

Daoyin Baojian Gong

- 1 Wecke das Qi**
- 2 Das Boot sanft auf das Wasser schieben**
- 3 Sonne und Mond stützen(tragen)**
- 4 Schnee in den Wind wischen**
- 5 Den Stein mit Kraft heben**
- 6 Das Fenster öffnen und den Mond genießen.**
- 7 Fliegen wie ein Märchenvogel**
- 8 Der alte Mann streicht über seinen vollen Bart**

Die 8 Übungen des Daoyin Baojian Gong

Übung 1: „Wecke das Qi“

Aus der Bärenstellung, Hände steigen mit dem Einatmen vor den Rumpf bis auf Schulterhöhe. Die Arme sind leicht gerundet. Mit dem Ausatmen sinken die Arme, die Beine beugen sich zu einer tiefen Sitzposition.

Die Bewegung der Handgelenke wird betont, nach oben entsteht eine Ziehkraft, nach unten eine Druckkraft, dies fördert die Durchlässigkeit der Gelenke. „Das Feuer des Herzens wird unter das Wasser der Nieren gebracht“.

Übung 2: „Das Boot sanft auf das Wasser schieben“.

Mit einer ¼ Drehung nach links steigen die Arme bis auf Schulterhöhe. Mit dem Herannahen der Hände zu den Schultern das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und den linken Fuß beisetzen. Mit dem Ausatmen die Hände etwas absinken lassen und nach vorne schieben, dabei den linken Fuß mit der Ferse aufsetzen und abrollen.. Mit dem Einatmen die Hände zurück zur Schulter ziehen. Die Aufmerksamkeit liegt in der Handfläche (Laogong Punkt).

Übung 3: „Sonne und Mond stützen (tragen)“.

Die Arme auf Schulterhöhe heben, dabei mit dem Rumpf eine ¼ Drehung nach links. Die Handflächen nach oben drehen, Ellenbogen beugen, Fingerspitzen nach hinten drehen und mit der Rumpfdrehung nach vorne die Ellenbogen aufeinander zu führen. Dann die Hände nach unten gleiten lassen. Rotation im Taillenbereich, Durchlässigkeit des Lungenmeridians.

Übung 4: „Schnee in den Wind wischen“.

Schritt zur Seite, die Hände in einem großen Bogen über den Kopf führen. Schritt zurück, Hände in die Ausgangsstellung vor dem Dantian. Dann Schritt zur anderen Seite und gleiche Armbewegung, Dasgl. Auch mit einem Schritt nach vorne wobei sich die Hände drehen. Alle Meridiane an den Armen werden gedehnt.

Übung 5: „Den Stein mit Kraft heben“.

Einen weiten Schritt zur Seite (Reiterstellung) machen, mit dem Einatmen die Arme seitlich nach unten führen und die Vorstellung entwickeln einen schweren Stein anzuheben. Die Hände werden bis auf Brusthöhe gehoben. Diese Übung stärkt das Verdauungssystem.

Übung 6: „Das Fenster öffnen und den Mond genießen“.

Die Einnahme der Scherenstellung dehnt die Leitbahnen, die an den Beinen entlanglaufen. Die Arme werden in einem großen Kreisbogen über den Kopf geführt, dann öffnet die bogenäußere Hand das Fenster und die andere Hand kreist vor die Stirn. Die Aufmerksamkeit ist im Laogong Punkt.

Übung 7: „Fliege wie ein Märchenvogel“.

Die Arme vollführen eine große wringende Bewegung wie ein Flügelschlag, dabei wird jeweils ein Schritt zur Seite durchgeführt. Nach der dritten Bewegung erfolgt ein großer Flügelschlag nach oben mit gleichzeitigem Anheben der Ferse. Die Hände sinken dann mit zugewandter Handfläche nach unten.

Übung 8: „Der alte Mann streicht über seinen vollen Bart“.

Die Arme werden mit gleichzeitigem Schritt zur Seite nach oben in ein V-förmige Stellung gebracht. Die Hände gleiten an den Schenkeln des V's (Bart) nach unten zum Dantian und sammeln dort die Energie, dabei wird der Fuß zurückgestellt.