

13er Daoyin Qigong (um den Körper zu regulieren)

Diese Qigong-Übung hat die Aufgabe den Körper zu stärken, Geschmeidigkeit, Zähigkeit, Beweglichkeit und Kraft zu erlangen bzw. zu verbessern. Bei dieser Übungsserie wird nicht nur das Äußere geübt, sondern auch das Innere und hier vor allem Herz und Lunge. Für Schwangere ist diese Übung nicht geeignet. Ebenso sollen Bluthochdruckpatientinnen und -patienten diese Übung nur sehr moderat ausführen. Vor allen Dingen sollen die den Körper biegenden Bewegungen (Übung 5 bis 11) nicht ausgeführt werden.

Die Übungen

Vorbereitung

Sie stehen aufrecht, die Beine sind geschlossen. Die Zunge liegt am Gaumen des Oberkiefers an und Sie bilden so die Elsterbrücke. Der Mund ist geschlossen.

1. **Die Hände tragen**
Sie verschränken die Finger und führen die Hände nach oben bis Sie sich in gestreckter Position über den Kopf befinden. Der Blick folgt den Händen, wenn die Hände gestreckt sind richten Sie den Blick wieder nach vorne.
Funktion: Die Dehnfähigkeit des Körpers wird insgesamt verbessert.
2. **Den Oberkörper zur Seite neigen**
Von der letzten Position ausgehend neigen Sie sich zur linken Seite. Die Hände bleiben wie in der ersten Position gestreckt. Anschließend richten Sie sich langsam wieder zur Mittelposition auf und neigen sich zur rechten Seite. Am Ende kehren Sie wieder zur Mittelposition zurück.
Funktion: Die Geschmeidigkeit, Zähigkeit, Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer des Körpers wird verbessert.
3. **Nach hinten schauen**
Von der Mittelposition aus drehen Sie in der senkrechten Achse des Körpers nach links hinten und schauen dabei nach hinten. Von dortaus drehen Sie in die Mittelposition zurück und führen diese Bewegung nach rechts aus.
Funktion: Die Beweglichkeit der Hüftgelenke und der Taille wird verbessert.
4. **Nach hinten lehnen**
Von der Mittelposition aus lehnen Sie sich nach hinten und legen dabei auch den Kopf etwas nach hinten. Den Blick richten Sie dabei auf die Handflächen.
Funktion: Die Beweglichkeit von Hüfte und Taille wird verbessert.
5. **Den Körper biegen und den Schwanz hochziehen**
Von der Mittelposition aus führen Sie die Hände vor dem Körper langsam nach unten und nähern sich mit den Handflächen dem Boden bzw. legen die Handflächen auf den Boden auf. Der Blick ist dabei schräg nach vorne gerichtet.
Funktion: Die Beine werden gedehnt. Durch die gehobene Kopfposition wird die Durchblutung des Gehirns gefördert.

6. **Nach links drehen**
Von der letzten Position kommend drehen Sie in der Hüfte und im Taillenbereich weit nach links, so daß in der maximalen Position die Handflächen auf den Boden auflegen können.
Funktion: Die Beweglichkeit von Hüft- und Taillenbereich wird verbessert.
7. **Nach rechts drehen**
Wie Übung 6.
8. **Den Körper biegen**
Von der letzten Position kommend den Körper zur Mittelposition zurückführen und die Handflächen auf den Boden auflegen bzw. soweit wie möglich nach unten bringen. Dabei schauen Sie schräg nach vorne.
Funktion: Wie Übung 5.
9. **Der weiße Affe zieht seinen Körper zusammen**
Die Hände bleiben auf den Boden und Sie sinken in die Sitzposition ein. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Sie heben den Kopf und blicken schräg nach unten in die Ferne.
Funktion: Die trübe Luft wird intensiv ausgeatmet, um die Lunge zu reinigen. Wenn die trübe Luft ausgeatmet wird, fördert dies die Weite in den Gelenken. Weite und Beweglichkeit in den Gelenken verbessert die Produktion der Gelenkflüssigkeit und damit werden Verwachsungen vermieden.
10. **Die Beine aufrecht stellen**
Die Hände bleiben auf den Boden ruhen. Sie richten die Beine jetzt wieder auf, heben den Kopf leicht hoch und schauen dabei schräg nach unten.
Funktion: Alle Gelenke werden geweitet. Die Qi- und Blutzirkulation wird gefördert.
11. **Der Frosch umarmt die Säule**
Sie lösen die Verschränkung der Finger auf, führen die Hände an den Fußaußenkanten entlang zur Ferse und fassen mit den Händen an die Innenseite der Knöchel. Anschließend ziehen Sie den Oberkörper dreimal an die Beine heran.
Funktion: Diese Übung fördert die Beweglichkeit der Hüfte, Taille und der Beine.
12. **Stehen**
Sie lösen den Griff an den Beinen und richten den Oberkörper langsam - vom Rücken geführt - wieder auf.
Funktion: Dies fördert die Muskelkraft im Rücken.
13. **Die Flügel ausbreiten, um den Atem zu regulieren**
Die Hände gehen seitlich nach oben, die Handflächen sind nach unten gerichtet. Wenn sie auf der Höhe der Schultern angekommen sind, sinken die Handflächen nach unten und Sie beugen dabei die Knie, dass Sie in die sitzende Position kommen. Diese Bewegung wiederholen Sie insgesamt dreimal.
Funktion: Die Verbindung der Bewegung mit der Atmung fördert den Ausgleich von Yin und Yang.