

# Kranich Qigong

Der Kranich ist bekannt für Ausdauer und Kraft. Beim Fliegen wurde er schon auf über 4300m Höhe beobachtet, dabei legt er bei seinen Wanderungen zwischen Winter und Sommerquartier manchmal mehrere 1000 km ohne Pause zurück. Den Schlaf verbringt er auf einem Bein, wofür er ein ausgezeichnetes Gleichgewicht hat. Mit seinem langen Hals kann er laute Schreie ausstossen. Beeindruckend sind seine imposanten Tänze bei der Paarung, wo er in der Luft wie auch am Boden seine Bewegungskünste vorführt.

Beim Qigong sind über 40 Kranich Arten bekannt, die hier beschriebene ist eine von Wu Runjin und chinesischen Ärzten 1978 entwickelte Art, welche Bestandteile aus verschiedenen Richtungen enthält. Die einzelnen Übungen können verschieden gruppiert werden. Auch kann anstelle des Bein Hebens das Bein jeweils einfach nur nach vorne gestellt werden, um eine sanftere Variante zu bekommen. Der Atem läuft grundsätzlich frei, ansonsten ist es im Text speziell erwähnt, wenn mit dem Aus- bzw. Einatmen eine spezielle Wirkung erzielt werden soll. Beim Rückverlagern ca. 80-90% des Gewichtes auf das hintere Bein bringen, beim Vorverlagern kommen ca. 60% aufs vordere Bein. In der Beschreibung sind lediglich die grundsätzlichen Bewegungsabläufe beschrieben, ohne ins Detail zu gehen, da diese Beschreibung vorallem als Unterstützung beim Üben dienen soll. Alle Übungen können mehrmals wiederholt werden.

Der Kranich gehört in der Chinesischen Medizin im Rahmen der "Fünf Elemente" zum Element Lunge und Metall. Die Lunge bewegt und regelt die "Wasserwege", sprich die Körperflüssigkeiten. Die Übungen wirken als Ganzes auf das Wohlbefinden des Menschen. So gleichen sie Yin und Yang aus, fördern die Zusammenarbeit der Organe, den Energie- und Blutkreislauf und verbessern die Durchlässigkeit der Meridiane. Sie helfen bei chronischen Erkrankungen und Entzündungen von Schultern, Rücken und Gelenken. Auch lindern sie Arthrose und helfen bei Magen- und Darmproblemen. Sie haben unter anderem auch positive Wirkung auf das Atemsystem, das Herz- und Kreislaufsystem, das Nerven-, Verdauungs- und Urogenitalsystem.

## Die einzelnen Bewegungsabläufe

Die Übungen 1.-3. können je einzeln oder als Gruppe ausgeführt werden:

**1. Übung a)** Grundstellung (Körper aufrecht, Füße Hüft- bzw. Schulterbreit und gerade, Arme locker seitwärts hängen lassen. Achten, ob man in seiner Mitte steht, Schultern und Becken entspannt sind), ausatmen. Zuerst ins rechte Bein sinken, dann das linke vorstellen und während des Vorverlagerns die leicht gestreckten Arme (mit Handflächen nach unten) vorne bis Schulterhöhe aufnehmen.

**1b)** Handflächen nach oben drehen und beim Zurückverlagern die Arme mit Anwinkeln der Ellbogen zurückziehen, die Hände kommen so kurz vor den Achseln zu stehen, die Ellbogen sind stark angewinkelt, Lunge und Brustkorb werden dabei geöffnet, einatmen.

**1c)** Mit einem Auswärtsziehen der Ellbogen die Hände unter den Achseln durchdrehen und anschliessend während des Vorverlagerns nach hinten ausstrecken, Lunge und Brustkorb noch mehr öffnen, einatmen.

**1d)** Vorverlagert bleiben, die Arme leicht gestreckt mit Handflächen nach hinten zeigend nach vorne bringen, dabei möglichst entspannen.

- Um die Übung zu wiederholen, Handflächen wieder nach oben drehen und bei 1b) weiterfahren. Sonst direkt mit Übung 2 fortfahren.

**2. Übung a)** Wieder zurückverlagern, dabei die Arme immer noch mit Handflächen nach hinten zeigend zuerst auf Schulterhöhe und dann wieder nach hinten unten führen und wieder Lunge und Brustkorb öffnen, einatmen.

**2b)** Hände anwinkeln, während des Vorverlagerns unter den Achseln nach vorne bringen, Handflächen zeigen nach oben.

- Um die Übung zu wiederholen, Handflächen wieder nach hinten drehen (Handrücken zueinander) und bei 2a) weiterfahren. Sonst direkt mit Übung 3 fortfahren.

**3. Übung a)** Handflächen nach hinten drehen und beim Zurückverlagern die Arme mit Anwinkeln der Ellbogen zurückziehen, die Hände kommen so wieder kurz vor den Achseln zu stehen.

**3b)** Mit einer Auswärtsziehen der Ellbogen die Hände unter den Achseln durchdrehen und anschliessend während des Vorverlagerns nach hinten ausstrecken, Lunge und Brustkorb noch mehr öffnen, einatmen.

**3c)** *Grosses Achsel- und Armkreisen:* Vorverlagert bleiben, die Arme mit leicht nach unten gedrehten Handrücken seitwärts auf Schulterhöhe bringen und ausstrecken. Nun mit einem grossen Achselkreisen, leichtem Armkreisen und gleichzeitigem drehen der Handflächen nach oben und einem Rückverlagern die Arme in leichter Aufwärtsstellung wieder seitwärts bringen, am Schluss der Bewegung schauen die Handflächen nach oben. Während der Bewegung gut ein- und ausatmen, dabei die Beine ebenfalls aufrichten und am Schluss wieder leicht in die Knie sinken lassen.

**3d)** Im Vorverlagern die Arme ganz nach oben ziehen, der ganze Körper wird dabei lang. Dann Klein-, Ringfinger und Daumen zusammenbringen, Zeige- und Mittelfinger bleiben gestreckt. Danach Hände nach innen abwinkeln.

**3e)** Beim Zurückverlagern die angewinkelten Hände senken, bis Zeige- und Mittelfinger zu den Schläfen zeigen. Hinten bleiben, mit dem Oberkörper abtauchen und ganz nach vorne strecken, die Arme ebenfalls.

- Um die Übung 3 für sich zu wiederholen, Gewicht beim Aufrichten aufs vordere Bein verlagern, Arme vorne mit Handflächen nach unten bis Schulterhöhe aufnehmen, danach Handflächen nach oben drehen und bei 3a) fortfahren.

- Um die Seite zu wechseln und bei der 1. Übung mit Wiederholen anzufangen, auf dem hinteren Bein bleiben, sich aus dem Bauch heraus aufrichten und das vordere Bein neben das hintere stellen. Dann die Übungen 1.-3. auf die andere Seite wiederholen.

**4. Übung a)** Grundstellung (Parallelstand), die Arme sammeln mit einem grossen Halbkreis mit Händen auf Hüfthöhe die Energie, anschliessend die Handrücken zueinander führen (sie können sich berühren oder nicht), vor dem Körper nach oben bringen, auf Höhe des mittleren Tantiems zum Körper hin drehen, Hände fortlaufend auf Augenhöhe hochschieben und Kontakt zwischen Augen und Handflächen herstellen (mit Händen heilende Energie aussenden, Augen wärmen, Abstand individuell, die Augen sind dabei geschlossen oder offen).

**4b)** Arme nach oben bringen, die Handflächen drehen dabei nach vorne. Dann gleichzeitig Hände mit Handflächen nach unten sinken lassen und leicht in die Knie gehen (das Gesäss bleibt oberhalb Kniehöhe), der Oberkörper beugt sich dabei leicht nach vorne (der Kopf bleibt im Verlauf der Wirbelsäule), am Schluss der Bewegung kommen die beiden Hände übereinander.

**4c)** Hände vor dem Körper wieder hochziehen (Fingerspitzen nach unten, Hände immer noch übereinander, Handflächen zum Körper), wieder bis auf Höhe des mittleren Tantiems, die Hände so drehen, dass die Finger übereinander sind und zueinander zeigen, in einer Linie zu den Ellbogen.

**4d)** Brustkorb öffnen, die Ellbogen "ziehen" dabei nach aussen und hinten, wieder Hände unter den Achseln durchdrehen und anschliessend nach hinten unten strecken und einatmen. Zur Wiederholung dieser Übung direkt bei 4a) fortfahren.

Bei Bluthochdruck: die Arme nicht ganz so hoch bringen, dafür die Bewegung nach unten umso tiefer. Die Bewegung nach oben schneller, nach unten langsamer und intensiver ausführen.

Bei tiefem Blutdruck: die Arme fest nach oben bringen und anschliessend nicht so tief gehen. Die Bewegung nach oben ist langsamer und intensiver, diejenige nach unten schneller.

**5. Übung a)** Grundstellung (Parallelstand), *Grosses Achsel- und Armkreisen* (vgl. 3c), während des Sinken-Lassen der Arme das Gewicht auf den rechten Fuss verlagern, danach linken Fuss im Bogenschritt nach vorne stellen.

**5b)** Handflächen mit ausgestreckten Armen über dem Kopf zusammenbringen (Energie sammeln), dabei gleichzeitig das Gewicht auf vorderen Fuss verlagern.

**5c)** Hände in dieser Stellung zuerst vor das mittlere Tantiem bringen, dabei gleichzeitig Gewicht wieder auf hinteren Fuss verlagern, dann mit Fingerspitzen und Handflächen zum Körper nach unten vor das untere Tantiem führen. Dabei spüren, wie die Energie auch im Körper mitfliesst.

- Übung wieder bei 5a) fortfahrend wiederholen, dabei Seiten wechseln.

Die Übungen 6. und 7. können je einzeln oder als Gruppe ausgeführt werden:

**6. Übung a)** Grundstellung (Parallelstand), *Grosses Achsel- und Armkreisen* (vgl. 3c)

**6b)** Arme nach oben bringen, Handflächen schauen zueinander.

**6c)** Hände beim Handgelenk nach innen klappen, die Energie in Ballform nun zuerst nach links auf Kopfhöhe bringen mit gleichzeitiger Gewichtsverlagerung ebenfalls nach links, dann den Energieball mit Gewichtsverlagerung nach rechts auf Schulterhöhe bringen, dann den Energieball mit Gewichtsverlagerung nach links auf Magen- und Milzhöhe bringen, dann den Energieball mit Gewichtsverlagerung nach rechts auf Hüfthöhe bringen, zum Schluss den Ball in die Mitte bringen, das Gewicht ist nun auf beide Beine gleichmässig verteilt.

- Um die Übung zu wiederholen, bei 6a) fortfahren, sonst direkt mit 7a) fortfahren.

**7. Übung a)** Grundstellung (Parallelstand), den Energieball vor dem unteren Tantiem so drehen, dass die linke Hand nach unten und die rechte nach oben kommt.

**7b)** Den Oberkörper in dieser Haltung nach links drehen, den Ball wieder gerade stellen und nach vorne bringen, den Ball wieder zurücknehmen, gleichzeitig oder danach den Ball wieder so drehen, dass diesmal die rechte Hand nach unten und die linke nach oben kommt.

**7c)** Den Oberkörper in dieser Haltung nach rechts drehen und analog 7b) den Ball wieder gerade stellen und nach vorne bringen, den Ball wieder zurücknehmen, gleichzeitig oder danach den Ball wieder so drehen, dass diesmal wieder die linke Hand nach unten und die rechte nach oben kommt.

**7d)** Den Oberkörper zurück in die Mitte drehen und den Ball wieder gerade stellen, und, indem man die Arme seitwärts auf Schulterhöhe "hinauszieht" (einatmen), den Ball vergrössern, danach wieder verdichten (ausatmen) vor dem unteren Tantiem.

**7e)** Den Ball gerade nach vorne bringen, beim Zurücknehmen kommt linke Hand beim Ball drehen nach oben.

**7f)** Nochmals 7d) und 7e) wiederholen, nur dass am Schluss die rechte Hand nach oben kommt beim Ball drehen.

- Um diese Übung zu wiederholen, bei 7a) fortfahren, sonst wieder bei 6a) beginnen.

**8. Übung a)** Grundstellung (Parallelstand), der Energieball ist noch von der vorhergehenden Übung vor dem unteren Tantiem so gedreht, dass die linke Hand unten und die rechte oben ist.

**8b)** Gewicht in dieser Haltung nach rechts verlagern, der Ball kommt nach rechts vom Körper.

**8c)** Gewicht mit gleichzeitiger Drehung des Balles (rechte Hand kommt nach unten, linke nach oben) nach links verlagern, der Ball kommt nach links vom Körper.

**8d)** Den rechten Fuss leicht nach aussen drehen, das Gewicht wieder nach rechts verlagern. Während des Gewichtverlagerns führt der rechte Arm eine sehr grosszügige Kreisbewegung zuerst nach rechts hinten und dann hinten hoch und kommt nach oben gestreckt mit einem *Vogelkopf* (der Daumen drückt leicht gegen die restlichen vier Finger, das Handgelenk ist nach unten abgewinkelt) in seine Endposition der Bewegung. Die linke Hand bewegt sich währenddessen gleichzeitig in Richtung linkes Knie, wenn das Gewicht auf dem rechten Bein ist, hebt man das linke Bein und die linke Hand zieht das linke Bein am Knie nach oben. Der ganze Körper ist in dieser Endposition möglichst aufrecht (Der Kranich steht auf einem Bein) und atmet ein. Als sanftere Variante kann statt des Hochziehens des Beines auch der Fuss leicht nach vorne abgesetzt werden, die linke Hand bleibt nach einer kleinen Auswärtsbewegung mit Handfläche nach unten neben der linken Hüfte.

**8e)** Den Fuss des hochgezogenen Beines mit der Fussspitze neben den anderen stellen, die Hände übereinander auf das untere Tantiem legen, es folgt eine Verbeugung, bei der man leicht in die Knie geht, der Kopf bleibt dabei fast in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**8f)** Körper wieder aufrichten, das linke Bein nach vorne anheben (Oberschenkel waagrecht, der Unterschenkel leicht schräg nach unten), gleichzeitig den linken Arm waagrecht nach links ausgestrecken und den rechten schräg nach oben, die Handflächen schauen am Schluss schräg nach vorne. Als sanftere Variante kann der Fuss auch leicht vorne links aufgesetzt werden.

**8g)** Den linken Fuss vorne links absetzen (bei der sanften Variante befindet er sich schon dort), das Gewicht nach vorne verlagern und die Arme in V-Stellung nach oben bringen, den Blick ebenfalls nach oben richten, die Hüften können dabei leicht nach vorne geschoben werden.

**8h)** Wieder eine Verbeugung, das Gewicht dazu wieder aufs hintere Bein verlagern, die Hände formen einen grossen Ball auf Kniehöhe.

**8i)** Körper wieder aufrichten, das linke Bein wieder nach vorne anheben, die Arme kommen seitwärts hoch mit Handflächen nach unten. Bei der sanften Variante Fuss vorne links mit der Fussspitze am Boden lassen.

**8j)** Mit einer Flatterbewegung aller Finger die Arme seitwärts ausatmend wieder sinken lassen, gleichzeitig sinkt auch der linke Fuss nach vorne links (bei der sanften Variante ist er schon dort), gegen Ende der Bewegung das Gewicht nach vorne verlagern und die Arme nach hinten strecken mit Handflächen nach hinten oben, den Blick wieder nach oben richten, die Hüften können ebenfalls wieder leicht nach vorne geschoben werden, dabei einatmen.

**8k)** Das rechte Bein wieder zur Grundstellung parallel zum linken stellen.

- Die Übung kann nun auf die andere Seite mit 8a) beginnend wiederholt werden, indem man wieder den Energieball formt mit einer Hand oben und der anderen unten, links und rechts dazu analog vertauschen.

Die Übungen 9. und 10. können je einzeln oder als Gruppe ausgeführt werden:

**9. Übung a)** Grundstellung (Parallelstand), Handflächen vor dem unteren Tantiem aufeinanderlegen (auf der Seite der kleinen Finger, Handgelenk und Fingerspitzen geschlossen, auf der Daumenseite offen) und nach oben führen.

**9b)** Handflächen aufeinander drehen (durch die Massage wird der Lao Gong Punkt aktiviert) bis jeweils die Fingerspitzen beim Handgelenk der anderen Hand sind, Arme so wieder nach oben ziehen (zuerst rechte Hand unten) und einatmen, dann Handflächen in die andere Richtung aufeinander drehen und wieder ziehen (linke Hand unten).

**9c)** Zuerst beide Handflächen mit angewinkelten Handgelenken nach oben richten, dann Hände seitwärts bis Schulterhöhe mit leicht angewinkelten Armen sinken lassen, anschliessend das Gewicht ganz nach links verlagern, dabei wird der linke Arm gestreckt (und gleichzeitig innerlich entspannt) und die linke Hand nach oben abgewinkelt, so dass die Handfläche nach aussen zeigt, der rechte Arm wird ganz gebeugt bis die rechte Hand mit den Fingerspitzen seitwärts zeigend bei der rechten Schulter ankommt. Dann Gewicht ganz nach rechts verlagern mit den gleichen Armbewegungen und -endpositionen wie vorher analog auf die rechte Seite. Nochmals nach links und rechts wiederholen.

**9d)** Gewicht vom rechten Bein in die Mitte verlagern, die Arme sind wieder leicht angewinkelt seitwärts ausgerichtet. Vor dem unteren Tantiem einen Ball bilden und, indem man die Arme hoch nimmt (der Kranich fliegt mit grossem Flügelschlag), den Ball vergrössern (die Handflächen sind oben dabei nach unten gerichtet), dabei gut einatmen. Danach den Ball wieder verdichten vor dem unteren Tantiem, dabei ausatmen. Diese Flugbewegung des Kranichs nochmals wiederholen.

- Nun diese Übung wieder direkt mit 9a) wiederholen oder mit 10a) weiterfahren

**10. Übung a)** Immer noch im Parallelstand den Oberkörper nach links drehen, dann die Arme vor dem Körper auf Höhe mittlerer Unterarm kreuzen (der rechte Arm ist dabei oberhalb), der rechte Arm fährt fort in der Bewegung, indem die Hand einen Kreis beschreibt und mit der Handfläche am Schluss nach rechts hinten zeigt (Handkante in Richtung Schläfe), der Ellbogen ist dabei angewinkelt, der linke Arm dreht die Handfläche ebenfalls und zieht nach hinten, so dass in der Schlussposition der Brustkorb und die Lunge geöffnet werden.

**10b)** Den Oberkörper nach rechts drehen, die Arme werden dabei zuerst zur Seite hin auf Achselhöhe gestreckt und anschliessend wieder gekreuzt (diesmal linker Arm oberhalb) und wieder die Handflächen nach hinten drehen und öffnen.

**10c)** Das Gewicht ganz auf das linke Bein bringen, dabei den Oberkörper nach vorne drehen und bei der linken Hüfte einen Ball formen (rechte Hand unten, linke oben). Den rechten Fuss etwas weiter nach rechts neu aufsetzen, das Gewicht nach rechts verlagern, dabei den Oberkörper wieder leicht nach links drehen, mit der rechten Hand (mit der Handfläche nach oben) nach rechts leicht oben eine grosszügige Flugbewegung durchführen, mit der linken Hand (mit Handfläche nach unten) nach links leicht unten ziehen.

**10d)** Das Gewicht wieder nach links verlagern, die rechte Hand dabei zuerst nach hinten rechts bringen, währenddessen bewegt sich die linke Hand zur rechten Achsel. Dann beschreibt die linke Hand mit dem Handrücken voraus einen Bogen nach vorne bis sie waagrecht nach vorne ausgerichtet ist, von da an folgt ihr die rechte Hand von hinten ebenfalls in einem Bogen über den Kopf nach bis zur Hüfte. Den rechten Fuss dabei neben den linken stellen und das Gewicht anschliessend wieder auf den rechten verlagern. Dann den linken Fuss vorstellen (nur der Fussballen liegt auf, das Gewicht bleibt hinten), mit beiden Händen wird ein Vogelkopf gebildet, der linke Arm zieht nach oben, der rechte nach unten.

**10e)** Linken Fuss nach leicht links hinten stellen, den Oberkörper ein wenig nach rechts drehen und die Hände waagrecht vor dem Körper übereinander bringen, die

linke oben. Dann einen grossen rückwärtslaufenden Kreis über den Kopf mit den Händen ziehen, das Gewicht kommt dabei zuerst nach hinten. Wenn die Hände sich in diesem Kreis zum vorderen Fuss nach unten bewegen, das Gewicht wieder nach vorne verlagern, die Beine sind dabei gebeugt, der hintere Fuss berührt nur noch mit der Fussspitze den Boden. Diesen Kreis wiederholen.

**10f)** Der Kranich fliegt eine Kurve: Beim vorne Aufrichten die Arme bis auf Schulterhöhe bringen und dann seitwärts ausstrecken, dabei das Gewicht in die Mitte bringen. Dann den linken Fuss nach links öffnen, nun den Oberkörper nach links drehen und gleichzeitig in die Knie gehen, dabei den linken Arm leicht senken und den rechten heben. Beim Weiterdrehen nach rechts Beine wieder aufrichten, der rechte Arm senkt und der linke hebt sich leicht. Diese Flugbewegung wiederholen. Die linke Hand beschreibt während dieser Flugbewegung vom Körper aus gesehen einen Kreis im Uhrzeigersinn, die rechte im Gegenuhrzeigersinn.

**10g)** Zum Abschliessen der Übung wird beim Drehen nach rechts das Gewicht auf das rechte Bein verlagert, das linke Bein wird dabei gestreckt, die linke Hand kommt dabei im Sinken zuerst leicht vor den Körper, wandert unten rüber nach links waagrecht hoch, dabei kommt das Gewicht wieder auf den linken Fuss, der rechte Fuss dreht nach und die rechte Hand kommt ebenfalls von unten hoch unter die linke (Handflächen nach unten), dabei wird der rechte Fuss neben den linken gesetzt. Danach den rechten Fuss nach rechts zum Parallelstand absetzen, die Hände sind zuerst noch übereinander und werden beim nach vorne drehen nebeneinander vorne waagrecht ausgestreckt und danach langsam abgesenkt.

- Die Übung auf die andere Seite analog wiederholen mit 9a) bzw. 10a).

**11. Übung a)** Immer noch im Parallelstand, einen Ball vor unterem Tantiem formen, bis zum mittleren Tantiem hochbringen und dann nach vorne schieben.

**11b)** Mit dem rechtem Arm nach rechts öffnen, der linke Arm bleibt dabei am gleichen Ort, der Oberkörper dreht nach rechts, bis er nach rechts ausgerichtet ist und die Arme auf Schulterhöhe nach links und rechts ausgestreckt sind, die Handflächen schauen nach unten. Nun die Arme in kleinen Bewegungen kreisen lassen, vorne ausatmend runter, hinten einatmend hoch, die Hände werden dabei Flügelartig mehr oder weniger waagrecht behalten (Beim Runtergehen aussen hoch, beim Hochgehen aussen runterbeugen).

**11c)** Den Oberkörper zuerst nach leicht links drehen (das Gewicht kommt dabei langsam auf das linke Bein), der linke Arm geht dabei zuerst nach unten und kommt dann im leichten Kreis von hinten wieder nach vorne, wo er sich mit dem rechten Arm, der inzwischen nachgekommen ist, auf der Höhe des unterem Tantiems kreuzt (der linke Arm ist dabei oberhalb), dabei wird der Oberkörper beim Kreuzen wieder nach vorne ausgerichtet. Mit beiden Händen einen Vogelkopf bilden, der linke Arm geht mit dem Vogelkopf nach links oben, der rechte waagrecht nach rechts, den rechten Fuss gleichzeitig nach vorne stellen, das Gewicht bleibt aber auf dem linken hinteren Bein.

**11d)** Arme nach oben strecken, den Blick ebenfalls nach oben richten, die Handflächen zeigen nach innen. Dann Hände nach innen abwinkeln und nach vorne unten drücken, die Handflächen schauen dabei nach unten, das Gewicht bleibt auf dem hinteren Bein, der rechte Fuss bleibt ebenfalls vorne.

**11e)** Arme nach vorne hochnehmen bis Schulterhöhe mit Handflächen nach vorne, dann Arme nach seitwärts führen, jetzt wird der vordere Fuss zurückgenommen und die Arme anschliessend seitwärts nach unten geführt.

- Übung auf die andere Seite analog wiederholen.

**12. Übung a)** Parallelstand, einen Ball vor unterem Tantiem formen, den Ball drehen, die rechte Hand kommt nach oben auf Höhe des mittleren Tantiems.

**12b)** Die linke Hand führt nun eine Flugbewegung nach links oben aus, der Blick geht nach, der Körper dreht sanft mit und streckt sich in Richtung Hand, die rechte Hand "stützt" sich dabei nach unten rechts ab, das Gewicht kommt gleichzeitig auf das linke Bein, beim rechten Fuss hebt sich die Ferse, danach die Hände wieder zu einem Ball zusammenführen, diesmal mit der linken Hand oben.

**12c)** Dieselbe Bewegung auf die andere Seite, beim Zusammenführen der Hände werden die Handflächen aber im rechten Winkel aufeinander gelegt.

**12d)** Die aufeinandergelegten Hände gerade drehen, nach vorne ausrichten und anschliessend nach vorne bringen. Danach die Hände zuerst auf Schulterhöhe in grossem Bogen hinter den Rücken führen und mit beiden Handflächen die Nieren wärmen, gut ein- und ausatmen.

**12e)** Die Hände von den Nieren unter den Achseln hochziehen bis auf Kieferhöhe, dabei sich auf die Fussballen stellen und einatmen und alles sammeln, was abgegeben werden soll. Dann mit einer schnellen Bewegung, wie wenn man mit den Handrücken nach vorne schlägt in einem kleinen Bogen die Hände vor das mittlere Tantiem bringen, gleichzeitig auf die Fersen zurücksinken (nicht stark darauffallen lassen, Vorsicht bei Menstruation, Schwangerschaft und Organsenkungen), dabei in die Knie gehen und kräftig ausatmen.

**12f)** Die Hände zu leichten Fäusten formen, zuerst sinken lassen und dann wieder mit gleichzeitigem auf die Fussballen Stellen, Einatmen und Sammeln diesmal die Fäuste auf Kieferhöhe bringen (Handrücken in Richtung Gesicht). Wieder mit einer schnellen Bewegung in einem kleinen Bogen die Fäuste vor das mittlere Tantiem bringen, wieder gleichzeitig auf die Fersen zurücksinken und ausatmen. Dann Fäuste öffnen und Hände sinken lassen, die Übung auf die andere Seite analog wiederholen.

**13. Übung a)** Parallelstand, einen Ball vor dem unteren Tantiem formen, bis zum mittleren Tantiem hochbringen und dann nach vorne schieben. Die Arme auf Schulterhöhe ausbreiten, weit werden und einatmen. Dann den Ball wieder vorne auf Schulterhöhe verdichten und ausatmen.

**13b)** Die Handflächen nach unten drehen und die Arme nach hinten unten strecken, dabei Lungen und Brustkorb öffnen, die Hüften können leicht nach vorne geschoben werden, der Blick richtet sich nach oben.

**13c)** Sich wieder aufrecht stellen und die Arme über die Hüften vorne hoch bringen und in V-Stellung nach oben leicht hinten strecken, sich ganz weit öffnen, wieder können die Hüften leicht nach vorne geschoben werden, der Blick richtet sich nach oben.

**13d)** Sich wieder aufrecht stellen, die Arme von oben hinten nach senkrecht hoch bringen, die Hände nach innen abwinkeln und vor dem Körper mit den Handflächen nach unten zeigend bis zu den Füßen ganz nach unten drücken, die Beine bleiben dabei gestreckt.

**13e)** Sich wieder aufrichten, die Handflächen schauen dabei nach aussen respektive vorne, die Arme kommen zuerst vorne hoch und dann wieder über den Kopf mit Handflächen nach oben, sich ganz lang machen. Dann die Arme seitwärts absenken und die Energie absinken lassen. Die Übung wiederholen.

## **Abschliessen der Übungen**

Bei warmen Handflächen die Energie im unteren Tantiem sammel, indem man die Hände dort übereinander auf den Bauch legt und spürt, wie sich die Energie als Wärme ausbreitet. Sind Hände kribbelig oder kalt, dann diese seitwärts neben der Hüfte zur Ruhe kommen lassen. Dann die Hände reiben, Gesicht massieren, über die Haare und Ohren nach hinten fahren, den Nacken reiben. Den Körper abklopfen (Arme innen runter, aussen hoch, Vorderseite Oberkörper von oben nach unten, Rücken und Beine Rückseite ebenfalls von oben nach unten, Beine Aussen- seite und hinten runter, Innenseite wieder hoch). Die Energie wird so schön verteilt. Hände nochmals aufs untere Tantiem legen, zuerst kleine Kreise fahren auf dem Bauch im Uhrzeigersinn, dann immer grössere, dann die Richtung wechseln und wieder kleiner werden.

Dann die Hände sinken lassen und nochmals in den ganzen Körper hineinfühlen und entspannen.

... und aufrichten und danke ...

Michael Semlitsch, Hauswiesenweg 8, 8404 Winterthur, +41 (0)52 246 06 66  
eMail: [m.semlitsch@bluewin.ch](mailto:m.semlitsch@bluewin.ch), Internet: [im-erdenklang.ch](http://im-erdenklang.ch)  
Taijiquan & Qigong, Radiästhesie, Wegbegleiter, Familien- & Organisationsstellen