

Zur Einleitung

Zu Beginn **Die Meridiane ausschütteln**
oder / und **Dao Yin**

Die 8 Alltagsübungen

1. **Die faulen Knochen strecken**
2. **Die Faust stoßen**
3. **Den Brustkorb dehnen**
4. **Das Bein hochwerfen**
5. **Die Seiten dehnen**
6. **Die Schaufel schwingen**
7. **Zur Erde beugen und zum Himmel strecken**
8. **Springen und Klatschen**

zusätzlich **Die Kniekehle dehnen**
Am besten vor der 4. Alltagsübung.

Auf einem Bein stehen und die Leisten dehnen

Auf einem Bein stehen und den Unterschenkel pendeln

zusätzlich **Stehübung**

Hauptübung

Die 18 Figuren der Harmonie

1. Das Wecken des Qi

Mit jedem Einatmen sammelst du das gute Qi. Mit jedem Ausatmen entspannt sich dein Körper mehr und mehr; alle negativen Einflüsse senkst du mit den Händen nach unten und leitest sie über die Fußsohlen in die Erde ab. Dabei fühlst du den Widerstand wie Dampf, wie Wolken, unter deinen Händen.

2. Den Horizont umarmen (Das Öffnen des Brustkorbs)

Du stellst dir vor, am Strand zu stehen oder auf einem Berggipfel, vor dir grenzenlose Weite bis zum Horizont; du fühlst dich glücklich und frei. Du atmest in tiefen Zügen belebende, feuchte Meeresluft bzw. klare, frische Bergluft ein.

3. Den Regenbogen bewegen

Du stellst dir vor, einen Regenbogen oder einen riesengroßen, bunten Ball in den Armen zu halten, du schwebst in einem heiteren Meer von Farben.

Du kannst auch spüren, daß das Qi wie Honig durch die Arme von einer Hand zur anderen fließt. Du fühlst innere Ruhe, Glück und Heiterkeit.

4. Die Wolken auseinanderschieben

Du stellst dir vor, du schwebst inmitten von weichen Daunenwolken. Alle dunklen Wolken, alles verbrauchte, kranke Energie schiebst du seitlich von dir weg; spüre dabei den Widerstand auf deinen Händen.

5. Das Rollen der Meereswogen (Das Rollen der Arme)

Du stellst dir vor, wie die Wellen an einem Sandstrand im Rhythmus deines Atems und mit der Bewegung deiner Arme auflaufen und zurückrollen. Wenn die hintere Hand einen Bogen beschreibt, stell dir vor, daß du das Qi umfaßt und einatmest. Wenn sich die beiden Hände begegnen, nimm die Veränderung des Qi zwischen den Händen wahr. Du kannst dir vorstellen, wie du es zu einem Zylinder formst, einem länglichen Luftballon, und wie du es zwischen deinen Händen rollst.

6. Rudern auf einem stillen See

Stell dir einen Bergsee vor mit kristallklarem Wasser, eine spiegelglatte, tiefblaue Wasseroberfläche; rundherum sind schneebedeckte Berge. Du nimmst die Ruhe und Klarheit, die Reinheit und Kraft in dir auf.

7. Mit einer Hand die Sonne heben

Du stellst dir vor, daß du die aufgehende Sonne in deiner Hand hältst und über den Horizont hebst. Dein Blick folgt dabei der Hand und geht über sie hinaus bis zum Horizont. Du fühlst die Verbindung von der Sonne über deine Hand bis zu deinem Herzen, du atmest ihre Kraft ein.

8. Den Kopf drehen und nach dem Mond schauen

Der Vollmond ist das Symbol der Vollkommenheit. Im Osten wird die Vollmondnacht mit Freunden oder im Kreis der Familie gefeiert. Wenn du den Blick zum Mond wendest, fühlst du dich geborgen und verbunden, du fühlst dich ganz einfach rund, und alle Einsamkeit löst sich auf.

9. Die innere Kraft mehren (Den Oberkörper drehen, die Handfläche schieben)

Du stellst dir vor, daß du dein gesammeltes Qi, deine innere Kraft ausdehnst und wachsen läßt. Der Körper ist entspannt, deine innere Sammlung nimmt zu.

10. Wolkenhände in Reiterhaltung

Du hältst eine senkrechte Qi-Säule in deinen Armen und bewegst sie mit Anmut und Leichtigkeit hin und her. Tatsächlich bist du gar nicht getrennt von dieser Qi-Säule; fühle die Verbindung im Rückrad.

11. In den Meeresgrund greifen und in den Himmel blicken

Du stellst dir vor, in die Tiefe des Meeres zu greifen, um dort Wasser zu schöpfen, und es dann in den Himmel zu heben. Die Augen folgen den Händen, und wenn sie sich zum Himmel hin öffnen, wird auch dein Blick weich und weit. Du fühlst innere Befreiung, Weite und Offenheit. Du kannst dir auch die große Kreisbewegung eines Wasserrades vorstellen.

12. Wellen bewegen

Du stellst dir vor, daß deine Hände Wasser nach vorne schieben und dann über die zurückrollende Welle einen Bogen beschreiben. Gib dich ganz der Bewegung der Wellen hin, dem Vor und Zurück, und dem Auf und Ab. Es ist keine Bewegung wie Schublade raus-rein.

13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus

Du stellst dir vor, daß deine Arme wie die Schwingen eines Vogels schlagen. Du erhebst dich leicht und natürlich in den blauen Himmel und gewinnst mit jedem Flügelschlag an Raum und Höhe.

14. Die Faust stoßen

Bei jedem Fauststoß setzt du deine ganze innere Kraft ein. Dein Atem, dein Blick, deine innere Sammlung werden einsgerichtet im Stoß deiner Faust; Kinn, Schulter, Arm, Faust und imaginäres Ziel bilden eine Gerade. Du kannst für diese Figur eine tiefere, mehr kämpferische Haltung einnehmen.

15. Fliegen wie ein Adler (Fliegen wie eine Wildgans)

Du stellst dir vor, du schwebst hoch oben in den Lüften wie ein Adler, leicht und schwerelos; tief unter dir liegen sanfte Hügel und Wälder, Wiesen und Felder. Du kannst den Luftstrom unter deinen Händen fühlen, du spürst, wie er dich trägt. Das traditionelle chinesische Bild ist das der Wildgans: sie ist der Bote des Frühlings, Symbol der Freiheit.

16. Wie eine Windmühle kreisen

Deine Arme drehen sich wie die Flügel einer großen Windmühle im leichten Morgenwind. Der Atem, die Drehung der Arme und die Drehung des Beckens werden eins mit der Drehung des ganzen Kosmos. Du fühlst die Harmonie von Körper und Natur.

17. Mit dem Ball spielen wie ein Kind

Du fühlst dich glücklich und sorgenfrei wie ein Kind, das inmitten einer Frühlingsblumenwiese Ball spielt.

18. Das Beruhigen des Qi

Du umfährst das ganze angesammelte Qi mit deinen Händen und senkst es zum Becken hin ab. Oberhalb der Ebene deiner Hände tritt Ruhe und tiefe Entspannung ein, unterhalb sammelt und konzentriert sich das Qi im Dan Tian.

Abschlußübung

Das Sammeln des Qi

Du bringst die Ernte ein. Du umarmst das gesammelte Qi; es ist wie ein Ballon, eine Energiewolke, die du mit dem Absenken deiner Hände immer mehr verdichtest und die du schließlich vollständig komprimiert in den Dan Tian führst und dort sammelst.