

# 导引保健功

## DAOYIN BAOJIAN GONG

Qigong-Übungen zur allgemeinen Gesundheitspflege

导  
引  
养  
生  
功

DAO

YIN

YANG

SHENG

GONG

Das Daoyin Baojian Gong gehört zur Gruppe des Daoyin Yangsheng Gong (führen des Qi und dehnen der Glieder, um das Leben zu nähren).

Die Qigong-Methoden des Daoyin Yangsheng Gong wurden in den 70iger und 80iger Jahren von Prof. Zhang Guangde entwickelt.

Sie dienen der Prävention, Therapie und Rehabilitation vor allem chronischer Erkrankungen.

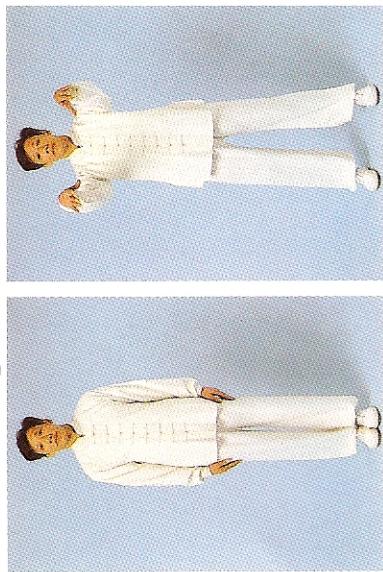
Daoyin weist auf die Tradition der Qigong-Übungen hin. Baojian Gong bezeichnet den gesundheitsschützenden Charakter der Methoden.

In diesen Methoden sind die schönsten und zugleich wirkungsvollsten Übungen zusammengefaßt.

Die Grundkonzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und die Qigong-Praxis, das Konzept von Qi, die Leitbahnsystematik und die Organlehre finden sich in diesen Methoden wieder.

In den Übungen werden alle Organ-Funktionskreise gekräftigt, das Dantien-Qi aktiviert und Qi im Dantien gesammelt und bewahrt.

## 1. Übung: Wecke das Qi



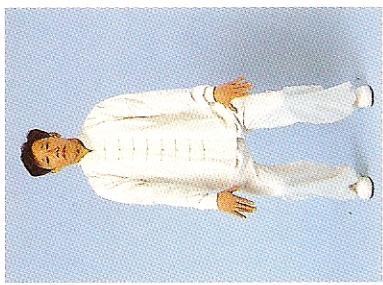
① Stehen Sie aufgerichtet; lösen Sie Schultern, Rücken, Po und Bauch, und atmen Sie gleichmäßig und ruhig. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Körpermitte (Bauchraum).



② Wenn Sie sich ruhig fühlen, machen Sie einen Schritt nach links, und heben Sie langsam die Hände bis in Schulterhöhe.

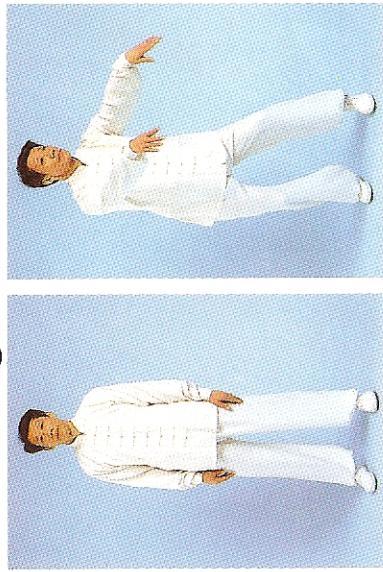


③ Setzen Sie sich in eine leichte Hocke, und lassen Sie dabei die Hände nach unten sinken. Atmen Sie ruhig aus.



④ Achten Sie darauf, daß Sie in der Hock-Position den Rumpf aufrechtlassen.  
⑤ Sobald die Hände unten sind, richten Sie sich wieder auf, die Hände schwingen dabei in Schulterhöhe (2). Aufrichten und Sinken wiederholen Sie noch 7 mal.

## 2. Übung: Das Boot sanft auf das Wasser schieben



① Bei dieser Übung achten Sie besonders auf gelöste, schwungende Bewegungen in Schultern, Ellenbogen und Handgelenken. Genießen Sie die Wahrnehmung in den Handflächen.



② Sie verlagern das Gewicht nach rechts und heben die Hände bis in Schulterhöhe...



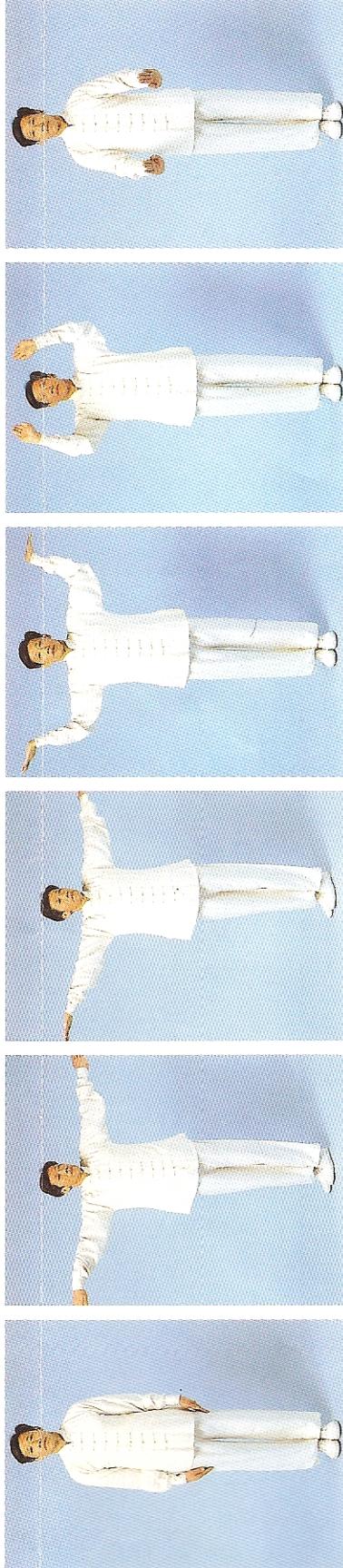
③ ...machen einen Schritt nach links vorne, führen die Hände zu den Schultern und lassen sie dann zu den Hüften sinken.  
④ Schieben Sie vom Becken aus den Rumpf nach vorne. Die Hände schwingen von unten nach vorne oben, schieben sanft ein Boot aufs Wasser; dabei lämmen Sie aus. Lassen Sie den Rumpf aufgerichtet.



⑤ Wieder vom Becken aus ziehen Sie das Gewicht zurück auf den rechten Fuß; die Hände schwingen dabei einen Bogen zu den Schultern und dann zu den Hüften. Die Bewegungen der Bilder 4 und 5 wiederholen Sie 3 mal.

⑥ Verlagern Sie das Gewicht nach rechts, ziehen Sie den linken Fuß an den rechten, lassen Sie die Hände ganz nach unten sinken, und richten Sie sich auf. Jetzt die Bewegungsfolge 4 mal nach links wiederholen.

### 3. Übung: Sonne und Mond stützen



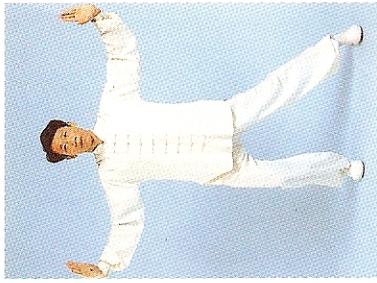
- ① Spüren Sie bei der 3. Übung den Bewegungen in den Schultern und vor allem in der Lendenwirbelsäule nach; entspannen Sie die Schultern.
- ② Wenden Sie den Rumpf nach links, dabei breiten Sie die Arme bis in Schulterhöhe aus.
- ③ Drehen Sie die Handfächer nach oben. Wenden Sie jetzt ganz langsam den Rumpf wieder nach vorne, dabei beugen Sie die Unterarme ein.
- ④ Mit den Händen stützen Sie Sonne und Mond.
- ⑤ Drehen Sie die Fingerspitzen so, daß sie nach hinten zeigen; danach lassen Sie die Hände langsam nach unten sinken und atmen aus.
- ⑥ Wenn die Hände unten sind, wiederholen Sie die Bewegungsfolge nach rechts;
- anschließend noch je einmal nach links und nach rechts.

### 4. Übung: Schnee in den Wind wischen

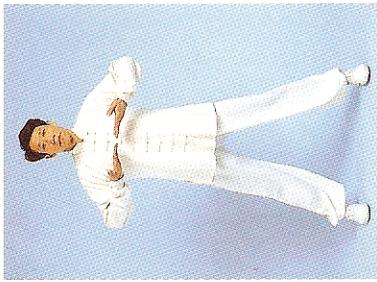


- ① Spüren Sie bei der 4. Übung den Bewegungen im oberen Brustbereich bis zu Ihrer Körpermitte nach. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit vor allem auf den Lendenwirbelsbereich.
- ② Machen Sie einen Schritt nach links, dabei lassen Sie beide Arme seitlich nach oben aufsteigen.
- ③ Über dem Kopf weisen die Finger zueinander, Sie schauen die Handrücken an. Das Gewicht ruht auf beiden Füßen.
- ④ Sie verlagern das Gewicht wieder nach rechts und führen die Arme und den linken Fuß zurück zur Ausgangsstellung (1). Wenn die Hände sinken, ausatmen. Wiederholen Sie diese Bewegungsfolge nach rechts.
- ⑤ ...drehen die Handflächen nach oben und schauen wieder auf die Handrücken.
- ⑥ Schreiten Sie nach vorne und verlagern Sie Ihr Gewicht auf den linken Fuß. Dabei heben Sie die Hände in einem Bogen vor Ihrem Körper bis über den Kopf...
- ⑦ Sie verlagern das Gewicht auf den hinteren Fuß und lassen dabei die Hände auf demselben Weg zurück sinken. Die Bewegungen (5–7) wiederholen Sie nach rechts. Die gesamte Bewegungsfolge (1–7) wiederholen Sie noch einmal.

## 5. Übung: Den Stein mit Kraft heben



① Richten Sie Ihre Wahrnehmung auf den gesamten Beckenbereich und den Bauchraum. Vermeiden Sie Anspannung.



② Machen Sie einen weiten Schritt nach links, und heben Sie dabei die Hände bis in Brustbeinhöhe; die Schultern entspannen.



③ Breiten Sie die Arme in Schulterhöhe aus, und verteilen Sie das Gewicht auf beide Füße.  
④ Sinken Sie langsam in eine tiefe Hockposition, führen dabei die Hände in einem Bogen nach unten und unterfassen einen gedachten Stein.



⑤ Der Rumpf sollte beim Sinken und Aufrichten immer aufrecht sein.



⑥ Heben Sie den Stein an, ohne die Schultern zu heben. Die Kraft kommt aus dem ganzen Körper. Bleiben Sie im Rumpf aufgerichtet, und atmen Sie beim Heben aus. Diese Bewegungsfolge (3–6) 2 mal wiederholen.

⑦ Danach verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß zurück und führen die Hände in einem Bogen nach unten in die Ausgangsstellung; jetzt können Sie die Übung 3 mal nach rechts ausführen.

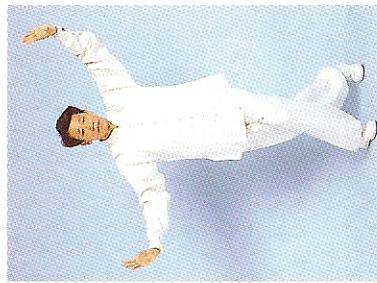
## 6. Übung: Das Fenster öffnen und den Mond genießen



① Achten Sie bei dieser Übung auf geschmeidige Bewegungen im gesamten Körper. Vermeiden Sie Kraftaufwand, und genießen Sie die Wahrnehmung in den Handflächen.



② Beide Hände kreisen von links über den Kopf (die Agen folgen den Handbewegungen) ...  
③ ... nach schräg rechts; dabei machen Sie einen Schritt nach links.



④ Sie verlagern das Gewicht auf den linken Fuß. Nur die linke Hand kreist nach unten und an der linken Seite weiter nach oben.  
⑤ Setzen Sie den rechten Fuß in einem genügenden Abstand schräg hinter den linken ...



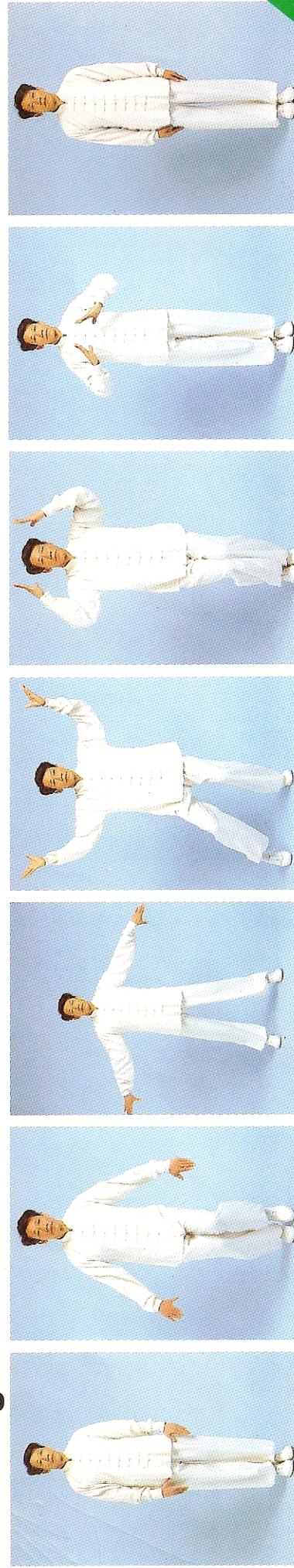
⑥ ... und schieben Sie mit der rechten Hand einen gedachten Fensterflügel nach links auf, dabei senken Sie sich auf die rechte Ferse. Hierbei ausatmen. Sollten Sie zuerst nicht so tief kommen, dann genügt auch eine Position in der Hocke.  
⑦ Schauen Sie im Sitzen durch beide Arme hindurch nach links. Danach aufrichten. Die Hände dabei senken und den rechten Fuß heranziehen (1). Wiederholen Sie die Bewegungsfolge (1–7) nach rechts. Die gesamte Bewegung noch einmal nach links und rechts.

## 7. Übung: Fliege wie der Märchenvogel



- ① Achten Sie bei dieser Übung auf große, aber ruhig fließende Armbewegungen. Genießen Sie die bis zu den Handflächen spürbaren schwingenden Bewegungen.
- ② Wendeln Sie Ihr Rumpf nach links, und breiten Sie die Arme bis in Schulterhöhe aus. Achten Sie dabei auf die Hände, die sich nach rechts und nach links bewegen.
- ③ Die rechte Hand bleibt in Richtung schräg links, während der Rumpf nach vorne dreht und die linke Hand mit dem Handdrücken zum rechten Handdrücken mitspielt. Danach die Handflächen nach oben drehen...
- ④ ... und an die Hüfte heranziehen; dabei setzen Sie den Fuß nach links vorne.
- ⑤ Jetzt das Gewicht nach vorne verlagern und dabei mit den Händen von hinten in einem Bogen nach vorne schwingen. Dabei ausatmen.
- ⑥ Der Rumpf ist aufrechtt und gelöst. Ohne Kraftaufwand stabil stehen. Dann das Gewicht auf den hinteren Fuß verlagern, dabei die Handflächen nach oben drehen und an die Hüfte zurückziehen. Diese Bewegungsfolge (5–6) wiederholen Sie ohne erneuten Schritt noch 2 mal.
- ⑦ Sind die Hände wieder an den Hüften, stellen Sie den linken Fuß an den rechten heran. Dabei lassen Sie die Hände seitlich aufsteigen und dann vor dem Gesicht nach unten in die Ausgangsstellung sinken. Die gesamte Bewegungsfolge nach rechts wiederholen.

## 8. Übung: Der alte Mann streicht seinen vollen Bart



- ① Führen Sie bei der letzten Übung Ihre Aufmerksamkeit wieder zu Ihrer Körpermitte zurück.
- ② Machen Sie einen Schritt nach links, und breiten Sie dabei die Arme seitlich aus.
- ③ Das Gewicht ruht auf beiden Füßen.
- ④ In Schulterhöhe beugen Sie die Unterarme ein und stellen dabei den rechten am linken Fuß heran.
- ⑤ Die Hände sinken am Gesicht vorbei und streichen einen gedachten langen Bart; dabei ausatmen. Machen Sie den Schritt zurück auf den Ausgangsplatz und dabei die Bewegungen 2 – 5 wiederholen. Die Bewegungsfolge auch nach rechts und zurück.
- ⑥ Wieder auf dem Ausgangsplatz angekommen, wiederholen Sie nur die Armbewegungen noch 4 mal ganz langsam.
- ⑦ Bleiben Sie noch eine Weile ruhig stehen, und spüren Sie den Regungen in Ihrem Körper nach.



Die Gesundheitskasse.



## Goldene Regeln

- Führen Sie alle Bewegungen im Zeitlupentempo aus. Die Bewegungen sind ruhig, weich und gleichmäßig fließend.
- Versuchen Sie die Übungen so entspannt wie möglich auszuführen.
- Atmen Sie durch die Nase ein und ruhig durch den Mund aus. Wenn Sie eine Übung beenden und in die Ausgangsstellung zurückkommen, sollten Sie gut ausatmen.
- Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die beim ersten Bild genannten Besonderheiten der einzelnen Übung.
- Die Übungen 1–8 sind eine Einheit. Nehmen Sie sich dafür 15 Minuten Zeit. Die positive Wirkung entfaltet sich, wenn Sie beständig und genußvoll üben.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Chinese characters, is located at the bottom center of the page. It is written in a cursive, flowing style.

# 导引保健功

## DAOYIN BAOJIAN GONG Qigong-Übungen zur allgemeinen Gesundheitspflege

### Die acht Bilder

#### Bild 1

Die Atmung regulieren - Wecke das Qi  
Aufmerksamkeit *laogong*

#### Bild 2

Das Boot sanft auf das Wasser schieben  
Aufmerksamkeit *laogong*

#### Bild 3

Sonne und Mond stützen  
Aufmerksamkeit *mingmen*

#### Bild 4

Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus  
Aufmerksamkeit *dantien*

#### Bild 5

Den Stein mit Kraft heben  
Aufmerksamkeit *dantien*

#### Bild 6

Das Fenster öffnen und den Mond genießen  
Aufmerksamkeit *laogong*

#### Bild 7

Den Mantel gegen den Wind entstauben  
Aufmerksamkeit *laogong*

#### Bild 8

Der alte Mann streicht seinen vollen Bart  
Aufmerksamkeit *dantien*

Der Zwischenraum zwischen Himmel und Erde  
ist wie eine Flöte,  
leer und fällt doch nicht zusammen;  
bewegt kommt immer mehr daraus hervor.  
Aber viele Worte erschöpfen sich daran.  
Besser ist es, das Innere zu bewahren.

**Tao Te King, 5. Abschnitt**

Bilder mit freundlicher Genehmigung  
von Prof. Ding Hongyu



Kontakt:  
Alexander Callegari  
Daxerau 3, 83278 Traunstein  
Tel. 08 61 / 1 56 47  
email. [Alexander.Callegari@t-online.de](mailto:Alexander.Callegari@t-online.de)  
[www.karate-tustraunreut.de](http://www.karate-tustraunreut.de)