

Tai Chi-Stab-Qigong

11.04.2024

Wenjun ZHU

I. Grundlagen des Tai Chi-Stabs

(I) Die Struktur des Tai Chi-Stabs und die Methoden zum Halten des Stabs

i. Die Struktur des Tai Chi-Stabs



Stabperle Stabhals — Stabkörper — Stabhals Stabperle

ii. Methoden zum Halten und Führen des Stabs

1. Stab vorwärts halten: Den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.
2. Stab rückwärts halten: Den Stab mit der Kleinfingerseite zum Stabkörper halten.
3. Den Stab mit beiden Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten.
4. Die Handflächen (HB8-Laogong) beider Hände einander gegenüber, die fünf Finger beider Hände umfassen jeweils die Stabperlen und halten den Stab.

(II) Übungen zum Handgefühl mit dem Tai Chi-Stab

i. Stab senkrecht rollen (vorwärts und rückwärts)

1. Stab senkrecht vorwärts rollen

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen. Beide Hände halten den Stab mit Kleinfingerseite nah von Stabperle, vor der Hüfte positionieren.

Der Stab dreht sich um die rechte Hand als Achse, die rechte Hand dreht sich nach außen und bewegt sich im Uhrzeigersinn nach hinten – nach innen, bis sie nach vorn zeigt, Handfläche zeigt nach oben. Die linke Hand

bewegt sich im Uhrzeigersinn nach vorn – nach innen und schwingt flach bis vor die Brust, Handfläche zeigt nach unten. Die linke Hand ist vorn, die rechte Hand ist hinten. Der Stabkörper schwingt nach vorn und dreht sich um 90 Grad, parallel zur sagittalen Achse.



(1) Der Stab dreht sich um die linke Hand als Achse, die linke Hand dreht sich nach außen und bewegt sich nach hinten – nach unten, Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand lässt los und bewegt sich nach oben – nach vorn – nach unten, Handfläche zeigt nach unten, wechselt den Griff und hält den Stab. Die rechte Hand ist vorn, die linke Hand ist hinten. Der Stabkörper rollt 180 Grad vorwärts in einem senkrechten Kreis in der Sagittalebene, parallel zur sagittalen Achse.



(2) Der Stab dreht sich um die rechte Hand als Achse, die rechte Hand dreht sich nach außen und bewegt sich nach hinten – nach unten, Handfläche zeigt nach oben. Die linke Hand lässt los und bewegt sich nach vorn – nach oben, Handfläche zeigt nach unten, wechselt den Griff und hält den Stab. Die linke Hand ist vorn, die rechte Hand ist hinten. Der Stabkörper rollt 180 Grad vorwärts in einem senkrechten Kreis in der Sagittalebene, parallel zur sagittalen Achse.

Mehrfach wiederholen.



2. Stab senkrecht rückwärts rollen

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen. Beide Hände halten den Stab mit Kleinfingerseite nah von Stabperle, vor der Hüfte positionieren.

Der Stab dreht sich um die rechte Hand als Achse, die rechte Hand dreht sich nach außen und bewegt sich im Uhrzeigersinn nach hinten – nach innen, bis sie nach vorn zeigt, Handfläche zeigt nach oben. Die linke Hand bewegt sich im Uhrzeigersinn nach vorn – nach innen und schwingt flach bis vor die Brust, Handfläche zeigt nach unten. Die linke Hand ist vorn, die rechte Hand ist hinten. Der Stabkörper schwingt nach vorn und dreht sich um 90 Grad, parallel zur sagittalen Achse.



(1) Der Stab dreht sich um die rechte Hand als Achse, die rechte Hand dreht sich nach innen und bewegt sich nach vorn – nach unten – nach oben, Handfläche zeigt nach unten. Die linke Hand lässt los und bewegt sich nach hinten – nach unten, Handfläche zeigt nach oben, wechselt den Griff und hält den Stab. Die rechte Hand ist vorn, die linke Hand ist hinten. Der Stabkörper rollt 180 Grad rückwärts in einem senkrechten Kreis in der Sagittalebene, parallel zur sagittalen Achse.



(2) Der Stab dreht sich um die linke Hand als Achse, die linke Hand dreht sich nach innen und bewegt sich nach vorn – nach unten – nach oben, Handfläche zeigt nach unten. Die rechte Hand lässt los und bewegt sich nach hinten – nach unten, Handfläche zeigt nach oben, wechselt den Griff und hält den Stab. Die linke Hand ist vorn, die rechte Hand ist hinten. Der Stabkörper rollt 180 Grad rückwärts in einem senkrechten Kreis in der Sagittalebene, parallel zur sagittalen Achse.

Mehrfach wiederholen.



II. Himmelskreislauf mit dem Tai Chi-Stab

(I) Kleiner Himmelskreislauf mit dem Tai Chi-Stab

1. Horizontaler senkrechter Kreis (links und rechts)

Linke Seite

Vorbereitung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber, der Stab befindet sich vor der Hüfte und ist parallel zur koronalen Achse.



(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links oben über den Kopf.

(2) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts unten vor die Hüfte.



(1)

(2)

(3) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links oben über den Kopf.

(4) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts unten vor die Hüfte.



(3)

(4)

(5) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links oben über den Kopf.

(6) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts unten vor die Hüfte.

(7) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links oben über den Kopf.

(8) Ausatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts unten vor die Hüfte.



(7)

(8)

Die rechte Seite ist identisch mit der linken, jedoch in entgegengesetzter Richtung.

2. Vertikale rückwärts Kreis

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(2) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach unten vor die Hüfte, der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne.



(1)

(2)

(3) Einatmen: Die Hüften und Knie strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong)

einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(4) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach unten vor die Hüfte, der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne.



(3)

(4)

(5) Einatmen: Die Hüften und Knie strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(6) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach unten vor die Hüfte, der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne.

(7) Einatmen: Die Hüften und Knie strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach vorne oben über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(8) Ausatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn entlang des Körpers nach unten vor die Hüfte, der Oberkörper richtet sich auf.



(7)

(8)

3. Horizontaler Gürtel-Meridian-Kreis (links und rechts)

Linke Seite

(1) Einatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.



(2) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.



(3) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.



(4) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.



(5) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander

gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.

(6) Ausatmen: Die Hüften und Knie leicht beugen, der Körperschwerpunkt senkt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.

(7) Einatmen: Die Beine strecken sich, der Körperschwerpunkt hebt sich, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.

(8) Ausatmen: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor die Hüfte.



(7)

(8)

Die rechte Seite ist identisch mit der linken, jedoch in entgegengesetzter Richtung.

III. Handschaufel, Mörserstoßen und Federnschütteln

„Das Obere wird weggeschaufelt worden. Das Volle wird innen entleert worden. Und das Untere wird weggeschüttelt worden.“

1. Handschaufel (Obere Erwärme)

Vorbereitung: Die Füße stehen schulterbreit auseinander, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor der Brust (RN17-Shanzhong). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

Bewegung: Beide Hände bewegen sich um Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkachse, und der Stab schwingt im Bereich des oberen Erwärmes in der koronalen Ebene auf und ab wie eine Handschaufel.

Wiederhole mehrmals.



2. Mörserstoßen (Mittlere Erwärme)

Vorbereitung: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor dem oberen Bauch (RN12-Zhongwan). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

Bewegung: Beide Hände bewegen sich um Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkachse, und der Stab schwingt im Bereich des mittleren Erwärmes in der koronalen Ebene auf und ab wie ein Mörser.

Wiederhole mehrmals.



3. Federnschütteln des Goldenen Hahns (Untere Erwärme)

Vorbereitung: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor dem unteren Bauch (RN4-Dantian). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

Bewegung: Beide Hände bewegen sich um Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenkachse, und der Stab schwingt im Bereich des unteren Erwärmes in der koronalen Ebene vertikal auf und ab.

Wiederhole mehrmals.



IV. Elastisches Schütteln des Stabs

1. Obere Erwärme

Vorbereitung: Die Füße stehen schulterbreit auseinander, Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor der Brust (RN17-Shanzhong). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

(1) Einatmen: Beide Hände bewegen sich um Schulter- und Ellenbogengelenkachse, heben den Stab über den Kopf, der Oberkörper neigt sich leicht nach hinten.

(2) Ausatmen: Beide Hände bewegen sich um Schulter- und Ellenbogengelenkachse, und die Ellenbogen sinken elastisch nach unten, während der Oberkörper sich aufrichtet.

Wiederhole mehrmals.



2. Mittlere Erwärme

Vorbereitung: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor dem oberen Bauch (RN12-Zhongwan). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

(1) Einatmen: Beide Hände bewegen sich um Schulter- und Ellenbogengelenkachse und strecken den Stab nach vorne in Brusthöhe.

(2) Ausatmen: Beide Hände bewegen sich um Schulter- und Ellenbogengelenkachse, und die Ellenbogen ziehen elastisch nach hinten.

Wiederhole mehrmals.



3. Untere Erwärme

Vorbereitung: Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor dem unteren Bauch (RN4-Dantian). Der Stab ist parallel zur koronalen Achse.

(1) Einatmen: Beide Hände bewegen sich um Schulter- und Ellenbogengelenkachse und heben den Stab bis in Brusthöhe.

(2) Ausatmen: Beide Hände bewegen sich um Schulter- und Ellenbogengelenkachse, und der Stab wird elastisch nach unten gedrückt. Wiederhole mehrmals.



V. Selbstmassage mit dem Stab

(I) Massage an der Körpervorderseite

1. Oberbauch

Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper, die Unterarme beugen sich an Ellenbogen und Handgelenken, und der Stab wird vor den Oberbauch (RN12-Zhongwan) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft den Oberbauch.

RN12-ZhongWan (Magen-Bauch-Sammlungs-Punkt): Auf der Mittellinie Körpervorne von Bauchnabel und Brustbeinspitze.

Wiederhole mehrmals.

2. Unterbauch

Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper, die Unterarme beugen sich an Ellenbogen und Handgelenken, und der Stab wird vor den Unterbauch (RN4-Dantian) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft den Unterbauch.

RN4-GuanYuan (Dünndarm-Bauch-Sammlungs-Punkt, DanTian): Auf der Mittellinie Körpervorne unter Bauchnabel 3 CUN (4 Fingerbereit).

Wiederhole mehrmals.

3. Unterbauch (MA25-Tianshu)

Linke Seite

Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper, die Unterarme beugen sich an Ellenbogen und Handgelenken, und der Stab wird links neben den Bauchnabel (MA25-Tianshu) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft diesen Punkt.

MA25-TianShu (Dickdarm-Bauch-Sammlungs-Punkt): Auf der 2. Linie Körpervorne (seitlich 2 CUN, 3 Fingerbereit) von Bauchnabel.

Wiederhole mehrmals.

Rechte Seite: Wie die linke Seite.

4. Unter den Rippen (LE13-Zhangmen)

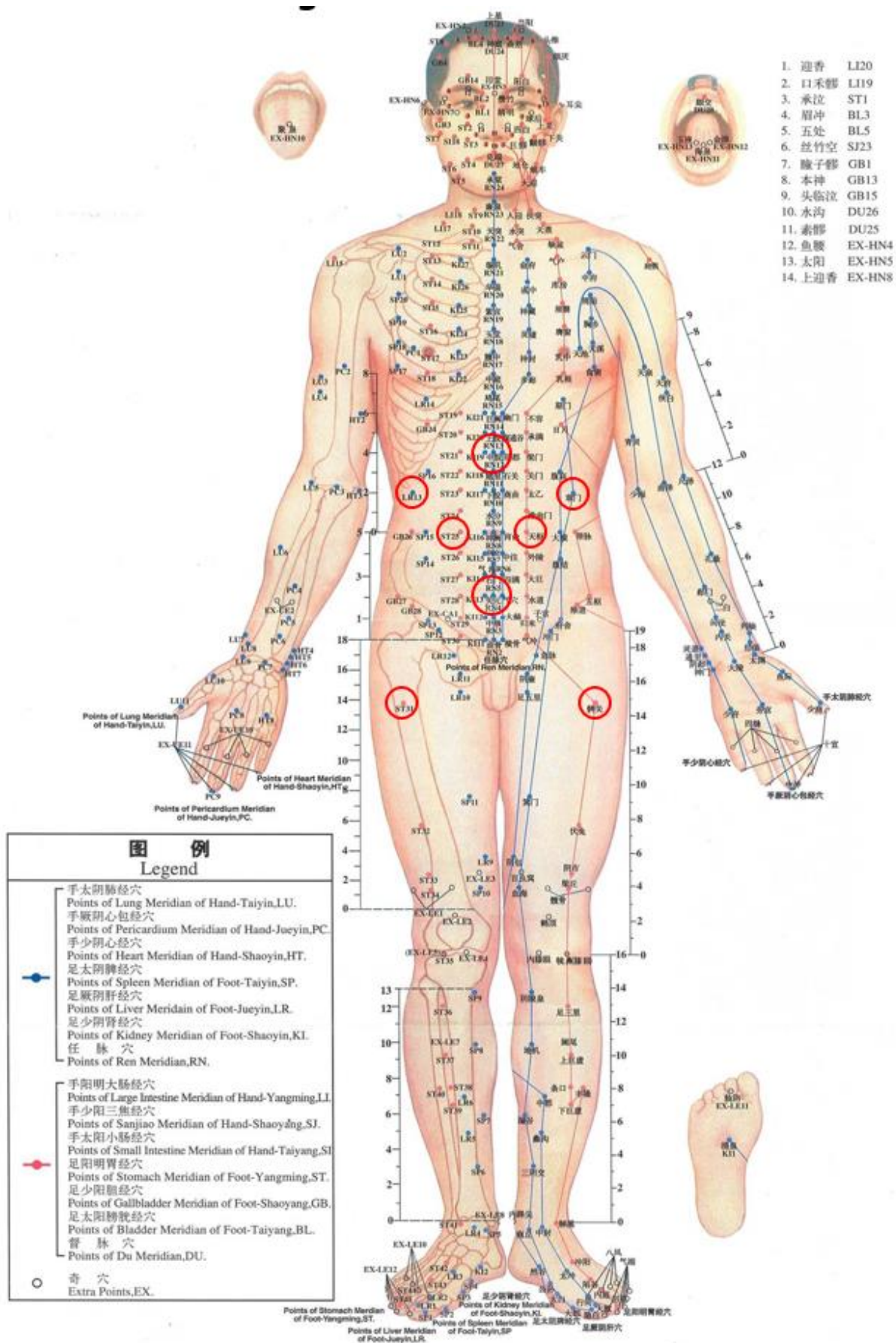
Linke Seite

Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper, die Unterarme beugen sich an Ellenbogen und Handgelenken, und der Stab wird unter die linke Rippe (LE13-Zhangmen) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft diese Stelle.

LE13-ZhangMen (Milz-Bauch-Sammlungs-Punkt): Unter 11. Rippespitze.

Wiederhole mehrmals.

Rechte Seite: Wie die linke Seite.



(II) Selbstmassage mit dem Stab an der Körperrückseite

1. Sakralbereich und Iliosakralgelenke

Mitte

Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Beide Hände halten den Stab mit der Kleinfingerseite zum Stabkörper, die Arme sind leicht gebeugt, und der Stab wird auf das Kreuzbein (Baliao-Xue) gelegt. Die Mitte des Stabs massiert sanft diese Stelle.

BaLiaoXue: An den acht hinteren Kreuzbeinlöchern des Sakrums.

Wiederhole mehrmals.

Linke Seite

Beide Hände halten den Stab mit der Kleinfingerseite zum Stabkörper, die Arme sind leicht gebeugt, und der Stab wird auf das linke Sakroiliakgelenk (BL53-BaoHuang) gelegt. Die Mitte des Stabs massiert sanft diese Stelle.

BL53-BaoHuang: Auf der 2. Linie Blase-Meridian (3 CUN, 4 Fingerbreit von Mitte), auf Höhe des zweiten Kreuzbeinlochs.

Wiederhole mehrmals.

Rechte Seite: Wie die linke Seite.

2. Lendenbereich (Untere Erwärme)

Mitte

Beide Hände halten den Stab mit der Kleinfingerseite zum Stabkörper, die Arme sind leicht gebeugt, und der Stab wird in die Mitte des Lendenbereichs (RN4-Mingmen) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft diese Stelle.

DU4-MingMen: Unter 2. LWS-Dornvorsatz.

Wiederhole mehrmals.

Linke Seite

Beide Hände halten den Stab mit der Kleinfingerseite zum Stabkörper, die Arme sind leicht gebeugt, und der Stab wird an die linke Lendenseite (BL23-Shenshu, BL52-Zhishi) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft diese Stelle.

BL23-ShenShu (Nieren-Rücken-Transport-Punkt): Auf der 1. Linie Blase-Meridian (1,5 CUN, 2 Fingerbreit von Mitte), unter dem 2. LWS-Dornvorsatz.

BL52-ZhiShi (Nieren-Emotions-Punkt): Auf der 2. Linie Blase-Meridian (3 CUN, 4 Fingerbreit von Mitte), unter dem 2. LWS-Dornvorsatz.

Wiederhole mehrmals.

Rechte Seite: Wie die linke Seite.

(III) Hinterkopf

Mitte

Beide Hände halten den Stab mit der Kleinfingerseite zum Stabkörper, die Arme sind leicht gebeugt und angehoben, und der Stab wird an den Hinterkopf (DU17-Naohu) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft diese Stelle.

DU17-NaoHu: In Haaransatz 2,5 CUN auf der hinteren Mittellinie des Kopfes.

Wiederhole mehrmals.

Linke Seite

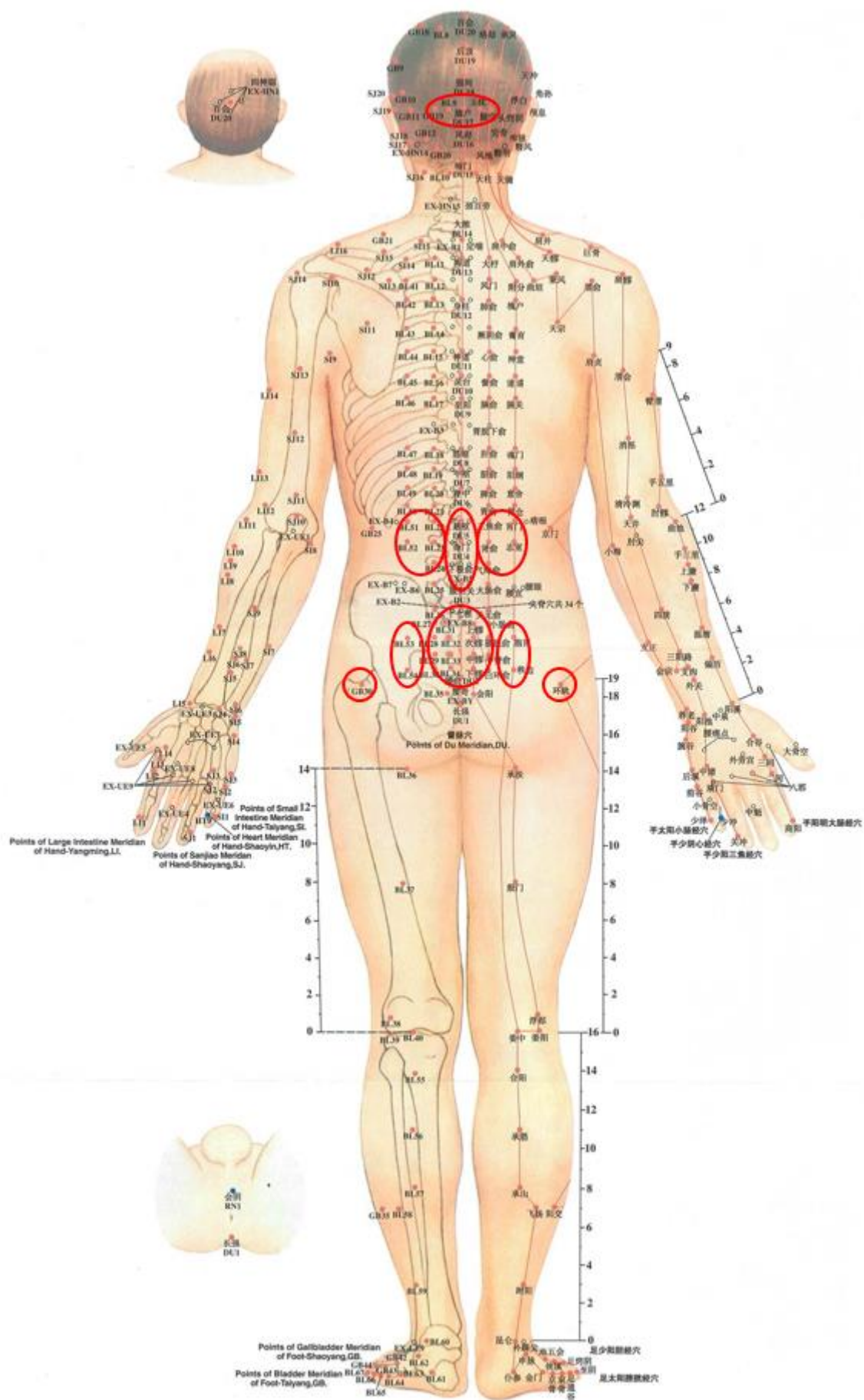
Beide Hände halten den Stab mit der Kleinfingerseite zum Stabkörper, die Arme sind leicht gebeugt und angehoben, und der Stab wird an die linke Seite des Hinterkopfes (BL9-Yuzhen, GB19-Naokong) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft diese Stelle.

BL9-YuZhen: In Haaransatz 2,5 CUN, 1,3 CUN seitlich von Mittellinie.

GB19-NaoKong: In Haaransatz 2,5 CUN, 2,25 CUN seitlich von Mittellinie.

Wiederhole mehrmals.

Rechte Seite: Wie die linke Seite.



(IV) Hüftgelenk

Linke Seite

1. Vorderer Bereich des Hüftgelenks (MA31-BiGuan)

Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper. Der Oberkörper beugt sich leicht nach vorne, die Arme strecken sich nach links unten, und der Stab wird vor der linken Hüfte (MA31-BiGuan) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft die linke Hüfte.

MA31-BiGuan: Auf der Linie von Beckenkante und Kniescheibe Außenseite, unter der Leiste.

Wiederhole mehrmals.

2. Seitlicher Bereich des Hüftgelenks (GB29-Juliao)

Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper. Der Oberkörper beugt sich leicht nach vorne, die Arme strecken sich nach links unten, und der Stab wird seitlich vor der linken Hüfte (GB29-Juliao) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft die linke Hüfte.

GB29-Juliao: Mitte auf der Linie zwischen Trochanter und Beckenkante untere Ecke.

Wiederhole mehrmals.

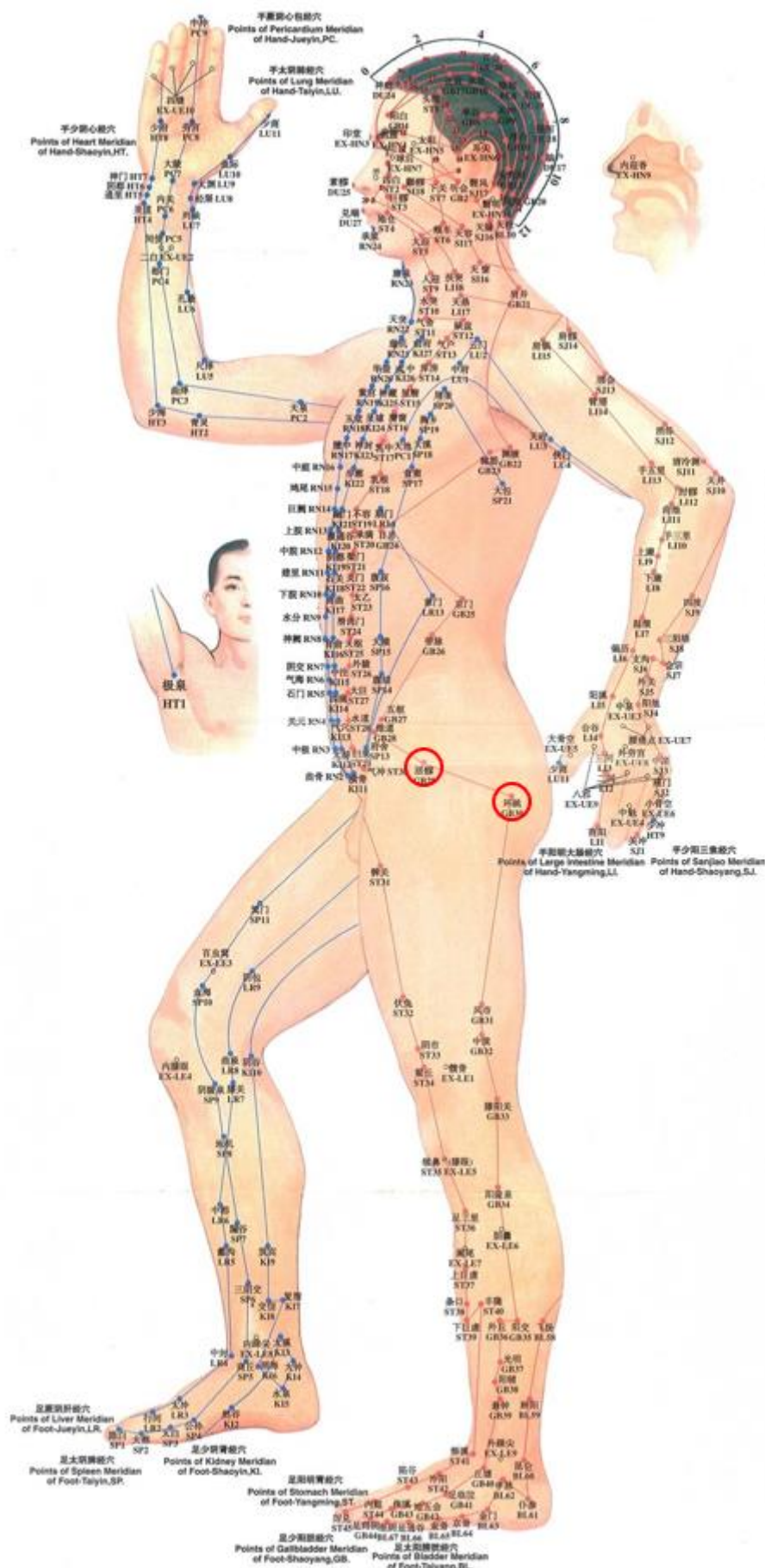
3. Hinterer Bereich des Hüftgelenks (GB30-HuanTiao)

Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper. Der Oberkörper beugt sich leicht nach vorne, die Arme strecken sich nach links unten, und der Stab wird hinter der linken Hüfte (GB30-HuanTiao) geführt. Die Mitte des Stabs massiert sanft die linke Hüfte.

GB30-HuanTiao: Äußere ein Dritte auf der Linie zwischen Trochanter und Steißbeinspitze.

Wiederhole mehrmals.

Rechte Seite: Wie die linke Seite.



1. 迎香 LI20
2. 口禾髎 LI19
3. 承泣 ST1
4. 听宫 SI19
5. 攒竹 BL2
6. 眉冲 BL3
7. 曲差 BL4
8. 五处 BL5
9. 承光 BL6
10. 通天 BL7
11. 玉枕 BL9
12. 丝竹空 SJ23
13. 耳和髎 SJ22
14. 耳门 SJ21
15. 角孙 SJ20
16. 颊息 SJ19
17. 颊脉 SJ18
18. 瞳子髎 GB1
19. 上关 GB3
20. 颌厌 GB4
21. 悬颅 GB5
22. 悬厘 GB6
23. 曲鬓 GB7
24. 完骨 GB12
25. 本神 GB13
26. 头临泣 GB15
27. 目窗 GB16
28. 脑空 GB19
29. 水沟 DU26
30. 上星 DU23
31. 卤会 DU22
32. 前顶 DU21
33. 风府 DU16
34. 哑门 DU15
35. 上迎香 EX-HN8

VI. Daoyin Yangsheng Tai Chi-Stab

(I) Gesundheitsfördernde Bewegungen mit dem Tai Chi-Stab

1. Der Drache und der Tiger steigen auf und ab, um den Drei-Fach-Erwärme zu regulieren

Vorbereitung: Beide Füße stehen nebeneinander, beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten, vor der Hüfte positioniert, der Stabkörper parallel zur koronalen Achse.



(1) Einatmen: Der linke Fuß tritt zur Seite, die Füße stehen schulterbreit. Beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten und schwingen ihn bogenförmig nach vorne oben, bis er auf Schulterhöhe ist.

(2) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, das Gewicht senkt sich ab. Beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten und drücken ihn nach hinten unten zurück zur Hüfte.



(1)

(2)

(3) Einatmen: Hüfte und Knie strecken sich, das Gewicht hebt sich. Beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten und schwingen ihn bogenförmig nach vorne oben, bis er auf Schulterhöhe ist.

(4) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, das Gewicht senkt sich ab. Beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten und drücken ihn nach hinten unten zurück zur Hüfte.



(3)

(4)

(5) Einatmen: Hüfte und Knie strecken sich, das Gewicht hebt sich. Beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten und schwingen ihn bogenförmig nach vorne oben, bis er auf Schulterhöhe ist.

(6) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, das Gewicht senkt sich ab. Beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten und drücken ihn nach hinten unten zurück zur Hüfte.



(5)

(6)

(7) Einatmen: Hüfte und Knie strecken sich, das Gewicht hebt sich. Beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber halten und schwingen ihn bogenförmig nach vorne oben, bis er auf Schulterhöhe ist.

(8) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, der linke Fuß schließt sich. Beide Hände den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong)

einander gegenüber halten und drücken ihn nach hinten unten zurück zur Hüfte.



(7)

(8)

Zweiter Zyklus (8 Zählzeiten): Gleiche Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.

2. Die Flügel des Riesenvogels breiten sich aus, um Lunge und Brust zu stärken

Vorbereitung: Beide Füße stehen nebeneinander, beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten, vor der Hüfte positioniert.



(1) Einatmen: Der linke Fuß tritt zur Seite, die Füße stehen schulterbreit. Die linke Hand löst sich, die rechte Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig zur Seite und nach oben über den Kopf. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.

(2) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, der linke Fuß schließt sich. Die linke Hand löst sich, die rechte Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig seitlich nach unten vor die Hüfte. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.



(1)



(2)

(3) Einatmen: Der rechte Fuß tritt zur Seite, die Füße stehen schulterbreit. Die rechte Hand löst sich, die linke Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig zur Seite und nach oben über den Kopf. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.

(4) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich auf den linken Fuß, der rechte Fuß schließt sich. Die rechte Hand löst sich, die linke Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig seitlich nach unten vor die Hüfte. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.



(3)



(4)

(5) Einatmen: Der linke Fuß tritt nach vorne, das Gewicht verlagert sich auf den linken Fuß, die rechte Ferse hebt sich. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und heben ihn über den Kopf.

(6) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, der linke Fuß schließt sich. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und drücken ihn nach unten vor die Hüfte.

(7) Einatmen: Der rechte Fuß tritt nach vorne, das Gewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, die linke Ferse hebt sich. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und heben ihn über den Kopf.

(8) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich auf den linken Fuß, der rechte Fuß schließt sich. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und drücken ihn nach unten vor die Hüfte.



Zweiter Zyklus (8 Zählzeiten): Gleiche Bewegungen.

3. Mit dem Strom das Boot schieben, um das Herzfeuer zu beruhigen

Vorbereitung: Beide Füße stehen nebeneinander. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber vor der Hüfte, der Stabkörper ist parallel zur Koronalebene.



(1) Einatmen: Der linke Fuß tritt vor, die Ferse berührt den Boden und bildet einen leichten Schritt. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen den Stab bogenförmig nach vorne, oben und hinten bis knapp vor die Brust.

(2) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich nach vorne in einen linken Ausfallschritt. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schieben den Stab bogenförmig nach unten, vorne und oben vor den Körper.

(3) Einatmen: Das Gewicht verlagert sich zurück auf den rechten Fuß, die linke Ferse berührt leicht den Boden. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen den Stab bogenförmig nach oben und hinten bis knapp vor die Brust.

(4) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich nach vorne in einen linken Ausfallschritt. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schieben den Stab bogenförmig nach unten, vorne und oben vor den Körper.



(5) Einatmen: Das Gewicht verlagert sich zurück auf den rechten Fuß, die linke Ferse berührt leicht den Boden. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen den Stab bogenförmig nach oben und hinten bis knapp vor die Brust.

(6) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich nach vorne in einen linken Ausfallschritt. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schieben den Stab bogenförmig nach unten, vorne und oben vor den Körper.

(7) Einatmen: Das Gewicht verlagert sich zurück auf den rechten Fuß, die linke Ferse berührt leicht den Boden. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und schwingen den Stab bogenförmig nach oben und hinten bis knapp vor die Brust.

(8) Ausatmen: Der linke Fuß schließt sich, beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn nach unten, vor die Hüfte.



(5)



(6)



(7)



(8)

Zweiter Zyklus (8 Zählzeiten): Gleiche Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.

4. Einen Felsblock heben, um Milz und Magen zu stärken

Vorbereitung: Beide Füße stehen nebeneinander. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und vor der Hüfte positionieren.



(1) Einatmen: Der linke Fuß tritt zur Seite, die Füße stehen etwas breiter als schulterbreit. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und heben ihn über den Kopf.

(2) Ausatmen: Beide Beine gehen in die Hocke, das Gewicht senkt sich in eine Pferdestellung. Die linke Hand löst sich, die rechte Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig seitlich nach unten, bis er zwischen den Knien positioniert ist. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.



(1)



(2)



(3) Einatmen: Beide Beine strecken sich, das Gewicht hebt sich. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und heben ihn über den Kopf.

(4) Ausatmen: Beide Beine gehen in die Hocke, das Gewicht senkt sich in eine Pferdestellung. Die rechte Hand löst sich, die linke Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig seitlich nach unten, bis er zwischen den Knien positioniert ist. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.



(3)



(4)



(5) Einatmen: Beide Beine strecken sich, das Gewicht hebt sich. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und heben ihn über den Kopf.

(6) Ausatmen: Beide Beine gehen in die Hocke, das Gewicht senkt sich in eine Pferdestellung. Die linke Hand löst sich, die rechte Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig seitlich nach unten,

bis er zwischen den Knien positioniert ist. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.



(5)



(6)



(7) Einatmen: Beide Beine strecken sich, das Gewicht hebt sich. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten und heben ihn über den Kopf.

(8) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, der linke Fuß schließt sich. Die rechte Hand löst sich, die linke Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig seitlich nach unten, bis er vor der Hüfte positioniert ist. Beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten.



(7)



(8)

Zweiter Zyklus (8 Zählzeiten): Gleiche Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.

5. Seitliches Ausstrecken zur Förderung von Leber und Gallenblase

Vorbereitung: Beide Füße stehen nebeneinander, beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten, vor der Hüfte positioniert.



(1) Einatmen: Der linke Fuß tritt zur Seite, die Füße stehen etwas breiter als schulterbreit. Die linke Hand löst sich, die rechte Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig zur Seite und nach oben bis auf Schulterhöhe.

(2) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich auf den linken Fuß, der rechte Fuß tritt hinter den linken Fuß in einen Überkreuzschritt. Die linke Hand schwingt nach oben und hebt sich vollständig. Die rechte Hand hält den Stab und schwingt ihn mit dem Handgelenk als Achse in einem gegen den Uhrzeigersinn verlaufenden Kreis nach links, sodass der Stab die linke Seite des Da Bao-Punktes (MI21-Dabao) berührt.



(1)

(2)

(3) Einatmen: Der rechte Fuß tritt nach vorne und etwas nach rechts. Beide Hände verbinden sich, die rechte Hand hält den Stab. Der Stab schwingt in einer horizontalen Bewegung zur rechten Seite. Mit dem Handgelenk als Achse zeichnet der Stab einen Kreis im Uhrzeigersinn, bis der Stabkörper parallel zur koronalen Achse steht. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper.

(4) Ausatmen: Der linke Fuß schließt sich wieder. Beide Hände drücken den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper vor die Hüfte nach unten.



(3)



(4)



(5) Einatmen: Der rechte Fuß tritt zur Seite, die Füße stehen etwas breiter als schulterbreit. Die rechte Hand löst sich, die linke Hand hält den Stab. Beide Hände schwingen den Stab bogenförmig zur Seite und nach oben bis auf Schulterhöhe.

(6) Ausatmen: Das Gewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, der linke Fuß tritt hinter den rechten Fuß in einen Überkreuzschritt. Die rechte Hand schwingt nach oben und hebt sich vollständig. Die linke Hand hält den Stab und schwingt ihn mit dem Handgelenk als Achse in einem mit dem Uhrzeigersinn verlaufenden Kreis nach rechts, sodass der Stab die rechte Seite des Da Bao-Punktes (MI21-Dabao) berührt.



(5)



(6)

(7) Einatmen: Der linke Fuß tritt nach vorne und etwas nach links. Beide Hände verbinden sich, die linke Hand hält den Stab. Der Stab schwingt in einer horizontalen Bewegung zur linken Seite. Mit dem Handgelenk als Achse zeichnet der Stab einen Kreis gegen Uhrzeigersinn, bis der Stabkörper parallel zur koronalen Achse steht. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper.

(8) Ausatmen: Der rechte Fuß schließt sich wieder. Beide Hände drücken den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper vor die Hüfte nach unten.



(7)



(8)



Zweiter Zyklus (8 Zählzeiten): Gleiche Bewegungen.

6. Bauch und Rücken beugen und strecken, um Nieren und Lenden zu stabilisieren

Vorbereitung: Beide Füße stehen nebeneinander, beide Hände den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper halten, vor der Hüfte positioniert.



(1) Einatmen: Beide Hände heben den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper nach oben bis über den Kopf.

(2) Ausatmen: Die Knie leicht beugen, beide Hände senken den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper nach unten, bis er vor den Sprunggelenken positioniert ist.



(3) Einatmen: Die Knie strecken.

(4) Ausatmen: Die Knie leicht beugen, beide Hände senken den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper erneut vor die Sprunggelenke.

(5) Einatmen: Die Knie strecken.

(6) Ausatmen: Die Knie leicht beugen, beide Hände senken den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper vor die Sprunggelenke.

(7) Einatmen: Die Knie strecken.

(8) Ausatmen: Der Körper richtet sich vollständig auf, beide Hände heben den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper bis vor die Hüfte.



Zweiter Zyklus (8 Zählzeiten): Gleiche Bewegungen.

7. Wasser und Feuer von Dantian und Mingmen ausgleichen

Vorbereitung: Die Füße stehen nebeneinander. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und positionieren ihn vor der Hüfte. Der Stabkörper ist parallel zur Koronalachse.



(1) Einatmen: Der linke Fuß öffnet sich auf Schulterbreite. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.

(2) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, das Körpergewicht senkt sich. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(3) Einatmen: Beide Beine strecken sich, das Körpergewicht hebt sich. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.

(4) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, das Körpergewicht senkt sich. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.

(5) Einatmen: Beide Beine strecken sich, das Körpergewicht hebt sich. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.

(6) Ausatmen: Hüfte und Knie leicht beugen, das Körpergewicht senkt sich. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor den Bauch.

(7) Einatmen: Beide Beine strecken sich, das Körpergewicht hebt sich. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn in einem Bogen nach links nach vorne vor den Körper.

(8) Ausatmen: Das Körpergewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, der linke Fuß schließt sich. Beide Hände halten den Stab mit Handflächen (HB8-Laogong) einander gegenüber und führen ihn in einem Bogen nach rechts nach hinten vor die Hüfte.



(7)

(8)

Zweiter Zyklus (8 Zählzeiten): Gleiche Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.

8. Große und kleine Himmelskreisläufe – Vereinigung von Himmel und Erde

Vorbereitung: Die Füße nebeneinanderstellen, beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper und positionieren ihn vor der Hüfte.



Bewegung:

(1) Einatmen: Der linke Fuß öffnet sich auf Schulterbreite. Die linke Hand löst sich, die rechte Hand hält den Stab. Beide Hände führen den Stab seitlich nach oben und über den Kopf in einem Bogen. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper.

(2) Ausatmen: Das Körpergewicht verlagert sich auf den linken Fuß, und der rechte Fuß schließt sich zum linken Fuß. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper und drücken ihn nach unten vor die Hüfte.



(1)

(2)

(3) Einatmen: Der rechte Fuß öffnet sich auf Schulterbreite. Die rechte Hand löst sich, die linke Hand hält den Stab. Beide Hände führen den Stab seitlich nach oben und über den Kopf in einem Bogen. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper.

(4) Ausatmen: Das Körpergewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, und der linke Fuß schließt sich zum rechten Fuß. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper und drücken ihn nach unten vor die Hüfte.



(3)



(4)



(5) Einatmen: Der linke Fuß öffnet sich auf Schulterbreite. Die linke Hand löst sich, die rechte Hand hält den Stab. Beide Hände führen den Stab seitlich nach oben und über den Kopf in einem Bogen. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper.

(6) Ausatmen: Das Körpergewicht verlagert sich auf den linken Fuß, und der rechte Fuß schließt sich zum linken Fuß. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper und drücken ihn nach unten vor die Hüfte.



(5)



(6)



(7) Einatmen: Der rechte Fuß öffnet sich auf Schulterbreite. Die rechte Hand löst sich, die linke Hand hält den Stab. Beide Hände führen den Stab seitlich nach oben und über den Kopf in einem Bogen. Beide Hände halten den Stab mit der Daumenseite zum Stabkörper.

(8) Ausatmen: Das Körpergewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, und der linke Fuß schließt sich zum rechten Fuß. Beide Hände halten den Stab

mit der Daumenseite zum Stabkörper und drücken ihn nach unten vor die Hüfte.



(7)

(8)

Zweiter Zyklus (8 Zählzeiten): Gleiche Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.