



# Herzqigong

## Tanze wenn der Hahn kräht

### Bewegungsdurchführung

- Sie stehen aufgerichtet, ruhig und gelassen.
- Sie sinken leicht im ganzen Körper ein und lassen die Hände vor dem Rumpf bis in Schulterhöhe hochschweben. Die Handflächen zeigen nach oben. Dabei lösen sich die Fersen vom Boden. Der kleine Finger, der Ringfinger und der Mittelfinger werden treppenförmig nach oben aufgefächert.
- Das Sinken wird durch die Lösung im Hüftgelenk eingeleitet. Die Fersen nähern sich dem Boden und die Hände drehen nach unten und sinken. Wenn sie fast die Hüften erreicht haben, werden beide Laogong-Punkte durch den Mittelfinger leicht und kurz gedrückt.
- Hiernach schweben die Hände seitlich auf gleicher Art und Weise bis in Schulterhöhe hoch. Wiederum werden die Fersen vom Boden gelöst und der Blick geht nach links.
- Durch Lösen in der Hüfte sinken Sie wieder nach unten. Dadurch drehen sich die Hände und sinken zur Hüfte zurück; wieder werden die beiden Laogong-Punkte gedrückt.
- In der beschriebenen Weise wiederholen Sie die Bewegungen jetzt nach vorne und nach rechts; dann nochmals nach vorne, nach links, nach vorne, nach rechts und nach vorne.
- Wenn hiernach die Hände sinken, werden die Laogong-Punkte nicht mehr gedrückt. Sie stehen wieder in der Anfangsposition.

### Atmung

- Bei den hebenden Bewegungen des Körpers einatmen, bei den sinkenden Bewegungen ausatmen.
- Sie sollten aus dem leicht geöffneten Mund weich, fließend und sanft aushauchen und durch die Nase wenig, gleichmäßig und langsam einatmen.
- Beim Einatmen legt sich die Zungenspitze gegen den Gaumen des Oberkiefers.
- Die Atembewegungen geschehen im Zusammenspiel mit den Bewegungen des Geistes und des Körpers.

## **Bedeutung**

Nach der chinesischen Symbolik ist der Hahn ein Tier, das das Böse vertreibt. Es ist ein mutiges, gutmütiges und zuverlässiges Tier. Das Bild eines roten Hahnes schützt das Haus vor Feuer. In der Entsprechungssystematik der Traditionellen Chinesischen Medizin entspricht die Wandlungsphase Feuer dem Funktionskreis des Herzens und der Farbe Rot.

## **Methodische Hinweise**

Bei dieser Übung kann zuerst das Stehen auf den Ballen geübt werden. Während sich die Fersen vom Boden lösen, entsteht ein Empfinden des Verwurzelns der Ballen mit dem Boden. Der erste Bewegungsimpuls ist also einsinken und dann erst heben. Dies erhöht die Stabilität und die Balance. Darüber hinaus kann die untere Festigkeit gefördert werden, indem die Aufmerksamkeit in der ersten Zeit des Übens bei den Füßen und beim Dantian verbleibt. Erst wenn die Balance im Heben und Senken ohne viel Anstrengung aufrechterhalten werden kann, werden die Arme in die Bewegung aufgenommen.

# Der Affe präsentiert den Pfirsich

## Bewegungsdurchführung

- Stehen Sie aufgerichtet, ruhig und gelassen.
- Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert; dabei sinken Sie wieder ein wenig ein. Der linke Fuß löst sich vom Boden. Gleichzeitig schwingen die Arme diagonal nach links bis in Schulterhöhe hoch, wobei die Handrücken zueinander weisen. Das gesamte Gewicht pendelt zur rechten Seite und verweilt dort bei extrem verlangsamter Bewegung.
- So schwingen die Hände zum Körper zurück und die Handhaltung löst sich auf; dabei setzen Sie den leeren Fuß nach diagonal links. In dieser Position ist der Rumpf weiterhin aufgerichtet und leer, das Becken ist unter dem Rumpf, das rechte Knie sollte über dem Fußrücken stehen.
- Durch ein dezentes Sinken lösen Sie eine Bewegung aus, die zum linken Fuß hinstrebt. Infolge der durch das Sinken ausgelösten Bewegung beginnen die Hände nach außen zu kreisen. Im Prozess der Gewichtsverlagerung von rechts nach links füllt sich der linke Fuß und der rechte wird leer (1)
- Jetzt mit den Zehen des linken Fußes zum Boden hinfassen und einen sichere Basis aufbauen. Das gesamte Gewicht des Körpers ruht auf dem linken Fuß, sodass Sie den rechten vom Boden lösen und nach oben bis in die angewinkelte Haltung führen können. Die Hände schwingen in dem begonnenen Kreis nach außen und unten weiter.
- Wenn das Körpergewicht auf dem linken Fuß angekommen ist und der rechte vom Boden gelöst und gehoben wird, steigen auch die Hände von unten nach oben auf. Dabei werden wieder die drei letzten Finger treppenförmig nach oben aufgebaut, sodass eine leicht drehende Kraft in den Armen spürbar wird (2).
- Der rechte Fuß wird nach hinten auf den Boden gestellt und langsam mit einer vom Becken ausgeführten Bewegung wieder mit Gewicht gefüllt. Dabei schwingen die Hände in Höhe des Brustbeines zum Körper zurück.
- Die Ellenbogen sinken und die Hände beginnen nach außen zu kreisen. Wenn der linke Fuß leer ist, wird er vom Boden abgerollt, bis nur noch die Ferse auf dem Boden ruht (3).
- In einer betonten Bewegung werden die Zehen in Richtung Schienbein geführt. Während das Gewicht wieder nach vorne pendelt, schwingen die Hände in einem Bogen von oben nach unten. Dabei wird der Laogong-Punkt gedrückt. In dieser Position sollte das Knie nicht über die Fußspitze ragen und in einer Linie über dem Fuß rücken stehen. Die Ferse des hinteren Fußes muss auf dem Boden bleiben, damit eine gute Dehnung im Hüftgelenk möglich bleibt (4).
- Während das Gewicht nach hinten pendelt, längen sich die Arme und die Handposition löst sich auf. Die Hände schwingen von unten nach oben, wobei die Handrücken zueinander zeigen.

- Von hier aus vollführen Sie die oben beschriebene Bewegung noch einmal aus.
- Jetzt stellen Sie den rechten Fuß nach hinten, aber in die Stellung der Anfangsposition und geben das Gewicht nach rechts. Dabei schwingen die Arme zu beiden Seiten nach außen (5).
- Der dadurch entstehende Bogen in der Armbewegung wird vollendet, indem die Unterarme eingebeugt werden und die Hände mit der Ausatmung langsam nach unten sinken. Gleichzeitig wird der linke Fuß an den rechten herangestellt und Sie befinden sich wieder in der Anfangsstellung (6).
- Von hier aus wird der gesamte Bewegungsablauf nach rechts wiederholt.

## **Atmung**

- Sobald die Arme in der ersten Phase dieser Übung aufsteigen und zum Körper hinschwingen, atmen Sie in der beschriebenen Weise ein (1).
- Der Bewegungsablauf bis (2) wird zum feinen Aushauchen genutzt.
- Wieder einatmen bis die Position (3) erreicht ist; ausatmen bis zur Position (4).
- Einatmen bis zur Position auf Bild (5), um dann bis zur erneuten Anfangsposition auszuatmen (6).

## **Bedeutung**

Mit dem Affen verbinden sich positive Werte. Er steht auf der Seite der Guten; hilft ihnen in schwierigen Situationen, erzeugt aber auch durch Temperament und Schabernack einige Probleme. Einer Mythe nach stahl der Affe den Pfirsich aus dem Pfirsichhain. Der Pfirsich symbolisiert als Frucht Langlebigkeit. Böse Geister und Dämonen, die auch Krankheiten verursachen können, werden durch den Pfirsich ferngehalten.

## **Methodische Hinweise**

Diese Übung enthält den kompliziertesten Bewegungsablauf des gesamten Übungszyklus. Es empfiehlt sich, wie übrigens auch bei allen anderen Übungen, den Bewegungsablauf in einzelne Sequenzen zu zerlegen und dann einzeln zu vermitteln und üben zu lassen. Einige Vorschläge hierzu: Die Armbewegungen können als Vorübungen und zur Dehnung der Leitbahnen in den Stunden vor Vermittlung dieser Übung bereits eingeführt worden sein. Die diagonale Fußposition einschließlich der Gewichtsverlagerung (leerer Fuß - voller Fuß) kann einzeln geübt werden. Während der Vermittlung der ersten Übung ist bereits auf die Bedeutung der Balance hingewiesen worden. Durch gezielte Übungen kann diese noch mal gesondert geschult werden: mit den Füßen zum Boden hinfassen, ersten sinken, dann heben; nach unten lösen, nicht nach oben spannen; durch Anspannung entsteht Erstarrung, Festigkeit aber entsteht durch Lösen.

# Der Elefant rollt seinen Rüssel

## Bewegungsdurchführung

- Sie beginnen in der bekannten Anfangsposition, von der aus Sie einen weiten Schritt nach links machen. Gleichzeitig steigen die Hände vor dem Körper nach vorne auf, wobei die Handrücken zueinander zeigen.
- Während Sie einsinken, um in eine tiefe Sitzposition zu kommen, kreisen die Hände in einem die Bewegungsmöglichkeiten ausschöpfenden Bogen. Sie schließen die Hände so, dass der Daumen alle vier Finger berührt. Dabei werden die Finger so bewegt, wie wenn sich ein Fächer öffnet und wieder schließt.
- Weiter im Sinken schwingen dann die Hände zum Körper und werden mit den Fingerspitzen auf das Schultergelenk gelegt. Die Ellenbogen nähern sich an und öffnen sich dann nach außen. Am Ende der öffnenden Bewegung zeigen die Hände nach oben.
- In einer nach oben stützenden Bewegung verlassen Sie die tiefe Sitzhaltung, verlagern das Gewicht wieder nach rechts und lassen dabei die Arme seitlich am Körper nach unten schwingen.
- Am Ende dieses Bewegungsablaufs stehen Sie in einer aufgerichteten Position, die der Anfangsposition ähnelt, wobei die Unterarme aber an die Taille gelegt sind und die Hände zur Faust eingerollt werden.
- Dieser Bewegungsablauf wird jetzt nach rechts wiederholt und dann noch mal nach links und nach rechts.

## Atmung

- Die Einatmungsphase ist beendet, wenn die Hände, durch das Sinken des Körpers ausgelöst, sich zu drehen beginnen.
- Das Einrollen der Arme (Rüssel) leitet das Aushauchen ein, das beim Öffnen der Ellenbogen in den nächsten Einatmungszug übergeht.
- Heben und Stützen wird durch ein weiches und langsames Aushauchen begleitet, das bis zur Endposition andauert.

## Bedeutung

Der Elefant gilt als ein sehr moralisches, gesittetes Wesen. Im konfuzianischen Sinne auch tugendhaft, da er Stärke mit Klugheit vereint und Hilfe mit Dankbarkeit entlohnt. Auf einem Elefanten zu reiten, kann als Bild auch Glück symbolisieren.

## Methodische Hinweise

Es ist verführerisch, die tiefe Position verfrüht einzunehmen. Es ist sinnvoll, solange die Übung in einer hohen bzw. halbhohen Position einzuüben, bis sich die Beweglichkeit verbessert hat und tiefere Positionen ohne vermehrten Kraftaufwand eingenommen und gehalten werden können.

# Der Pirol flattert mit den Flügeln

## Bewegungsdurchführung

- Die Endposition der vorherigen Übung ist die Ausgangsposition dieser Übung.
- Sie sinken wieder auf dem rechten Fuß ein, öffnen die eingerollten Hände, lösen den linken Fuß vorn Boden und setzen ihn in einem weiten Schritt nach links. Die Arme schwingen seitlich am Körper bis in Schulterhöhe, wobei die Handrücken nach vorne zeigen.
- In Schulterhöhe angekommen, werden die Hände so gewendet, dass die Handrücken zum Boden zeigen. Weiter im Fluss der Bewegung beugen die Arme ein und die Hände schwingen zum Kopf hin. Dieses Schwingen wird ausgelöst durch ein plötzliches Lösen in der Hüfte. Der Rumpf fällt so in die tiefe Sitzposition, die Arme schwingen in die frontale vor der Brust befindlichen Position.
- Jetzt werden die Hände einige Male geschüttelt. Die Schultern sollten bei dieser Bewegung nicht angespannt werden.
- Sie verbleiben in dieser tiefen Sitzposition und massieren jetzt mit den Handrücken zu den Achselhöhlen hin und von dort aus unterhalb der Schulterblätter entlang zur Wirbelsäule und weiter Richtung Kreuzbein. Immer noch in der tiefen Sitzposition streichen die Handrücken weiter, bis die Seiten der Oberschenkel erreicht sind.
- Von dort aus steigen die Hände vor dem Rumpf wieder bis in Schulterhöhe auf. Jetzt zeigen die Handflächen zueinander. Die Hände werden in dieser Haltung einige Male nach vorne und hinten geschlagen; ebenso, wie der Pirol mit den Flügeln flattert - leicht und beschwingt, aber doch mit Intensität.
- Um in die Endposition zu gelangen, verlagern Sie das Gewicht zurück auf den rechten Fuß, führen die Arme gleichzeitig in einem leichten Bogen in die Hüftposition zurück und stellen auch den linken Fuß an den rechten heran. Während die Arme in die Hüftposition gebracht werden, rollen sich die Hände zur Faust ein und der Mittelfinger drückt den laogong-Punkt.
- Der Bewegungsablauf wird rechts wiederholt und jeweils nach links und rechts noch einmal. Diese Übung endet in der geschlossenen Position; die Mittelfinger liegen auf dem chengjiang-Punkt und drücken ihn leicht.

## Atmung

- Bei dieser Übung sollte in der ersten Zeit eine natürliche Atmung verwendet werden.
- Sie atmen in der Ihnen eigentümlichen Weise, wobei Sie die allgemeinen Hinweise zur Atmung beachten.
- Wenn Sie mit der Sitzposition und mit dem Bewegungsablauf vertraut sind, atmen Sie mit den schüttelnden und flatternden Handbewegungen hauchend aus.

## Bedeutung

Der Pirol - im chinesischen auch der gelbe Pirol genannt - symbolisiert als Form menschlicher Beziehung die Freundschaft. Er ist ein Vogel der Muse, vor allem der Musik und der Freude schlechthin.

# Die Ohrmassage

## Bewegungsdurchführung

- Diese Übung enthält ausschließlich Massageanteile.
- Sie starten direkt am sogenannten chengjiang-Punkt unterhalb der Unterlippe und streichen die Hände mit einem intensiven Strich zu den Mundwinkeln und vom sogenannten yingxiang-Punkt neben den Nasenflügeln weiter an der Nase entlang zur Nasenwurzel und von dort zum Haaransatz.
- Der Weg nach unten führt Richtung Ohr und von dort am Unterkiefer entlang zum Kinn.
- Die Hände streichen weiter nach unten zum Kehlkopf hin und von dort aus jetzt in einem kräftigen Strich am Hals entlang nach hinten zum Nacken. Dabei wird die Halshaut nach hinten geschoben und im Nacken mit den Ballen der beiden Hände zusammengedrückt.
- In einem ebenso kräftigen Strich werden die Hände auf dem gleichen Wege bis zum Kehlkopf zurückgezogen.
- Zum Abschluss dieser Bewegung schieben die Hände wieder zum Ausgangspunkt hin. Jetzt wird der gesamte Bewegungsablauf einmal wiederholt.
- Nach dieser Gesichts- und Nackenmassage drücken Sie mit dem Zeigefinger den sogenannten xin-Punkt in der Mitte der Ohrmuschel und massieren ihn im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn kreisend je viermal.
- Hiernach legen Sie die Zeigefinger auf den sogenannten jiaogan-Punkt am oberen Rand des Ohres und massieren auch hier in gleicher Weise kreisend je viermal.
- Dann fassen Sie den Rand des Ohres am sogenannten erjian-Punkt und reiben nach unten bis zum Ohrläppchen; dies ebenfalls viermal.
- Dabei massieren Sie auch die sogenannte jianyagou-Furche, die im oberen Drittel auf der Rückseite des Ohres verläuft.
- Im letzten Teil der Ohrmassage legen Sie den Finger auf den sogenannten tinggong-Punkt und reiben eng um das Ohr herum zum Ohrläppchen hin und wieder zurück.

## Atmung

- Atmen Sie bei der Übung ganz Ihrem Bedürfnis entsprechend. Verwenden Sie die natürliche Atmung.

# Arme und Beine klopfen

## Bewegungsdurchführung

- Der linke Fuß wird in einem schulterweiten Abstand nach links gesetzt. Die Arme hängen entspannt nach unten.
- Durch einen Bewegungsimpuls aus der Hüfte heraus schwingen die Arme um den Körper herum und die Hände werden zur Faust eingerollt. Die rechte Faust klopft aus diesem Schwung heraus gegen die Vorderseite des Oberarms unterhalb des Schultergelenkes an der Lungen-Leitbahn entlang. Die linke Faust klopft mit dem Handrücken gegen den mingmen-Punkt auf der Wirbelsäule.
- Wieder durch einen Impuls aus der Hüfte heraus schwingen die Arme zur anderen Seite. Jetzt klopft die linke Faust mit der Daumenseite gegen den oben beschriebenen Bereich des rechten Oberarmes und die rechte Faust klopft gegen den mingmen-Punkt.
- Der Oberarm im Bereich zwischen dem Schultergelenk und dem Ellenbogengelenk wird in vier Abschnitte aufgeteilt. Jeder Abschnitt wird jetzt in der beschriebenen Weise von oben nach unten je einmal geklopft und dann wieder von unten nach oben. Und jedes Mal klopft eine Hand gegen den mingmen-Punkt.
- Im zweiten Teil dieser Übung wird durch eine klopfende Massage der Wade die Blasen-Leitbahn stimuliert. Dazu geben Sie das Gewicht auf den linken Fuß und schlagen mit dem rechten Fuß rücken gegen die Wade unterhalb der Kniekehle.
- Sie setzen dann den rechten Fuß schulterweit neben den linken und klopfen jetzt mit dem linken Fußrücken gegen die rechte Wade, ebenfalls im Bereich unterhalb der Kniekehle.
- In dieser Weise klopfen Sie je viermal links und rechts von oben nach unten und dann wieder von unten nach oben.
- Wenn Sie das letzte Mal die Klopfmassage rechts ausgeführt haben, stellen Sie den linken Fuß in eine geschlossene Position neben den rechten. Die Hände lösen sich von der Taille und werden schalenförmig vorne zusammengeführt.

## Atmung

- Atmen Sie bei dieser Übung entsprechend Ihrem Bedürfnis. Verwenden Sie die natürliche Atmung.

## Methodische Hinweise

Bei allen Übungen des Herz-Qigong ist auf die untere Festigkeit zu achten. Untere Festigkeit bedeutet bei dieser Übung, dass die Stehposition auf einem Bein sicher ist und ohne Schwanken und Verspannen gehalten werden kann.



# Verschlungene Wurzeln des alten Baumes

## Bewegungsdurchführung

- Das Gewicht sinkt auf den rechten Fuß und die Hände wenden sich nach unten.
- Der leere Fuß wird nach links gesetzt und mit Gewicht angefüllt, bis es zwischen rechts und links gleichmäßig verteilt ist. Dabei schweben die Arme seitlich bis in Schulterhöhe auf.
- Der rechte Fuß setzt einen Schritt nach diagonal vorne links, wobei zuerst die Ferse den Boden berührt. Die Unterarme beugen ein und die Hände werden zur Faust eingerollt, um so den laogong-Punkt pressen zu können.
- Der Körper sinkt jetzt ganz nach unten, sodass die verschlungene Beinposition eingenommen werden kann. Das Gewicht ist überwiegend links.
- Der Kopf wird nach rechts gewendet, um eine Massagewirkung im Hals-Nackengebiet zu erzeugen. Die Arme sind mittlerweile nach unten gesunken. Leicht gerundet weisen die Fäuste zum Knie hin, wobei der laogong-Punkt gedrückt wird.
- Das Heben wird eingeleitet durch eine leichte Bewegung des Beckens nach vorne oben. Während der Rumpf sich hebt und der Kopf in die Ausgangshaltung zurückgewendet wird, längen sich die Arme und die Fäuste entrollen wieder zur Hand.
- Die Handrücken werden gegeneinander gelegt. Das Gewicht pendelt ganz auf den linken Fuß zurück, sodass der dann leere rechte Fuß wieder nach rechts zurückgestellt werden kann.
- Die Hände steigen weiter bis in Höhe des Gesichtes, aber nicht höher und lösen sich einrollend voneinander.
- Wenn das Gewicht nach rechts verlagert wird, schnellen die Hände auseinander und werden in einem niedrigen Bogen seitlich nach außen geführt.
- Wenn Sie den linken Fuß an den rechten heranstellen und die Hände in die schalenförmige Haltung zurückführen, gelangen Sie wieder in die Ausgangsposition.
- Die Bewegung kann jetzt nach rechts und dann nach links und rechts wiederholt werden.
- Nachdem die Übung nach rechts gemacht wurde und Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkommen, führen Sie die Hände seitlich nach unten und gelangen so in die Endposition.

## Atmung

- In dieser Übung wechseln Sie wieder von der natürlichen Atmung zu einer tiefen, die Ausatmung betonenden Atmung.
- Die Bewegungen bis zum Kreuzschritt dienen der Einatmung, das Sinken und verschlingende Verwurzeln der Beine einer intensiven, langsamen und feinen Ausatmung.
- Mit der Einatmung erheben Sie sich.

- Wenn die Hände auseinanderschnellen beginnt die Ausatmung, die bis zur Endposition andauert.

### **Bedeutung**

Viele Baumarten tragen in China eine symbolhafte Bedeutung. Beim Bambus hängen die Blätter nach unten, weil er innen leer ist. Innen leer zu sein, ein leeres Herz zu haben, steht für Bescheidenheit. Bambus symbolisiert diese Tugend. Doch ist Bambus auch immergrün und hager. Daher steht er auch für das Alter. Die Kiefer symbolisiert das lange Leben schlechthin. Sie verliert auch im Winter ihre Nadeln nicht und kann sehr alt werden.

### **Methodische Hinweise**

Diese Übung erfordert ein hohes Maß an Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Gleichzeitig verführt diese Übung dazu, zu schnell über die bis jetzt erlangten Bewegungsmöglichkeiten hinauszugehen, also die Regel, Schritt für Schritt zu üben, zu vernachlässigen. Deshalb sollte von Beginn an darauf geachtet werden, dass der Unterkörper gedehnt und gelockert wird, um die Bewegungsmöglichkeiten langsam zu erweitern.

# Massage mit vorsichtigem Schritt

## Bewegungsdurchführung

- In der Ausgangsposition lassen Sie das Gewicht auf den rechten Fuß einsinken und lösen den linken leicht vom Boden. Dabei werden die Hände nach hinten geführt.
- Sie reiben rechts und links neben der Wirbelsäule nach oben.
- Der leere Fuß links wird diagonal nach vorne gesetzt, sodass die Ferse den Boden berührt.
- Jetzt verlagern Sie in einer leicht nach oben strebenden Bewegung das Gewicht nach links vorne. Im Einklang mit dieser Bewegung massieren beide Hände auf der Blasen-Leitbahn rechts und links neben der Wirbelsäule entlang. Sie massieren mit den Fingern und den Handflächen; der Druck ist intensiv. Der Weg führt weiter am Kreuzbein vorbei bis zum hinteren Teil der Oberschenkel.
- Jetzt ist das gesamte Körpergewicht auf dem linken Fuß, der rechte Fuß löst sich vom Boden und hat nur noch Kontakt über die Zehenspitzen. Mit etwas Übung sollte die Bewegung so ausgeführt werden, dass die Gewichtsverlagerung und die Massage koordiniert geschehen.
- Das Gewicht pendelt wieder zurück auf den rechten hinteren Fuß. Dabei massieren die Hände wieder nach oben.
- Wenn die Hände an der Wirbelsäule aufsteigen, drehen sich die Ellenbogen nach vorne außen, sodass sich die Achselhöhlen öffnen können. Wenn das Gewicht ganz auf dem rechten Fuß ist, befinden sich auch die Hände in ihrer ohne Kraftaufwand erreichten höchsten Position. Gleichzeitig werden die Zehen des linken Fußes in Richtung Schienbein geführt. Wichtig ist, dass diese Bewegungen koordiniert geschehen.
- Diesen Abschnitt wiederholen Sie noch zweimal zur linken und dreimal zur rechten Seite.
- Wenn Sie dann wieder in der Ausgangsposition angekommen sind, führen Sie Ihre Hände nach vorne.
- Wie im ersten Abschnitt der Übung sinkt das Gewicht auf den rechten Fuß ein. Die Hände massieren in einem leichten Druck koordiniert mit der sinkenden Bewegung nach oben auf der Diener-Leitbahn entlang.
- Der linke Fuß löst sich vom Boden; Sie schreiten nach diagonal links vorne aus.
- Vom Zentrum aus wird das Gewicht nach vorne auf den linken Fuß gebracht. Der linke Fuß füllt sich und der rechte wird leer und hat nur noch über die Zehen Kontakt zum Boden. Dabei massieren die Hände mit Intensität an der Diener-Leitbahn entlang nach unten bis zum Bereich der beiden Akupunkturpunkte qihai und guanyuan.
- Durch Lösen schwingt das Gewicht wieder auf den rechten Fuß zurück; die Hände massieren dabei nach oben.
- Diese Bewegung wird jetzt noch zweimal wiederholt.

- Der gleiche Bewegungsablauf wird ebenso nach rechts vorne ausgeführt. Wichtig ist allerdings, dass Sie die Hände wechseln. Bei Frauen liegt in der rechten Form die linke Hand unten und bei Männern die rechte.

### **Atmung**

- Sie verwenden in dieser Übung die tiefe und lange Bauchatmung.
- Bei den sinkenden Bewegungen des Rumpfes und den steigenden Bewegungen der Arme atmen Sie ein.
- Bei den leicht hebenden Bewegungen des Rumpfes und bei den nach unten massierenden Armbewegungen atmen Sie aus.
- Die Phase der Ausatmung ist länger, um den erholenden Aspekt zu betonen.
- Immer dann, wenn die Körper-Bewegung an ihrem Umschlagpunkt angelangt ist, ändert sich auch die Atembewegung.

### **Methodische Hinweise**

Die Rumpf- Hand-Koordination kann leichter erlernt werden, wenn die Rumpfbewegungen stabil sind. Sie sind stabil, wenn die gehobene Position nach vorne ohne Anstrengung gehalten werden kann.