Bewegungsbeschreibung:

Die Methode, die Knochen stärken und die Sehnen lockern I

Shu	=	Freimachen
Jin	=	Sehnen, Muskeln, Bänder
Zhuang	=	stärken
Gu	=	Knochen
Gong	=	Übung, Arbeit



Charakteristisch für das „Knochen- und Sehnen-Qigong" ist der Wechsel zwischen Spannung und Spannungsreduktion, sowie das intensive Bewegen aller Gelenke vom Kopf bis zu den Füßen.

Übung 1: Die Himmelssäule mit etwas Kraft bewegen * jing xiang zheng li



Aufmerksamkeit: *Dazhui* (Du-Leitbahn 14)

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung, Hände seitlich an der Taille und Daumen auf den *Shenshu*-Punkten (Blasen-Leitbahn 23)

Teil 1:



Phase 1 Einatmung:
Den Kopf so weit wie möglich nach links drehen. Dann das Kinn Richtung Schulter schieben. In dieser Phase mit den Zehen zum Boden fassen.



Phase 2 Ausatmung:
Das Kinn wieder zurück nehmen und den Kopf zurück zur Mitte drehen. Dabei mit den Daumen die *Shenshu*-Punkte drücken und die Zehen lockern.

Phase 3 Einatmung:
Den Kopf so weit wie möglich nach rechts drehen. Dann das Kinn Richtung Schulter schieben. In dieser Phase den Druck der Daumen lockern und mit den Zehen zum Boden fassen.

Phase 4 Ausatmung:
Das Kinn wieder zurück nehmen und den Kopf zurück zur Mitte drehen. Dabei mit den Daumen die *Shenshu*-Punkte drücken und die Zehen lockern.

Phase 5 Einatmung:
Den Kopf von der Mittelposition aus nach unten neigen. Dann das Kinn nach unten schieben. In dieser Phase den Druck der Daumen lockern und mit den Zehen zum Boden fassen.



Phase 6 Ausatmung:
Das Kinn wieder zurück nehmen und den Kopf zurück zur Mittelposition heben. Dabei mit den Daumen die *Shenshu*-Punkte drücken und die Zehen lockern.

Phase 7 Einatmung: Den Kopf heben und nach oben schauen. Dann das Kinn nach oben schieben. In dieser Phase den Druck der Daumen lockern und mit den Zehen zum Boden fassen.



Phase 8 Ausatmung:
Das Kinn wieder zurück nehmen und den Kopf zur Mittelposition sinken lassen. Dabei mit den Daumen die *Shenshu*-Punkte drücken und die Zehen lockern.

Phase 1 bis 8 wiederholen.

Wiederholungen: Zweimal 8 Phasen

Endposition: Geschlossene Fußstellung, Hände zu lockeren Fäusten geballt an der Taille.

Übung 2: Die Stele hinter dem Kopf schieben * nao hou tui bei

Aufmerksamkeit: *Jianjing* (Gallenblasen-Leitbahn 21)

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung, Hände zu lockeren Fäusten geballt an der Taille.





Phase 1 Einatmung:
Den Rumpf nach links drehen und die rechte Hand mit dem Handrücken diagonal über die Brust zur linken Schulter schieben. Dann die Handfläche nach unten drehen und die Außenkante vor dem Körper nach vorne schieben. Gleichzeitig wird der Ellbogen des linken Armes nach hinten gezogen, um so mehr Spannung im Schulter-Nacken-Bereich aufzubauen. Der rechte Arm ist am Ende dieser Bewegungsphase leicht gebeugt. Der Blick folgt der rechten Hand.

Phase 2 Ausatmung:
Den rechten Ellbogen sinken lassen und die rechte Hand aufstellen, so dass die Daumenseite nach oben weist. Den Rumpf zurück zur Mitte drehen und dabei die rechte Hand zurück zum Kopf ziehen. Mit dem Handrücken am Hinterkopf - wenn möglich über *Dazhui* - massieren. Den Ellbogen des rechten Armes sinken lassen.



Phase 3 Einatmung:
Schiebende Bewegung der rechten Hand nach außen, wobei das Handgelenk kontinuierlich aufgestellt wird. Der Blick folgt der rechten Hand.





Phase 4 Ausatmung:
Handgelenk lockern und den rechten Arm sinken lassen. Zum Abschluss wieder die Hand als lockere Faust an die rechte Taille ziehen. Dabei *Laogong* (Herzbeutel-Leitbahn 8) kurz drücken.

Phase 5 Einatmung:
Den Rumpf nach rechts drehen und die linke Hand mit dem Handrücken diagonal über die Brust zur rechten Schulter schieben. Dann die Handfläche nach unten drehen und die Außenkante vor dem Körper nach vorne schieben. Gleichzeitig wird der Ellbogen des rechten Armes nach hinten gezogen, um so mehr Spannung im Schulter-Nacken-Bereich aufzubauen. Der linke Arm ist am Ende dieser Bewegungsphase leicht gebeugt. Der Blick folgt der linken Hand.

Phase 6 wie **2**; **Phase 7** wie **3**; **Phase 8** wie **4**

Wiederholungen: Zweimal 8 Phasen

Endposition: Geschlossene Fußstellung, Hände zu lockeren Fäusten geballt an der Taille.

Beachte: Beide Füße bleiben fest auf dem Boden. Fußinnen- und Fußaußenkanten haben ständig Kontakt zum Boden. Achten Sie weiterhin darauf, Kein Hohlkreuz in der LWS zu bilden.

Übung 3: Das Nashorn genießt den Mond * xi nui wang yue

Aufmerksamkeit: *Mingmen* (Du-Leitbahn 4)

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung, Hände zu lockeren Fäusten geballt an der Taille.

Phase 1 Einatmung:
Leichtes Sinken durch beugen der Beine. Den linken Fuß nach links in die breitere parallele Fußstellung setzen. Dabei die Fäuste öffnen, die Arme sinken lassen und die Handgelenke beugen, so dass die Handflächen nach unten zeigen.





Phase 2 Ausatmung:
Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und die Handgelenke lockern. Dann den Rumpf nach links drehen und dabei den rechten Fuß auf dem Fußballen (*Yongquan,* Nieren-Leitbahn 1) mit drehen. Beide Arm schwingen in einem weiten Bogen vor den Kopf. Die Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden ein Dreieck, durch welches man den „Mond betrachtet".
In der Endposition ist das hintere Bein nahezu gestreckt, der Rumpf etwas vorgebeugt. Die Handrücken zeigen zum Kopf und die Arme sind gerundet.

Phase 3 Einatmung:
Rumpf und Hüfte zurückdrehen, gleichzeitig dreht der rechte Fuß über den Fußballen in die Ausgangsposition zurück. Das Körpergewicht auf den rechten Fuß verlagern und die Handflächen nach oben drehen (Supination). Die Arme werden mit der Körperdrehung vor den Körper auf Schulterhöhe und Schulterweite geführt. Der Blick folgt der Handbewegung.



Phase 4 Ausatmung:
Den linken Fuß an den rechten Fuß heran setzen und die Hände zur Taille ziehen. Dabei die lockeren Fäuste bilden und mit den Mittelfingern *Laogong* drücken. Der Blick ist nach vorne gerichtet.



Phase 5 bis **8** zu anderen Seite wiederholen

Wiederholung: Zweimal 8 Phasen

Endposition: Geschlossene Fußstellung, Hände zu lockeren Fäusten geballt an der Taille.

Übung 4: Sich biegen und die Stiefel entstauben * gong shen tan xue

Aufmerksamkeit: *Mingmen* (Du-Leitbahn 4)

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung, Hände zu lockeren Fäusten geballt an der Taille.

Phase 1: Einatmung
Die linke Faust öffnen und die Hand sinken lassen. Den Rumpf nach links drehen und die linke Hand mit gestrecktem Arm in einem weiten Bogen nach hinten oben führen. Wenn der Arm nach oben gestreckt ist, wird der Rumpf nach rechts gedreht und die linke Hand vor die rechte Schulter geführt, wobei die Handfläche nach hinten zeigt. Der Blick folgt der linken Hand.





Phase 2: Ausatmung
Den Rumpf neigen und mit der linken Hand ab Darmbeinkamm beginnend an der Außenseite des rechten Beines entlang über die Gallenblasen-Leitbahn bis zum Fußknöchel massieren. Den Rumpf zur Mitte drehen und dabei mit der linken Handfläche über beide Fußrücken massieren.





Phase 3: Einatmung
Im Bereich des linken Fußknöchels die Handfläche nach vorne drehen und eine lockere Faust bilden. Den Rumpf etwas aufrichten und mit der Faust über die Gallenblasen-Leitbahn bis auf Kniehöhe massieren.



Phase 4: Ausatmung
Dann den Rumpf langsam weiter aufrichten und mit der Faust weiter über die Gallenblasen-Leitbahn bis zur Taille massieren.

Phase 5 bis **8** wie **Phase 1** bis **4** jedoch nach rechts drehen und rechte Hand sinken lassen.

In der letzten Bewegungsphase wird der Rumpf nur halb aufgerichtet und die rechte Hand zum Knie geführt.



Wiederholung: Zweimal 8 Phasen

Endposition: Geschlossene Fußstellung, Körper vorgebeugt und Hände auf den Knien - *Laogong* auf *Heding* (Extrapunkt).

Übung 5: Der weiße Kranich lässt seine Knie kreisen * xian he rou xi

Aufmerksamkeit: *Heding* (Extrapunkt)

Anfangsposition: Geschlossene Fußstellung, Körper vorgebeugt und Hände auf den Knien - *Laogong* auf *Heding*.

Takt 1 :

Phase 1: Einatmung
Bei geschlossenen Knien in tiefe Hocke gehen und dabei die Handflächen so drehen, dass die Fingerspitzen zueinander weisen.



Phase 2: Ausatmung
Die Knie wieder strecken und die *Laogong*-Punkte auf den *Heding*-Punkten drehen, so dass die Finger wieder nach vorne weisen.



Phase 3, 5 und 7 wie Phase 1
Phase 4, 6 und 8 wie Phase 2

Takt 2:

Phase 1: Einatmung
Die Handflächen verbleiben auf den Oberschenkeln, wobei die Finger nach unten zeigen. Beide Knie in der geschlossenen Position in einem Bogen nach links (im Uhrzeigersinn) unten und zur Mitte führen, dabei in die Hocke gehen.

Phase 2: Ausatmung
Beide Knie aus der Mittelposition nach rechts oben kreisen und dabei die Knie strecken.

Phase 3 wie 1 und Phase 4 wie 2

Phase 5: Einatmung
Die Handflächen verbleiben auf den Oberschenkeln, wobei die Finger nach unten zeigen. Beide Knie in der geschlossenen Position in einem Bogen nach rechts (entgegen dem Uhrzeigersinn) unten und zur Mitte führen, dabei in die Hocke gehen.

Phase 6: Ausatmung
Beide Knie aus der Mittelposition nach links oben kreisen und dabei die Knie strecken.

Phase 7 wie **5** und **Phase 8** wie **6** jedoch Rumpf zum Abschluss aufrichten.

Wiederholung: Zweimal 8 Phasen

Endposition: Mit der letzten Bewegung den Rumpf aufrichten und die Hände als lockere Fäuste zur Taille.

Übung 6: Das Drachenpärchen spielt im Wasser * shuang long xi shui

Aufmerksamkeit: *Yongquan* (Nieren-Leitbahn 1)

Ausgangsposition: Rumpf aufgerichtet und die Hände als lockere Fäuste an der Taille.

Phase 1 Einatmung:
Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und anschließend den linken Fuß parallel zur Seite setzen. Mit der Kniestreckung beide Fäuste von der Taille aus vor dem Körper heben, wobei die Faustrücken nach vorne weisen. Die Fäuste über den Kopf heben und dabei die Ellbogen nach außen führen.





Phase 2 Ausatmung:
In den Reitersitz „fallen" und die Arme seitlich fallen lassen, dabei mit den Knöchel seitlich gegen das Gesäß auf die *Huantio*-Punkte (Gallenblasen-Leitbahn 30) schlagen. Diese Bewegung wird schnell ausgeführt und es wird stoßartig auf „Hei" ausgeatmet. Eine kurze Zeit in dieser Position verweilen, bis man vollständig ausgeatmet hat.

Phase 3 Einatmung:
Die Fäuste öffnen und die Knie strecken. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe heben, wobei die Handflächen nach unten zeigen.
Dann die Handflächen nach oben drehen.



Phase 4 Ausatmung:
Die Knie und Ellbogen beugen und die Hände mit nach unten weisenden Handflächen vor dem Körper bis auf Höhe des Unterbauches führen. Die Finger weisen zueinander.



Phase 5 Einatmung:
Die Handrücken aneinander legen, Gewichtsverlagerung auf das linke Bein und die Ferse des rechten Fußes vom Boden heben. Gleichzeitige Drehung von Hüfte und Rumpf nach links, wobei der rechte Fuß auf dem Ballen (*Yongquan*) nach links mit gedreht wird. In einer kleinen Hochbewegung - leichte Streckung des linken Beines - werden die Hände vor dem Rumpf bis auf Schulterhöhe geführt. Die Handrücken liegen immer noch aneinander.





Phase 6 Ausatmung:
In Schulterhöhe trennen sich die Hände - Funken sprühen lassen - und werden bogenförmig nach außen geführt. Anschließend die Knie beugen und die Arme seitlich sinken lassen. Dann die Hände auf Höhe Unterbauch wieder zueinander führten, wobei die Finger zueinander wiesen. Unterschenkel nahezu parallel zum Boden, Rücken leicht gerundet.



Phase 7 Einatmung:
Dann werden die Handrücken erneut zusammengelegt und die Hände vor dem Körper nach oben geführt. Die Knie strecken und den Rumpf sowie den rechten Fuß zurück in die Ausgangsposition bringen. Anschließend das Körpergewicht auf den rechten Fuß verlagern, die Funken sprühen lassen und die Arme seitlich strecken. Die Handgelenke bleiben aufgestellt in dieser Position.







Phase 8 Ausatmung:
Die Arme seitlich sinken lassen und den linken Fuß wieder an den rechten heran setzen. Die Beine werden gestreckt und die Hände zu lockeren Fäusten an die Taille gelegt.



Bewegung in **Phase 1 bis 8** nach rechts ausführen.

Wiederholung: Zweimal 8 Phasen

Endposition: Hände als lockere Fäuste an der Taille.

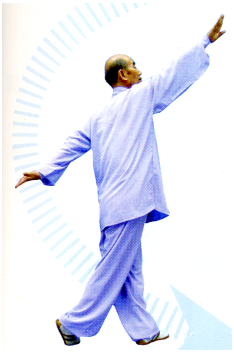
Übung 7: Der Phönix kreist im Nest * fing huang xuan wo

Aufmerksamkeit: *Dantian*



Ausgangsposition: Lockere Fäuste an der Taille.

Phase 1 Einatmung:
Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß und Drehung des Rumpfes nach links. Dabei den linken Fuß hüftbreit mit der Ferse im „Leeren Schritt" auf Höhe der rechten Fußspitzen absetzen und nach links drehen. Gleichzeitig die Fäuste öffnen und die Handflächen nach unten drücken.



Mit der Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß den Rumpf weiter nach links drehen, wobei der linke Fuß auf der Ferse sowie der rechte Fuß auf dem Fußballen weiter mit gedreht werden. Beide Füße weisen dann im Verhältnis zur Ausgangsposition ca. 45^0 nach hinten. Mit der Streckung im linken Bein die Arme mit der wringenden Armbewegung heben und den Blick zur rechten Hand wenden. Während der rechte Arme schräg nach oben weist, zeigt der linke schräg nach unten.



Phase 2 Ausatmung:
In die tiefe Hocke (Kreuzschritt) sinken und mit einer Supinationsbewegung der Arme die Handflächen zuerst nach oben drehen, dann durch sinken der Ellbogen und leichtes heben der Unterarme zeigen die Handflächen zueinander. Der Blick ist auf die linke Handfläche gerichtet.

Phase 3 Einatmung:
Beide Arme beugen und die Mittelfinger auf die *Yifeng*-Punkte (3-Erwämer-Leitbahn 17) legen.
Dann die Beine strecken und den Rumpf sowie den rechten Fuß zurück zur Ausgangsposition drehen. Anschließend Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß und dann den linken Fuß parallel zum rechten drehen. Blick nach vorne.



Phase 4 Ausatmung:
Die Arme seitlich sinken lassen und als lockere Fäuste zur Taille führen. Dabei den linken Fuße an den rechten heran setzen.



Phase 4 bis **8** wie **Phase 1** bis **4**, wobei der rechte Fuße zu Anfang zur rechten Seite gesetzt wird.

Wiederholung: Zweimal 8 Phasen

Endposition: Geschlossene Fußstellung und die Hände seitlich an den Oberschenkeln.

Übung 8: Der Goldene Hahn kündigt den Morgen an * jin ji bao xiao

Aufmerksamkeit: *Dantian*

Ausgangsposition: Geschlossene Fußstellung und die Hände seitlich an den Oberschenkeln.



Phase 1 Einatmung:
Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe heben, dabei die Hakenhand bilden. Der Blick wird auf die linke Hand gerichtet.





Phase 2 Ausatmung:
Die Hakenhand öffnen und die Arme seitlich sinken lassen, gleichzeitig die Knie beugen. Die Fingerspitzen weisen in dieser Bewegung nach außen und die Handflächen zum Boden. Erst wenn die Arme locker nach unten hängen, werden auch die Handgelenke gelockert. Den Blick nach vorne richten.



Phase 3 Einatmung:
Die Handrücken nach vorne drehen und dann die Arme vor dem Körper über Kopfhöhe heben, dabei die Hakenhand bilden. Gleichzeitig die Knie strecken. Den Blick nach vorne richten.



Phase 4 Ausatmung:
Die Hakenhand öffnen und die Arme sinken lassen, gleichzeitig die Knie beugen. Die Fingerspitzen weisen in dieser Bewegung nach vorne und die Handflächen zum Boden. Erst wenn die Arme locker nach unten hängen, werden auch die Handgelenke gelockert. Den Blick nach vorne richten.

Phase 5 Einatmung:
Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe heben, dabei die Hakenhand bilden. Der Blick wird auf die rechte Hand gerichtet.

Phase 6 Ausatmung:
Die Hakenhand öffnen und die Arme seitlich sinken lassen, gleichzeitig die Knie beugen. Die Fingerspitzen weisen in dieser Bewegung nach außen und die Handflächen zum Boden. Erst wenn die Arme locker nach unten hängen, werden auch die Handgelenke gelockert. Den Blick nach vorne richten.

Phase 7 Einatmung:
Die Handrücken nach vorne drehen und dann die Arme vor dem Körper über Kopfhöhe heben, dabei die Hakenhand bilden. Gleichzeitig die Knie strecken. Den Blick nach vorne richten.

Phase 8 Ausatmung:
Die Hakenhand öffnen und die Arme sinken lassen, gleichzeitig die Knie beugen. Die Fingerspitzen weisen in dieser Bewegung nach vorne und die Handflächen zum Boden. Erst wenn die Arme locker nach unten hängen, werden auch die Handgelenke gelockert. Den Blick nach vorne richten.

Wiederholung: Zweimal 8 Phasen



Endposition: Hände seitlich an den Oberschenkeln

Abschluss: Geschlossene Fußstellung und die Hände auf *Dantian* legen.