

10 Übungen der 18er Taiji Qigong - Form nach Prof. Lin Housheng



Bild 1:

Wecken des Qi

Mit geschlossenem Stand beginnen, das Gewicht auf den rechten Fuß bringen und den linken nach links setzen in den schulterbreiten Stand. Von der Vorstellung in die Ferse setzen, das Gewicht sinkt weiter runter in den Boden, beschreibt unter dem Boden einen Halbkreis zu den Zehenballen und steigt langsam wieder an. Beim Steigen zieht der Scheitel Richtung Himmel, das Steißbein bleibt lang. Die Schulterblätter werden weit und die Arme steigen langsam hoch. Die Kleinfingerkante führt die Bewegung an. Bevor die Arme am Endpunkt ankommen sinkt das Steißbein wieder Richtung Ferse, das Gewicht ist vermehrt auf den Fersen, die Arme sinken langsam wieder runter. Nun führt die Daumenkante die Bewegung an. Bevor die Arme unten ankommen, steigt die Bewegung wieder auf und das Gewicht ist wieder im unteren Halbkreis vermehrt auf den Fußballen angekommen. Die Arme steigen langsam auf.

Wichtig ist, dass die Fersen am Boden bleiben und die aufsteigende Bewegung nach oben geht, und nicht nach vorne.

Bild 2:

Die Brust weiten und das Herz öffnen

Vorbereitung wie bei Übung 1.

Die Arme bis Schulterhöhe steigen lassen und beim Beckensinken die Arme langsam auseinanderbewegen, als wenn ein Ballon zwischen den Armen immer dicker wird und die Arme ihn schließlich grösstmöglich umfassen. Die Zeigefinger ziehen in Verlängerung der Unterarme nach schräg außen. Die Arme schließen sich langsam wieder, als würde nun die Luft aus dem Ballon abgelassen, und sinken langsam wieder runter. Wichtig ist, dass das Einsinken in die Fersen und das Aufsteigen mit Gewicht auf den Ballen bleibt.

Bild 3:

Den Regenbogen schwingen

Die Arme steigen bis Ohrenhöhe, das Gewicht sinkt bis in die rechte Ferse. Der Bauchnabel "guckt" etwas nach links und der linke Arm sinkt leicht ab. Die rechte Hand bewegt sich über den Kopf nach links, der Ellenbogen beugt sich etwas. Dann kommen beide Arme wieder zurück, das Gewicht sinkt in die linke Ferse, der Bauchnabel "guckt" nach rechts, die rechte Hand sinkt leicht ab und die linke Hand bewegt sich über den Kopf nach rechts. Danach kommen beide Arme wieder zurück und sinken langsam runter, Daumenkante führt.

Vorstellung: Mit den Armen ein großes Seidentuch schwingen

Bild 4:

Die Wolken teilen

Die Füße stehen weiter als schulterbreit auseinander aber noch parallel zueinander (Reiterstand "MaBu"). Die linke Hand schwebt über der rechten und beide Handflächen zeigen immer nach unten. Langsam steigen nun beide Arme und bewegen sich in Schulterhöhe auseinander. Die Kleinfingerkanten ziehen die Arme nach außen, dort sinken sie wieder. Unten kommt nun die rechte Hand schwebend über die linke. Dem Steigen und Sinken der Arme geht das Steigen und Sinken des Beckens voraus. Die Knie beugen sich tief, wenn die Arme sinken. Vorstellung: ein Geysir, in dem unter hohem Druck Wasser gerade hoch steigt und oben herausschießt, Jetzt verteilt es sich nach rechts und links und fließt langsam außen herunter. Wichtig ist, dass das Steißbein sowohl beim Sinken als auch beim Steigen lang bleibt !

Wenn das Becken beim Steigen kippt, die Bewegung nicht so groß ausführen (=falscher Ehrgeiz).

Bild 5

Den Affen abwehren

Der Stand wird wieder verkleinert auf schulterbreit. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Von dort bewegt sich der rechte Arm nach hinten und der linke Arm nach vorne. Beim rechten Arm führt erst die Kleinfingerkante die Bewegung an, dann der Handrücken und dann die Daumenkante. Als wenn jemand rechts neben uns steht, um deren Schulter wir unseren Arm legen wollen. Nun fällt die Hand Richtung Schulter, der Ellenbogen gibt nach und von dort schiebt der Handballen nach vorne. Der linke Arm führt mit dem Handballen die Bewegung an, ungefähr bis Schulterhöhe. Jetzt dreht die Handfläche nach oben und der Arm sinkt erst langsam ab, fällt dann auf der letzten Hälfte einfach runter. Die beiden Hände treffen sich jedes Mal in Bauchnabelhöhe, die eine Hand zieht zurück und die andere schiebt nach vorne. Wichtig ist, dass das Becken sich mit dem Arm mitdreht, der sich nach hinten bewegt.

Bild 6:

Auf dem See rudern

Vorübung mit einem Partner "Auf die Ohren schlagen" (Eine Anwendungsmöglichkeit aus dem Taiji Quan): Der Partner umklammert mit beiden Händen den Hals (leicht!!). Nun versuchst du ihm mit den Fäusten (Innenseite der Fäuste in Richtung Gesichts des Partners) auf die Ohren zu schlagen (andeuten!) Dafür müssen wir um die Arme des Partners von unten im Bogen herum. Die Schulter ist locker und wird nicht nach oben gezogen. Locker und entspannt bleiben.

Aus dem Bild 5 kommend.

Wir sinken leicht - Das Steißbein senkt sich nach unten der Schwerkraft nachgebend und die Hände folgen und wir umfassen die "Ruder" - wir bilden eine Faust und der Mittelfinger drückt leicht auf den Lao Gong. Das Gewicht wandert beim Sinken auf die Ferse. Die Faustinnenseite zeigt in Hüfthöhe nach hinten. Wir steigen leicht und das Gewicht verlagert sich gedanklich auf die Fußballen (Vorstellung das Gewicht wandert in Kreisform unter die Füße) und die Fäuste folgen und drehen sich beim Steigen langsam mit den Innenseiten, so dass diese oben in Gesichtshöhe von uns zeigen.

Um die Arme in die richtige Position zu bekommen, hilft die Vorstellung der Vorübung. Nachdem wir "getroffen" haben, sinken die Ellenbogen ab, die Fäuste drehen sich nach innen, die Innenseite der Fäuste zeigen zueinander. Die Fäuste sinken und drehen sich langsam zur Seite nach außen um nun erneut "zuzuschlagen". Die Fäuste beschreiben eine langgezogene diagonale Acht (von den Hüften über Gesichtshöhe zurück zu den Hüften).

Bild 7

Den Ball vor der Schulter tragen

Vorübung: Wir stellen uns eine Kamera in Höhe des Bauchnabels vor. Diese schwenken wir nun in dem wir die Hüfte (Leistenbeuge) auf der linken Seite öffnen. d.h. wir drehen uns im Hüftgelenk. Jedoch nur so weit, dass wir nicht gezwungen sind, die Kniegelenke zu verdrehen. Ein leichtes spannungsbedingtes Ziehen in der Oberschenkelmuskulatur ist unbedenklich und zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir drehen nur soweit wie es uns möglich ist! Dann schwenken wir mit der Kamera zurück und weiter zur rechten Seite ... Die Nase und der Bauchnabel zeigen bei dieser Übung in die gleiche Richtung.

Aus dem Bild 6 kommend.

Die Hände sinken in die Grundhaltung. Wir heben die rechte Handfläche nach vorn oben links und gleichzeitig legen wir den Handrücken der linken Hand auf die unteren Lendenwirbel. Dabei drehen wir uns wie bei der Vorübung beschrieben und drehen den linken Fuß um 45° nach außen und verlagern das Körpergewicht auf das linke Bein. Die Ferse des rechten Fußes hebt sich (der Fußballen bleibt auf dem Boden!) Nun gehen wir in die Ausgangsposition zurück (Drehung wie in der Vorübung beschrieben zurück!). Gleicher Ablauf für die rechte Seite.

Bild 8

Den Körper drehen und nach dem Mond schauen

Aus der Ausgangsposition beginnen wir mit der Vorstellung wie in der Vorübung zu Bild 7 beschrieben.

Die Drehung beginnt in der Hüfte, schraubt sich über die Taille, Rumpf, Schulter und Kopf nach oben bis zu unserem individuellem Endpunkt. Die Augen "drehen weiter" und der Blick geht in die Ferne "zum Mond". Die Arme folgen zwanglos der Drehung und heben sich diagonal nach hinten. Dann nehmen wir zuerst den Blick zurück und lösen die Drehung von oben nach unten auf. Am Punkt Null beginnt der gesamte Ablauf in die entgegengesetzte Richtung. Wichtig bei dieser Übung ist es, eine gewisse Spannung in der Dehnung aufzubauen, aber die Bewegung auf gar keinen Fall zu überlasten.

Bild 9

Die Taille drehen und mit der Hand stoßen

Vom Bild 8 kommend in die Grundhaltung gehend begeben wir uns in den Reiterstand "MaBu".

Wir ziehen die Hände zu den Hüftknochen. Nun heben wir die rechte Hand ca. in Höhe der Magengrube und drücken die nach oben aufgerichtete Hand mit der Handfläche nach vorne links. Am Anfang gehen wir dabei mit unserem Gewicht nach unten (unser Steißbein sucht die Fersen). - Wen wir die Übung kennen und öfters praktiziert haben, drehen wir in der Taille ebenfalls leicht nach rechts und die Hüfte steuert leicht dagegen. - Während der Bewegung nach schräg vorne sind wir in der Muskulatur unterhalb des Schlüsselbeines locker und nehmen eine Dehnung unterhalb des rechten Schulterblattes war. Wir ziehen die Hand zurück auf den Hüftknochen und führen die Übung mit der linken Hand durch.

Bild 10

Die Wolkenhände

Vorübung mit Partner: Wir stellen uns gegenüber und heben einen Arm in Kinnhöhe (Spiegelbild !). Der eine von beiden übernimmt die Führungsrolle. Die Arme berühren sich. Nun zieht der Führende die z.B. rechte Hand nach außen, der Ellenbogen ist unten und wir drehen uns wie in der Vorübung zu Bild 7 beschrieben in der Hüfte. Der Arm zieht nach rechts und sinkt, nachdem wir die individuelle Endstellung der Hüfte erreicht haben, nach unten. Wir drehen in der Hüfte in die Mitte zurück und führen den Arm unten vorbei um in der Mitte erneut zu heben ... ! - Wir erinnern uns an die Übung mit den Händen die übereinander abrollen. Es soll zu keinem Versatz bzw. Verrutschen kommen.

Aus dem Bild 9 sind wir bereits in der hüftbreiten Standposition.

Die Hände sind in Hüfthöhe vorne. Wir heben die linke Hand in Höhe des Kinns, die Handfläche zeigt zu uns und die Hand hängt locker. Der Ellenbogen zeigt nach unten, die Schulter ist locker. Die rechte Hand zeigt mit den Fingerspitzen nach unten und die Handfläche weist in unsere Richtung. Die Aufmerksamkeit ist immer in der unteren Hand. Wir drehen uns nun in der Hüfte (siehe Vorübung Bild 7) nach links und ziehen die Hände ebenfalls leicht nach links. An unserem individuellen Endpunkt angekommen sinkt die linke Hand nach unten und die rechte steigt nach oben in Kinnhöhe. Wir drehen uns nach rechts bis zum individuellen Endpunkt, die Aufmerksamkeit ist dabei in der nach unten zeigenden Hand. Nun sinkt die rechte Hand und die linke steigt ... !

