

Bewegungsbeschreibung der Methode, den Magen harmonisieren und die Milz stärken I

Die Aufmerksamkeit liegt bei allen Übungen bei *Dantian*

Fußbewegungen bei den Übungen 1, 2, 4 und 7:

Während der Einatmung werden die Zehen gehoben (*Taichong* Le 3 wird stimuliert), der Beckenboden angehoben und die Elsterbrücke gebildet. Bei der Ausatmung fassen die Zehen zum Boden (*Yongquan*, Ni 1), den Beckenboden und die Zunge lockern.

Während der Bauchatmung sollte die Ein- und Ausatemphase gleich lang sein. Hierbei ist eine regelmäßige Bewegung des Zwerchfells wichtig, um die inneren Organe zu massieren.

Übung 1: Die Zähne zusammenbeißen und den Speichel schlucken

Ausgangsposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit: *Dantian*

Phase 1 Einatmung:

Beide Hände vor den Unterbauch führen. Den Daumen der rechten Hand auf den Akupunkturpunkt *Neiguan* (Hb 6) auf der Innenseite des linken Unterarmes legen. Die Finger der rechten Hand liegen auf dem Handgelenk der linken Hand. Dabei die Zehen heben.



Phase 2 Ausatmung:

Der Daumen drückt auf *Neiguan*, zusätzlich mit den Zehen zum Boden fassen, die Zähne einmal aufeinander „schlagen“ und den Speichel schlucken.

Phase 3 bis 8 wie 1 bis 4

Anschließend den Wechsel der Handposition über den rechten Daumen und die Phasen 1 bis 8 wiederholen, wobei der linke Daumen auf den Punkt *Neiguan* am rechten Unterarm drückt.



Endposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln

Wiederholung: Achtmal 2 Phasen

Übung 2: Nach den Sternen greifen

Ausgangsposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit: *Dantian*

Phase 1 Einatmen:

Den Körper nach links drehen und dabei mit dem *Hegu* Punkt der linken Hand von *Guanyuan* bis *Tiantu* massieren. Den Handrücken der rechten Hand dabei auf *Mingmen* legen.



Phase 2 Ausatmen:

Handfläche der linken Hand nach oben drehen, wobei die Finger zur Wange weisen. Den Arm strecken, so dass die linke Rumpfseite gedehnt wird. Der Blick folgt der Hand. In der höchsten Position eine Hakenhand bilden und das Handgelenk dabei nach oben ziehen, so dass die Finger nach unten weisen und dabei die drei Akupunkturpunkte *Taiyuan*, *Daling* und *Shenmen* stimuliert werden.



Phase 3 Einatmen:

Den Rumpf wieder zurück drehen und dabei über die Kleinfingerseite die Hand öffnen und supinieren, die Finger zeigen dann nach hinten. Dabei den Arm durch leichtes Beugen im Ellbogen lockern. Der Blick folgt der Hand.

Phase 4 Ausatmen:

Wenn Rumpf und Blick nach vorne gerichtet sind, den linken Arm vor dem Körper sinken lassen. Die Handfläche der linken Hand weist dabei nach unten. Sind beide Hände auf gleicher Höhe, sinkt auch die rechte Hand.



Phasen 5 bis 8 wie **Phase 1 bis 4** mit Körperdrehung nach rechts.

Wiederholung: Viermal 4 Phasen mit der abwechselnden Drehung nach links und rechts.

Endposition: Lockere Fäuste an der Taille

Übung 3: *Bao Wang* hebt das Kochgefäß

(Kochgefäß = zwei oder dreibeiniges Gefäß mit Handgriffen)

Ausgangsposition: Lockere Fäuste an der Taille

Aufmerksamkeit: *Dantian*

Phase 1 Einatmen:

Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß, den linken Fuß zur Seite setzen und gleichzeitig die Fäuste öffnen. Mit der Gewichtsverlagerung in die Mitte - beide Beine strecken - wird die rechte über die linke Hand geschoben. Zum Abschluss befinden sich beide Hände auf der Rumpfmittellinie in Höhe Oberbauch.



Phase 2 Ausatmen:

Die linke Handfläche nach unten, die rechte nach oben drehen und anschließend die Arme strecken. Gleichzeitig in den Reitersitz (*Mabu*) gehen und den Kopf dabei nach links drehen.

Phase 3 Einatmen:

Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, dabei den rechten Arm in einer Supinations- und den linken in einer Pronationsbewegung vor dem Körper strecken. Den Kopf dabei wieder zur Mitte drehen. Beide Arme sind vor dem Körper auf Schulterhöhe gestreckt und die Handflächen weisen nach oben.



Phase 4 Ausatmen:

Den linken Fuß an den rechten heran setzen, die Beine strecken und gleichzeitig die Hände langsam zu lockeren Fäusten schließen und zur Taille ziehen.

Phasen 5 bis 8 wie Phasen 1 bis 4 mit der Fußbewegung nach rechts.

Wiederholung: Viermal 4 Phasen mit abwechselndem Öffnen nach links und rechts.

Endposition: Lockere Fäuste an der Taille



Übung 4: Der Sagenvogel massiert seinen „Magen“

Ausgangsposition: Lockere Fäuste an der Taille

Aufmerksamkeit: *Dantian*

Teil 1:

Phase 1 Einatmen:

Die linke Faust öffnen. Den Rumpf etwas nach links drehen und dabei mit der linken Hand soweit wie möglich auf der Rumpfseite nach oben massieren. Die Finger weisen nach unten.



Phase 2 Ausatmen:

Den Rumpf wieder zurück drehen und dabei mit der linken Hand quer über den Bauch Richtung rechte Hüfte bis zum Unterbauch massieren.



Phase 3 Einatmen:

Die rechte Hand öffnen und mit der Rumpfdrehung nach rechts mit der rechten Hand an der Seite nach oben massieren. Die Finger weisen nach unten.



Phase 4 Ausatmen:

Rumpfdrehung zur Mitte. Während die rechte Hand quer über den Bauch zur linken Hüfte massiert, massiert die linke Hand von der rechten zur linken Seite im Bereich Unterbauch. Dabei stützt diese den Bauchraum von unten, während von oben die rechte Hand nach unten drückt.



Phase 5 Einatmen:

Den Rumpf etwas nach links drehen und dabei mit der linken Hand soweit wie möglich auf der Rumpfseite nach oben massieren. Die Finger weisen nach unten.

Phase 6 Ausatmen:

Rumpfdrehung zur Mitte. Während die linke Hand quer über den Bauch zur rechten Hüfte massiert, massiert die rechte Hand von der linken zur rechten Seite im Bereich

Unterbauch. Dabei stützt sie den Bauchraum von unten, während von oben die linke Hand nach unten drückt.

Phase 7 Einatmen:

Den Rumpf etwas nach rechts drehen und dabei mit der rechten Hand soweit wie möglich auf der Rumpfseite nach oben massieren. Die Finger weisen nach unten.

Phase 8 Ausatmen:

Rumpfdrehung zur Mitte. Während die rechte Hand quer über den Bauch zur linken Hüfte massiert, massiert die linke Hand von der rechten zur linken Seite im Bereich Unterbauch. Dabei stützt diese den Bauchraum von unten, während von oben die rechte Hand nach unten drückt.

Wiederholung von **Phase 1 bis 7**

Phase 8 Ausatmen:

Rumpfdrehung zur Mitte. Die linke Hand zu *Dantian* führen, während die rechte nochmals quer über den Bauchraum massiert und dann abschließend auf der linken Hand liegt.



Teil 2:

In einer kreisförmigen Bewegung in vier größer werdenden Kreisen den Bauchraum massieren. Mit dem letzten Kreis sollte der ganze Bauchraum vom Unterbauch bis Magenbereich massiert werden

Phase 1 Einatmen:

Mit beiden Händen in einem kleinen Bogen nach rechts oben und dann zur Körpermitte massieren (im Uhrzeigersinn, wenn sich das Zifferblatt auf dem Bauch befindet)

Phase 2 Ausatmen:

Mit beiden Händen nach links unten wieder zu *Dantian* massieren

Phase 3 bis 8:

Mit beiden Händen jeweils den Kreis vergrößern, bis der gesamte Bauchraum massiert wird.

Abschließend die rechte Hand unter die Handfläche der linken Hand schieben und die Spiralbewegungen in den **Phasen 1 bis 8** in die andere Richtung (entgegen dem Uhrzeigersinn) ausführen.

Endposition/Übergang: Hände kurz auf *Dantian*, von dort aus Arme nach außen führen, wobei die Fingerspitzen zueinander weisen.



Übung 5: Die waffentragenden Wächter des Buddha kneten den Ball

Ausgangsposition: Übergang aus der vorheriger Übung

Aufmerksamkeit: *Dantian*



Phase 1 Einatmen:

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein. Den linken Fuß zur Seite setzen und anschließend das Gewicht in die Mitte verlagern. Die Beine dabei strecken und mit einer wringenden Armbewegung beide Arme seitlich auf Schulterhöhe heben. Der Blick ist nach links auf die linke Hand gerichtet. Abschließend die Arme supinieren.

Phase 2 Ausatmen:

In den Reitersitz (*Ma bu*) gehen und gleichzeitig beide Arme schräg nach vorne vor den Körper führen, die Hände dabei zu lockeren Fäusten schließen. Dabei den Kopf nach vorne drehen.



Phase 3 Einatmen und Ausatmen:

Die rechte Schulter nach vorne unten und die linke nach hinten oben schieben. Dann mit beiden Schultern kreisende Bewegungen ausführen, wobei die Bewegung der Schultern um 180 Grad versetzt abläuft.



Phase 4 bis 6 wie Phase 3

Phase 7 Einatmen:

Beide Hände öffnen und vor dem Bauch nach unten sinken lassen. Mit einer wringenden Armbewegung wieder seitlich auf Schulterhöhe heben. Dabei das Körpergewicht nach rechts verlagern. Den Blick nach rechts auf die rechte Hand richten.



Phase 8 Ausatmen:

Die Arme supinieren, den linken Fuß an den rechten heran setzen und die Arme vor dem Körper nach unten führen. Blick folgt der rechten Hand, die Beine strecken.

Wiederholung: Fußbewegung nach rechts, viermal 8 Phasen

Endposition/Übergang: Arme vor dem Körper nach unten führen und seitlich wieder heben.

Übung 6: Die Zusanli Punkte klopfen

Ausgangsposition: Kontinuierlicher Übergang von Übung 5 nach Übung 6

Aufmerksamkeit: *Dantian* oder *Zusanli*

Phase 1a:

Einatmen: Die Arme ca. 45 Grad seitlich heben. Dabei das linke Bein heben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht, Unterschenkel und Fuß sind jedoch entspannt.

Phase 1b:

Ausatmen: Mit der linken Handfläche wird auf *Zusanli*, mit der rechten Handfläche auf *Yinlingquan* des linken Beines geschlagen. Anschließend den Fuß wieder absetzen.

Phase 2a:

Einatmen: Die Arme ca. 45 Grad seitlich heben. Dabei das rechte Bein heben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht, Unterschenkel und Fuß sind jedoch entspannt.

Phase 2b:

Ausatmen: Mit der rechten Handfläche wird auf *Zusanli*, mit der linken Handfläche auf *Yinlingquan* des rechten Beines geschlagen. Anschließend den Fuß wieder absetzen.

Dies wird abwechselnd mit dem linken und rechten Bein insgesamt viermal wiederholt.

Anschließend wiederholt man die gesamte Sequenz, wobei jetzt mit den Fingerknöcheln (zweite Endgelenke) der geballten Faust geklopft wird. Die Schlagkraft sollte zu Beginn gering sein und dann gesteigert werden.

Wiederholung: Zweimal 8 Phasen

Endposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln.



Übung 7: Gegen den Wind schwingen und klopfen

Ausgangsposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit: *Dantian*

Phase 1a Einatmen:

Den linken Fuß zur Seite setzen den Rumpf nach links drehen, so dass die Arme mitschwingen.



Phase 1b Ausatmen:

Kurz vor Beendigung der Rumpfdrehung beide Arme leicht anwinkeln, wobei der rechte Unterarm quer über den Bauchraum und die linke Faust auf den Kreuzbeinbereich klopft.

Phase 2a Einatmen:

Den Rumpf nach rechts drehen und die Arme locker hängen lassen.

Phase 2b Ausatmen:

Kurz vor Beendigung der Rumpfdrehung beide Arme leicht anwinkeln und mit dem rechten Unterarm quer über den Bauchraum sowie mit der rechten Faust auf den Kreuzbeinbereich klopfen.

Zum Abschluss die Arme in einem weiten Bogen zur Mitte mitschwingen. Anschließend den linken Fuß an den rechten heran setzen und die Arme dann vor dem Körper sinken lassen.

Wiederholung: Zweimal acht Phasen

Endposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln



Übung 8: Der weiße Storch öffnet die Flügel

Ausgangsposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln

Aufmerksamkeit: *Dantian*

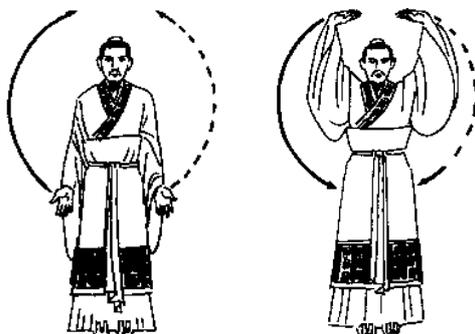
Phase 1 Einatmen:

Die *Hegu* Punkte auf Höhe von *Dantian* auf den Bauch legen. In den Hochzehenstand gehen und mit den *Hegu* Punkten rechts bzw. links von *Renmai* nach oben massieren..



Phase 2 Ausatmen:

Arme vor dem Körper strecken, wobei die Handflächen nach vorne weisen. Die Arme sinken lassen und die Fersen berühren wieder den Boden.



Phase 3 Einatmen:

Wenn die Hände die Oberschenkeln erreichen, werden die Handrücken nach außen gedreht. Dann wieder in den Hochzehenstand gehen und dabei die Arme seitlich bis über Kopfhöhe heben. In dieser Position ist der Rumpf gestreckt und die Fingerspitzen befinden sich über den *Jianyü* Punkten.

Phase 4 Ausatmen:

Arme seitlich sinken lassen, Handflächen zeigen nach unten und die Fersen berühren wieder den Boden.

Phase 5 bis 8 wie 1 bis 4

Wiederholung: Zweimal 8 Phasen.

Endposition: Hände zuerst neben die Oberschenkeln und abschließend auf *Dantian*.

