



DAYAN

QIGONG 1

Wildgans Qigong 1

(Dayan Qigong, 64 Bilder)

Das Dayan (Wildgans) Qigong ist ein traditionelles System daoistischen Ursprungs, das nach der Wildgans benannt wurde.

Seine vielseitigen Bewegungen die sowohl an der außergewöhnlich starken Energie dieses Vogels, als auch an seiner Schönheit, orientiert sind, gliedern sich in zwei 64-teilige Sequenzen.

Das Dayan Qigong ist ein umfassendes System, in dem durch spezielle Techniken negatives Qi ausgeleitet und positives Qi aufgenommen wird sowie einzelnen Meridiane und Akupunkturpunkte angeregt werden, was wiederum die inneren Organe stimuliert, und gleichzeitig Körper und geistige Klarheit stärkt.

Es stammt aus den daoistischen Kunlun Systemen ab und wurde in der Jin Dynastie (1115 - 1234) entwickelt.

Texte und Bilder mit freundlicher Genehmigung von Prof. Ding Hongyu und Richard Geitner



Prof. Ding Hongyu und Alexander Callegari 1997

Wildgans Qigong 1

(Dayan Qigong, 64 Bilder)

Bild 1

Anfangsposition - völlig entspannt stehen
Qi im Dantian sammeln, ruhig atmen, Elsternbrücke schlagen



Bild 2

Die Flügel ausbreiten - Die Fersen leicht vom Boden heben, Arme anheben und über Schulterhöhe nach außen öffnen, einatmen

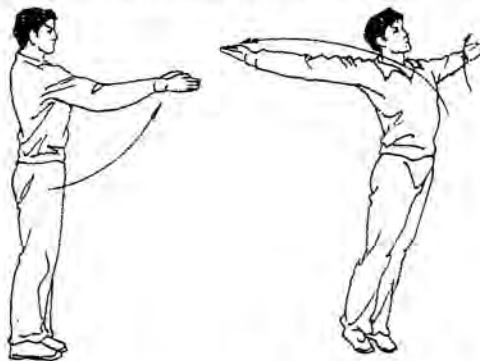


Bild 3

Die Flügel schließen - Die Fersen wieder zum Boden senken, Arme und Hände wieder nach unten zum Dantian führen, ausatmen



Bild 4

Die Flügel zum Rücken ziehen – Die Fersen vom Boden heben, Arme nach vorne bis auf Schulterhöhe anheben, einatmen
Arme nach innen drehen, Handrücken liegen sich gegenüber, dann die Arme nach außen strecken, nach unten bis zum unteren Rücken schwingen, Handflächen nach hinten

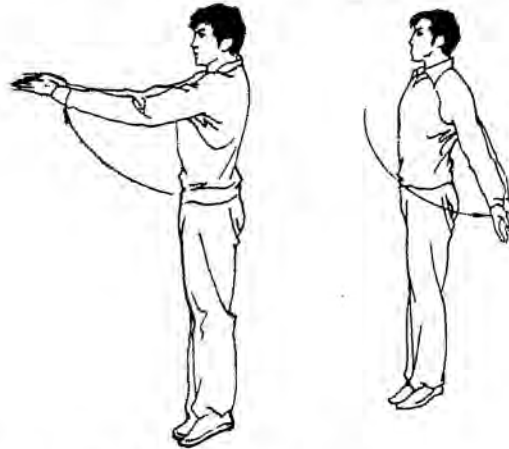


Bild 5

Staub abschütteln – Die Arme stoßen
Ellbogen biegen, Hände bis zum Rücken heben, wo sie eine „Klaue“ bilden, ausatmen, am Rücken nach oben bis unter die Achsel gleiten lassen, einatmen, schnell („explosiv“) unter der Achsel heraus nach vorne
Hände öffnen, ausatmen



Bild 6

wie 4

Bild 7

wie 5

Bild 8

Hände hochführen - Arme und Hände über Kopf anheben, Handflächen zeigen nach innen



Bild 9

Hände über dem Kopf zusammenführen und verflechten („Venusschloß“), die Handflächen liegen auf dem Akupunkturpunkt „baihui“. Blick geradeaus



Bild 10

Die Handflächen umdrehen - Hände im „Venusschloß“ umdrehen und zum Himmel strecken, Handflächen zeigen nach oben, geradeaus und etwas nach oben schauen, Beine bleiben gestreckt



Bild 11

Die Taille biegen - nach vorn, links und rechts
Den Rumpf beugen, die Hände im „Venusschloß“
zuerst zwischen die Füße pressen, erst zum linken
Fuß und dann zum rechten Fuß

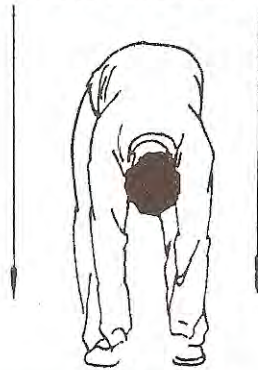


Bild 12

Die Hände winden - Die Hände ein wenig vom Boden
heben, den Oberkörper nach links drehen, bis die
Hände über den Füßen liegen, die Hände lösen, die
Finger zeigen aufeinander, den linken Fuß 90° nach
links drehen, der rechte Arm dreht nach innen,
Handflächen nach außen, schwingt nach vorne und
dann nach links, anschließend die beiden Arme nach
außen drehen, Handflächen drehen sich nach oben, die
Unterarme kreuzen vor dem Bauch, der rechte Arm
über dem linken.

Wenn die Arme drehen und die Handflächen nach
oben zeigen, schwingt die rechte Hüfte und das
rechte Bein schnell nach rechts, der rechte Arm in
Richtung rechte Hüfte. Das rechte Bein wird
gebeugt, das linke gestreckt, der linke Fuß bleibt am
Boden. Die Augen folgen der rechten Hand.



Bild 13

Luft sammeln - In den Raum greifen, die Augen dabei folgen lassen, die linke Hand wird zur „Hakenhand“, „Kralle“ und legt sich auf die linke Schulter, wo das Schlüsselbein ansetzt



Bild 14

Den linken Fuß 3 mal massieren - Den Rumpf nach links beugen, die linke Zehenspitze etwas anheben, die rechte Hand zieht an den ersten beiden Zehen des linken Fußes, 3 mal ziehen, massieren, beim Ziehen der Zehen ausatmen



Bild 15

Qi nach außen schieben - die rechte Hand nach rechts schieben



Bild 16

Qi wieder einsammeln – die rechte Hand schwingt wieder zurück, dabei bewegt sich der Rumpf mit

Bild 17

wie 13 – die rechte Hand wird zur „Hakenhand“, „Kralle“ und legt sich auf die rechte Schulter

Bild 18

wie 14 – Den rechten Fuß 3 mal massieren



Bild 19

wie 15 – nach links

Bild 20

wie 16 – nach links

Bild 21

Hände winden – Aufrecht stehen – Den Rumpf aufrichten und die Arme und Hände kreuzen/verwringen, rechter Arm/rechte Hand hinten, linker Arm/linke Hand vorne



Bild 22

Die Hände wehen wie Wolken - 3 mal ausführen, mit rechts beginnen

Rechter Fuß und rechte Hand nach vorne auf Taillenhöhe, Handfläche nach oben, linke Hand an der linken Taille, rechte Hand zum Rücken - dann mit links und wieder mit rechts ausführen



Bild 23

Die Hüfte putzen - rechte Hand/Arm nach oben, linke Hand von hinten, kreisförmig nach vorne und wieder nach hinten führen, "explosiv" die linke Hand/Arm nach vorne schwingen, rechte Hand an die Taille ziehen



Bild 24

Mit dem Flügel das Qi einsammeln - linke Hand nach unten



Bild 25

Den Flügel ausbreiten (rechts) - rechten Fuß nach vorne, rechte Hand nach vorne, nach rechts schauen

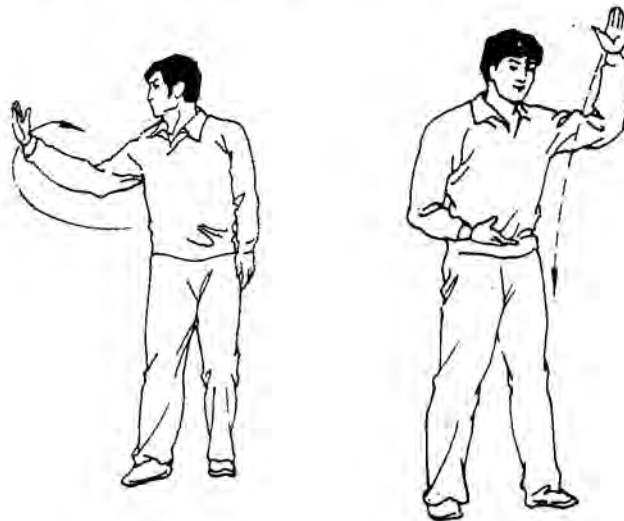


Bild 26

Einen Schritt nach vorne tun und dabei einen Flügel nach hinten strecken – linker Fuß nach vorne, linke Hand nach vorne, rechte Hand nach hinten



Bild 27

**Den Turban wickeln – Die Ohren massieren
Die rechte Hand streicht über das linke Ohr, über den Nacken, weiter über das rechte Ohr, dann nach unten zur rechten Hüfte**



Bild 28

Die linke Hand nach unten drücken



Bild 29

**Die linke Hand wieder nach oben führen
Linker Arm/linke Hand nach oben**



Bild 30

**Sich in die Luft erheben
Die rechte Hand wird „Hakenhand“, „Klaue“ und wird zur rechten Schulter geführt**



Bild 31

**Den Mond holen
Der Rumpf neigt sich leicht nach vorne, der rechte Arm bildet mit dem linken ein Kreuz**

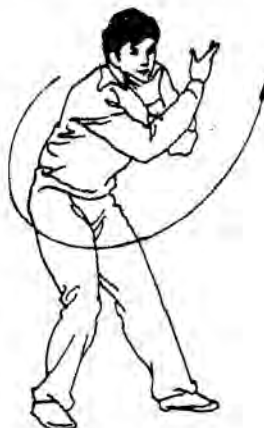


Bild 32

**Den Körper drehen -
Mit überkreuzten Armen
den Körper um 180°
nach rechts drehen**



Bild 33

**Einen Schritt nach vorne tun und die Handfläche
betrachten
Das linke Bein 1 Schritt nach vorne, linker Arm nach
oben und in die linke Handfläche schauen**



Bild 34

Den Mond betrachten

Die rechte Hand/den rechten Arm schnell und kräftig zum linken Arm schlagen, die Arme überkreuzen, rechter Arm unter dem linken, den Rumpf nach links drehen, in die linke Handfläche schauen



Bild 35

Das Qi 3 mal nach unten drücken

Nach vorne schauen, leichte Schrittstellung, linkes Bein vorne, 3 mal in die Hocke gehen, die Arme pressen 3 mal aufs linke Bein, das so gebeugt ist, daß das rechte Knie fast den Boden berührt, die Handflächen zeigen zum Boden



Bild 36 Den Körper drehen und das Qi 3 mal nach unten drücken
Aufrichten, um 90° nach rechts drehen mit der
gleichen Armhaltung und 3 mal aufs rechte Bein
pressen (wie Bild 35)



Bild 37 Mit den Fingern und Händen „federn“ (bis zu den
Handgelenken)
Beim Aufrichten mit beiden Händen das Flattern
beginnen, Arme seitlich nach oben anheben bis über
Kopf, rechtes Bein vorne



Bild 38

Von der Vogelperspektive das Wasser betrachten
Arme nach unten und nach hinten strecken,
Körpergewicht auf das rechte Bein, mit den Händen
weiter flattern, nach unten schauen



Bild 39

Mit dem Flügel das Wasser schlagen
Die Arme/Hände nach rechts oben, nach links
schwingen, linke Ferse anheben, das Gewicht auf
rechts, die Arme von links nach rechts schwingen,
rechte Ferse anheben, Gewicht auf dem linken
Bein, dann nach einmal nach links und rechts



Bild 40

Wasser trinken
Linkes Bein nach vorne, über das gestreckte linke
Bein entlang „flattern“, 3 mal mit dem Oberkörper
über das Bein beugen, die Hände 3 mal nach unten
schieben



Bild 41

**Zum Himmel schauen
Aufrichten und Arme/Hände nach oben**



Bild 42

**Das Qi vom Himmel zum Dantian führen
Das linke Bein parallel zum rechten stellen, mit dem
Flattern aufhören, die Hände auf den Bauch
legen, dabei liegt die linke Hand etwas höher als die
rechte und 3 mal mit kurzen Unterbrechungen den
Magen schütteln**



Bild 43

**Nach dem Qi greifen - 10 mal mit dem vorderen
Auge der Faust
Die „Flügel“ heben und fallen lassen, Luft
herholen, die Handflächen nach unten, auf
Schulterhöhe mit der rechten Hand nach vorne
greifen, die Hand zurück, Faust bilden, dann mit links,
jeweils 5 mal rechts, 5 mal links**

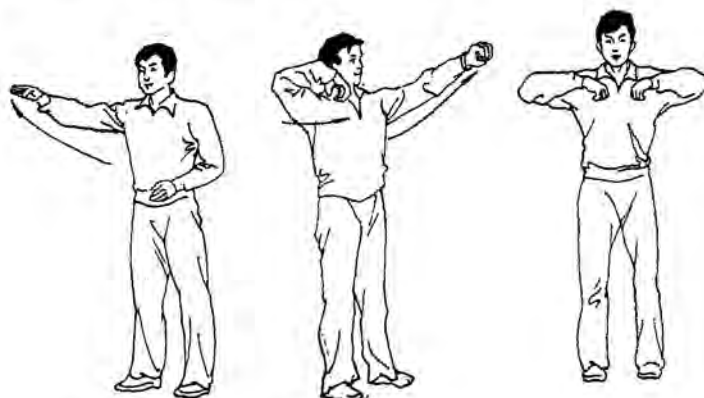


Bild 44

Hände umdrehen - 10 mal mit dem hinteren Auge der Faust das Qi greifen

Die Handflächen nach oben und ebenfalls 5 mal mit der rechten und 5 mal mit der linken Hand nach vorne greifen, zurückziehen und Fäuste bilden, von der Brust einen Außenkreis beider Arme machen

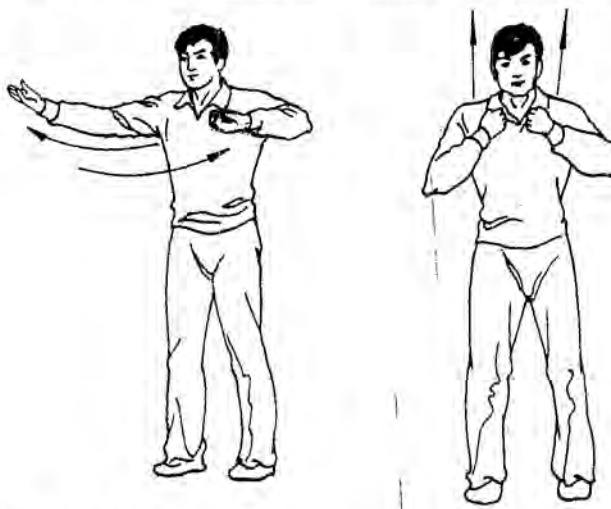


Bild 45

Den Ball halten

Den Oberkörper nach vorne beugen als hole man einen schweren Stein vom Boden



Bild 46

Den Ball massieren - 10 mal von links nach rechts

Beim Aufrichten beide Hände nach links und von links nach rechts einen imaginären Ball „kneten, massieren“ die rechte Hand ist oben, insgesamt 10 mal



Bild 47

Den Ball umdrehen und 10 mal massieren
Von rechts nach links den Ball kneten, die linke Hand
ist oben, 8 mal nach links und 2 mal zur Mitte kneten



Bild 48

Die Luft umfassen
Hände auseinander, Oberkörper leicht nach vorne
geneigt



Bild 49

Qi einfüllen - Arme anheben und wieder nach unten
führen



Bild 50

Die Flügel heben

Beide Hände schaufelförmig nach oben, die Finger zeigen nach vorne



Bild 51

Die Flügel umdrehen

Handflächen nach vorne, mit den Händen Schwimmbewegungen ausführen



Bild 52

Die Flügel zum Rücken führen, "Kralle" bilden und an die Nierenpunkte legen

Arme nach unten und hinten führen, Hände werden zu „Krallen“, „Hakenhände“, mit Dickdarpunkt „Hegu“ auf den unteren Rücken legen



Bild 53

Die Flügel flattern, um zu fliegen
7 Schritte nach vorne, mit dem linken Bein
beginnen, gleichzeitig mit dem linken Arm einen Kreis
nach links hinten, die Augen folgen der Hand, rechte
Hand liegt am Bauch, dasselbe mit rechts, nach
rechts die Bewegung, dann wieder nach links usw.

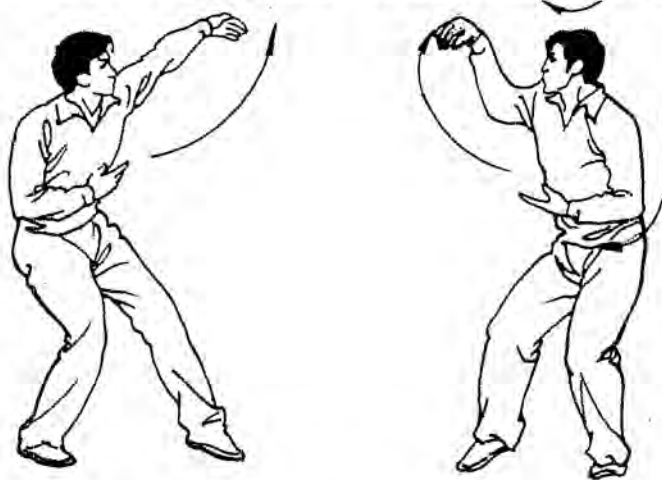


Bild 54

Den Körper umdrehen
Am Ende der 7 Schritte auf den Fersen nach rechts
um 180° drehen



Bild 55

Senkrecht aufsteigen – Zum Himmel fliegen
Die Hände/Arme nach oben nehmen



Bild 56

Über das Wasser gleiten, 7 mal
Mit dem linken Fuß/Bein nach vorne beginnen, beide
Arme flattern von rechts nach links oben, den Rumpf
etwas senken, dann den rechten Fuß/Bein nach vorne,
beide Hände flattern nach rechts oben, dazwischen
den Körper aufrichten, wieder links/rechts usw.

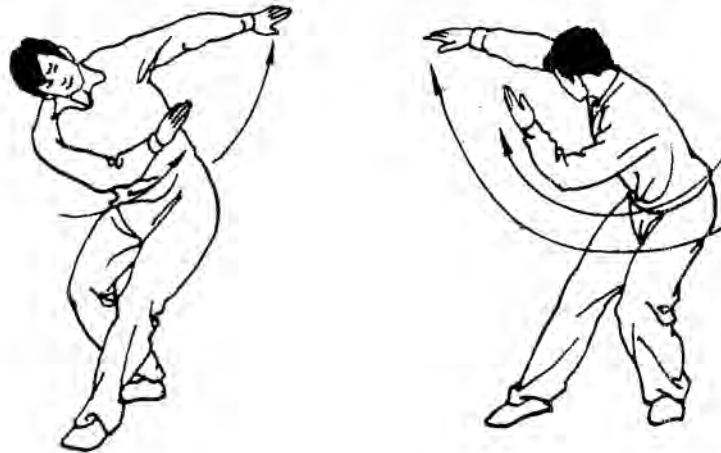


Bild 57

Den Körper umdrehen
Wie bei Bild 54

Bild 58

Senkrecht aufsteigen
Wie bei Bild 55

Bild 59

Nach Nahrung suchen (7 mal)
7 Schritte nach vorne, links beginnen, beide Hände
gehen zu dem vorwärts gehenden Fuß nach unten,
dabei den Rumpf über das gestreckte Bein senken,
dann den Rumpf aufrichten, am Ende der
Schrittfolge beide Hände vor dem Bauch kurz
anhalten

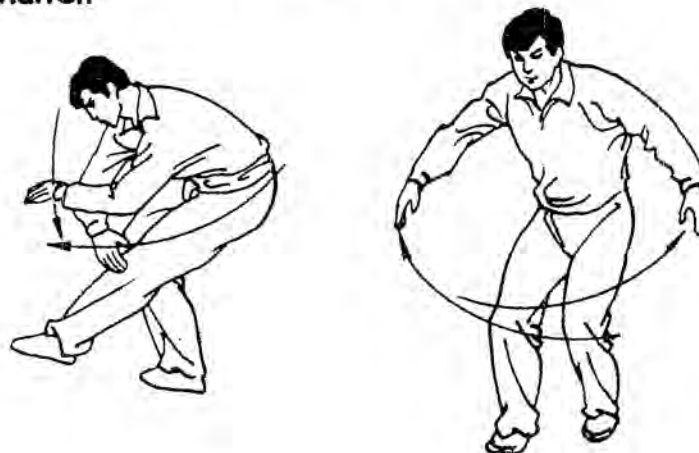


Bild 60

**Den Körper umdrehen
Wie bei Bild 54**

Bild 61

**Die Wildgans sucht ein Nachtquartier
7 Schritte nach vorne, das linke Bein/Fuß beginnt,
beide Hände sind auf der linken Taillenseite, beim
2. Schritt (rechts) gleiche Handhaltung, aber vor dem
Bauch, beim 3. Schritt (links) sind die Hände auf der
rechten Taillenseite mit gleicher Handhaltung, beim
4. Schritt Hände ebenfalls auf der rechten
Taillenseite... usw.**



Bild 62

**Den Körper umdrehen (90°) und mit den Flügeln
flattern
Rechtes Bein/Fuß um 90° nach links drehen, dann
linkes Bein/Fuß parallel dazustellen, schulterbreit
stehen, beide Arme nach oben und wieder nach unten
führen**



Bild 63

**Sich zur Ruhe legen und das Qi heimführen
(Hockposition)**

**In die Hocke gehen und ca. 30 Sekunden meditieren,
die auf dem Bauch (Dantian), Oberkörper nach vorne,
Kopf nach unten**



Bild 64

Schlußposition

**Wieder aufrichten und die Arme langsam nach oben
und unten führen,**

**Hände an die Oberschenkelaußenseite, Gewicht auf
das rechte Bein, das linke an das rechte stellen**



Kontakt:

Alexander Callegari

Daxerau 3, 83278 Traunstein

Tel. 08 61 / 1 56 47

email. Alexander.Callegari@t-online.de

www.karate-tustraunreut.de