

Qigong – zur Qi- und Essenzvermehrung *

(Acht Übungen zur inneren Stärkung)

chin. JianShan YiShiFa

— Diese Qigong-Methode ist eine neue Synthese aus verschiedenen Qigong-Übungen und den sog. „inneren Kampfkünsten“ (Neijia) wie Taijiquan und XingYiQuan. Sie wurde von dem Alt-Meister Sha GuoZhen (1904-1992) aus der Provinz Yunnan entwickelt. Dabei zog er die wichtigsten Elemente und Quintessenzen aus diesen verschiedenen Methoden heran, die er nach jahrzehntelangen Erfahrungen und Studien entwickelt hatte. Die Bewegungen, ähnlich wie bei den inneren Kampfkünsten, verschmelzen das Sanfte mit dem Harten zu einer harmonischen Einheit und fließen ineinander über. Sie sind recht einfach zu erlernen und eignen sich für alle Altersstufen, haben aber deutliche gesundheitsfördernde Wirkungen (Vermehrung von „Qi“ & „Essenz“) wie: die Stärkung und Bewusstheit für die eigene Mitte, die Regulierung der Qi- und Blut-Zirkulation, die Stabilisierung des Stützgewebes (Muskeln, Bänder und Knochen) und das Training der Funktionsfähigkeit der inneren Organe. Bei den 8 Bewegungsbildern wird die Vorstellungskraft (Yi) zur Führung des Qi eingesetzt.

Die Vorbereitung | Cai Gong

1. Der Wind weht die Weide (links u. rechts) | Feng Bai Yang Liu
2. Der Unsterbliche malt ein Bild (links u. rechts) | Xian Ren Hua Tu
3. Den Mond vor der Brust umarmen (links u. rechts) | Huai Zhong Bao Yue
- 4. Der alte Mönch schwingt die Ärmel (links u. rechts) | Lao Seng Wu Xiu
5. Der goldene Drache streckt die Krallen | Huang Long Tan Zhua
6. Folge: Der Löwe schnürt den Ball zusammen) | Shi Zi Kun Qiu
7. Folge: Der Holzfäller zeigt den Weg (links u. rechts) | Qiao Fu Zhi Lu
8. Folge: Der alte Fischer wirft das Fangnetz aus (links u. rechts) | Yu Weng Sa Wang

Der Abschluss | Shou Gong

* Text nach Foen Tjoeng Lie, www.taiji-qigong-lie.de