

## Qigong-Stand.

Schulterbreit stehen, Füße parallel, Knie locker gebeugt,

Lendenwirbelsäule aufgerichtet (Wolkensitz: die Hüfte bewegt sich leicht nach vorne und streckt die Lendenwirbelsäule),

Brust- und Halswirbelsäule aufgerichtet (den Kopf aufrecht halten, das Kinn leicht zur Brust ziehen).

Der höchste Punkt am Scheitel scheint mit einem silbernen Faden mit dem Himmel verbunden.

Schultern und Arme hängen entspannt, Ellbogen zeigen leicht nach außen, wir lassen etwas Luft unter den Achseln.

Die Stirn entspannen, ein Lächeln auf das Gesicht zaubern und zum Dantian schicken.

## Die Übung vom Ursprung des Lichts – Taiyi Yuan Ming Gong.

Wasser	Das Dantian versiegeln	Beide Hände übereinander auf den Unterbauch legen, so dass der Daumen der unteren Hand auf den Bauchnabel zu liegen kommt.	Ein/Aus
	Den Mond in den Händen tragen	Mit dem nächsten Einatmen den Bauch leicht nach innen drücken, mit dem nächsten Ausatmen die Hände vom Bauch lösen, so dass die Handinnenflächen zum Himmel schauen.  Die Hände auseinanderziehen, als wären sie mit unsichtbaren Fäden miteinander verbunden.  In der Vorstellung eine kleine Kugel in Händen halten (den Daumen nicht abspreizen).	Ein/Aus
Holz	Die Perlen des Dantian bewegen	Die Arme in einem Halbkreis bis in Brusthöhe bewegen, bzw. die Kugel bis in Brusthöhe anheben und umdrehen.	Ein
	Das schimmernde Ganoderma verheißt Glück	Die Hände mit den Handinnenflächen zum Boden gerichtet nach unten führen.	Aus

Feuer	Stehen wie ein Wächter Buddhas	Die Arme zu den Körperseiten führen, die Handgelenke nach oben anspannen. Mit beiden Händen in den Boden stemmen, die Zehen in den Boden krallen, den Scheitel zum Himmel strecken.	<b>Ein</b>
-------	--------------------------------	--	------------

Erde	Die Hände sinken lassen	Die Hände Finger für Finger entspannen, alle Anspannung wieder lösen und das Entspannen genießen. Die Arme hängen lose nach unten, die Vorstellung geht tief in den Erdboden hinein.	<b>Aus</b>
	Das Tai Yi, das große Eine teilt seinen Körper	Mit dem nächsten Einatmen die Hände und Arme bis zur Schulterhöhe zur Seite führen, als ziehe man Fäden aus der Erde. Die Arme von Horizont zu Horizont strecken.	<b>Ein/Aus</b>
	Sonne und Mond auf der Tragstange halten	Die Hände Finger für Finger drehen, bis die Handinnenflächen zum Himmel schauen. In der Vorstellung Sonne und Mond / Yang und Yin wie zwei kleine Bälle in den Händen halten.	<b>Ein/Aus</b>

Metall	Yin und Yang vereinen	Die Hände im Halbkreis vor die Stirn führen, aus Sonne und Mond eine Energiekugel vor der Stirn formen.	<b>Ein</b>
	Zurückführen zum Ursprung	Die Energiekugel langsam und sehr bewusst zum unteren Dantian führen. Die Hände auf das Dantian legen und dort die Aufmerksamkeit weilen lassen.	<b>Aus</b>

**Die Übung 3, 6, 9-mal wiederholen und dann abschließen:**

Aufmerksamkeit in das untere Dantian, Hände reiben, Abschlussmassagen, das Gesicht reiben und mit klarem Blick aus der Übung treten.

**Spalten von links nach rechts:** Wandlungsphasen im Nährzyklus, bildhafte Beschreibung (Vorstellung), physische Bewegung, Atemfluss