleitbahn durchlässig gemacht werden und das Nieren-Yin gestärkt werden. Blase und Niere gehören als Funktionskreis zusammen.

Übung 7: VERSCHLUNGENE WURZELN EINES ALTEN KRÄFTIGEN BAUMES

- Arme drehen- siehe Übung 1
- Meridiane und Muskeln im Beinbereich massieren und dehnen.
- Meridiane im Hals -Nackengebiet (Blase und Dickdarm) dehnen.
- Fingerspitzen (Brunnenpunkte) durch "Funktensprühen" stimulieren.
- Handgelenke beugen und strecken- siehe Übung 1

Übung 8: MASSAGE MIT WIEDERHOLTEM VORWÄRTSSCHRITT

- Massieren von *Bai huan shu*, *Pang guang shu*, *Xiao chang shu*, *Guan yuan shu*, *Da chang shu*, *Qi hai shu* und *Shen shu* (alle gehören zum Blasen-Leitbahn) soll das Nieren-*Qi* und Nieren-*Yin* anregen und stärken.
- Massieren von *Xuan ji*, *Hua gai*, *Yu tang*, *Shan zhong* und *Jiu wei* (alle Dienergefäß) soll Angina pectoris, Husten, Herzklopfen und Atemnot lindern.
- Zehen zum Unterschenkel ziehen- Blasen-Leitbahn dehnen (* bei Asthma oder Bronchitis *Tian tu* drücken)