

He Xiang Zhuang

Qigong des fliegenden Kranichs

Der Kranich ist in China ein Symbol für langes Leben, Glück und Weisheit. Er bewegt sich ruhig und kraftvoll, dynamisch und gelassen, leicht und natürlich. Diese Eigenschaften charakterisieren die anmutige Qigongreihe des Fliegenden Kranichs. Sie entwickelte sich Ende des letzten Jahrhunderts durch Meister Zhao JinXiang aus der Tradition des Buddhistischen Klosters E-Me'i (Provinz SiChuan) zu einer weltweit beliebten Übungsform. Diese kann - bei regelmäßiger Praxis - Energie-Blockaden beseitigen und die psychische Stimmung aufhellen. Die Meridiane (Energieleitbahnen) werden durch harmonische Bewegungen und Aktivierung bestimmter Akupunktur-Punkte durchlässig gemacht. Außerdem werden die Koordination und das Gleichgewicht verbessert. (Text nach Foen Tjoeng Lie. www.kolibriseminare.de)

1. Folge: Sechsfache Harmonie (o. die sechs Richtungen begrüßen)

Vorbereitung - Das Anheben der Flügel - Das Ausbreiten der Flügel - Das Schließen der Flügel - Das Zusammenlegen der Flügel - Das Sammeln und Fließen des Qi ins BaiHui - Das Öffnen zum Himmel und Aufnehmen von Yang - Der Kontakt zur Erde und das Verschmelzen von Yin - Das Qi wird zweifach zurückgeführt - Das Sammeln der Energie

2. Folge: Zum Himmel empor - mit der Erde verwurzelt

Vorbereitung - Das Anheben der Flügel - Das Ausbreiten der Flügel und das Betrachten des Himmels - Das Schließen der Flügel - Das Zusammenlegen der Flügel - Das beidseitige Einsammeln des Qi - Die Himmels-Erd-Säule

3. Folge: Kranichkopf und Drachenhaupt bringen das Qi im Kleinen Kreislauf zum Fließen

Vorbereitung - Der Kranichkopf - Das Drachenhaupt - Das Qi wird zweifach zurückgeführt - Beidseitiges Drehen der Hüfte - Vierfaches Kreisen der Knie - Das Qi fließt durch bestimmte Akupunktur-Punkte - Das beidseitige Einsammeln des Qi

4. Folge: Der Kranich berührt das Wasser

Vorbereitung - Das beidseitige Einsammeln von Qi - Der Kranich streift das Wasser I - Der Kranich streift das Wasser im Flug I, Der Kranich streift das Wasser II - Der Kranich streift das Wasser im Flug II - Das beidseitige Einsammeln und Zurückführen des Qi

5. Folge: Zum Ursprung zurückkehren

Vorbereitung - Das Qi wird zweifach zurückgeführt - Das Schauen nach links und rechts - Das Aktivieren der drei Yang- und drei Yin-Fuß-Meridiane - Die Rückkehr zur kosmischen Einheit

Quelle u.a.: Schillings, Astrid / Hinterthür, Petra: Qi Gong. Der Fliegende Kranich. Aitrang 1999.