

Baduanjin – Die 8 Brokate

- 1) Arme verschränken und Blick nach hinten werfen
- 2) Die Hände verschränken und mit beiden Armen den Himmel stützen
- 3) Abwechselnd die Hände heben und Himmel und Erde stützen
- 4) Den Falken jagen
- 5) Den Kopf schütteln und mit dem Schwanz wedeln
- 6) Mit den Händen die Füße streicheln
- 7) Mit den Fäusten stoßen und den Augen funkeln
- 8) Mit den Fersen auf den Boden klopfen

Die 4 Regulationen des Körpers

Die Regulation des Körpers

- 1) Die Hände zum Himmel strecken
- 2) Den Oberkörper nach links neigen
- 3) Den Oberkörper nach rechts neigen
- 4) Nach links drehen
- 5) Nach rechts drehen
- 6) Nach hinten neigen
- 7) Den Körper nach vorn biegen und den Schwanz hochziehen (Vorbeugen, Hände vor Füße)
- 8) Nach links drehen
- 9) Nach rechts drehen
- 10) Der weisse Affe zieht seinen Körper zusammen (Hocken)
- 11) Den Körper strecken (Beine lang, Hände unten)
- 12) Der Frosch umarmt die Säule (Beine massieren, aufrichten)
- 13) Die Flügel ausbreiten.

Die Regulation der Atmung

- 1) Die Atmung mit der linken Hand regulieren
(linke Hand Dantian)
- 2) Die Atmung mit der rechten Hand regulieren (rechte Hand Dantian)
- 3) Die Atmung in der verbundenen Form regulieren (beide Hände Dantian)

Die Regulation des Geistes

- 1) Die Atmung beruhigen (Konzentration Dantian, Hände auf Dantian)
- 2) Die Pforte des Lebens öffnen (Konzentration Mingmen, Hände Shenshu)
- 3) Das Qi des Himmels aufnehmen (Konzentration Laogong, Handflächen nach oben)
- 4) Das Qi der Erde aufnehmen (Konzentration Yongquan, Handflächen zu Yongquan)
- 5) Das Qi umarmen (Konzentration Dantian, Handflächen zeigen zum Dantian)

Das Innere nähren

- 1) Das Qi umarmen (Dantian)
- 2) Das Qi aufnehmen (Laogong)
- 3) Das Qi ziehen (Laogong)
- 4) Das Qi zum Dantian führen (Dantian)
- 5) Der goldene Knabe betet vor dem Buddha (Laogong oder Dantian)

Zhan Zhuang Gong – Stehen wie ein Baum // Die stehende Säule

Haltungsaufbau – für Anfänger

1. Füße schulterbreit und parallel stellen mit Fußspitzen geradeau
2. Gewicht Mitte-Mitte, sowohl links-rechts als auch vorn-hinten ausgerichtet
3. Sprunggelenke aufrecht
4. Knie leicht gebeugt bis Kniemitte über Fußmitte
5. Hüfte entspannt
6. Becken aufrecht (KEIN Hohlkreuz!)
7. Brust frei (Schultergelenke etwas nach außen öffnen)
8. Schultern entspannt
9. Achseln luftig (ohne Anspannung anheben)
10. Kopf wie Korken (Nacken aufrecht)
11. Am Baihui hochziehen
12. Gesicht entspannt
13. Das innere Lächeln breitet sich aus

Haltungsaufbau – für Fortgeschrittene

Entspannte Haltung einnehmen, Hängen vom Baihui

Körperhaltung stellt sich mittels Entspannung ein.