

Die vierundzwanzig daoistischen Gesundheitsübungen, Teil 2

13 Der fliegende Adler dreht den Kopf

Schulterbreiter Stand, Füsse parallel, Knie leicht gebeugt. Beide Arme waagrecht seitlich ausbreiten, ohne die Schultern anzuheben, Hände aufstellen, Handflächen weisen nach aussen. Den Oberkörper, mit den Armen in dieser Haltung, als Ganzes aus der Hüfte abwechselnd nach links und rechts drehen und jeweils hinter sich schauen. Dazu Gewichtsverlagerung in Drehrichtung; um dies zu erleichtern, auf der betreffenden Seite etwas in die Leiste sinken und die Knie stärker beugen. Die Haltung bleibt aufrecht. Mit dem Einatmen zur einen, mit dem Ausatmen zur anderen Seite schwingen.

14 Grosse und kleine Goldsterne

Geschlossener Stand, Arme gerundet neben dem Körper, Fingerspitzen berühren die Oberschenkel. Aus dieser Stellung jeweils mit der Einatmung wiederholte Grätschsprünge auf die Zehen, mit der Ausatmung zurück in die Ausgangsstellung - wie beim „Hampelmann“, aber ohne Händeklatschen; stattdessen berühren sich über dem Kopf jeweils nur die Fingerspitzen, die Arme bleiben rund.

15 Hände und Füsse treffen sich

Geschlossener Stand, Arme schulterhoch locker gestreckt parallel nach vorn, Hände flach. Nacheinander mit gestrecktem Bein jeweils zur entsprechenden Hand kicken: die Zehen des rechten Fusses berühren die Fingerspitzen der rechten, danach die des linken Fusses die Fingerspitzen der linken Hand. Nun die Arme seitlich ausstrecken, so dass sie in der Horizontalen einen 180°-Winkel bilden, und wieder zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein zur entsprechenden Hand kicken. Den ganzen Vorgang in flottem Tempo ("eins, zwei, drei, vier"), aber mit akkurate, gezielten Bewegungen mehrmals wiederholen.

16 Verbrauchte Luft aus- und frische Luft einatmen

Geschlossener Stand, Beine gestreckt, die Hände liegen vor dem Unterbauch schalenförmig ineinander.

Jede Wiederholung der Übung hat einen 3-phasigen Ablauf; erste Phase: Mit dem Einatmen die Arme so weit anheben, dass die Hände etwa Magenhöhe erreichen. Die Vorderarme einwärts drehen, so dass die Handflächen nach unten schauen; mit dem Ausatmen die Arme senken und vor dem Unterbauch die Handflächen wieder nach oben drehen. Zweite Phase: Beim Einatmen die Arme erneut anheben und die Hände auf Brusthöhe steigen lassen. Diesmal die Vorderarme einwärts drehen, bis die Handflächen nach aussen weisen. Beim Ausatmen die Hände von sich weg nach vorne schieben, bis sie sich trennen, und die Arme im seitlichen Bogen abwärts- und vor dem Unterbauch wieder zusammenführen (abermals Schalenhände). Dritte Phase: Die Hände mit dem Einatmen bis vor die Stirn steigen lassen, die Vorderarme einwärts drehen, bis die Handflächen nach oben weisen, und mit dem Ausatmen die Arme über dem Kopf strecken, bis sie sich trennen; sie hierauf im grossen seitlichen Bogen nach unten führen und vor dem Unterbauch die Hände wieder ineinanderlegen. - Zusätzlich stellt man sich mit jeder Einatmung auf die Zehen und kommt mit der Ausatmung zurück auf die Fersen.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Steigen und Sinken der Energie im Körper. Eine Übung zur Öffnung des mittleren Kanals und um die drei Dan-tian zu verbinden.

17 Der heilige Kranich streckt die Klauen

Geschlossener Stand, Beine gestreckt. Die Arme anwinkeln und vor dem Oberkörper in senkrechter Stellung zusammenlegen, Elle an Elle. Peitschenhände bilden: die Handgelenke runden und die Fingerkuppen an die Daumen drücken, so dass je ein zunächst nach innen weisender "Haken" entsteht.

Nun durch Einwärtsrotation die aneinanderliegenden Unterarme und die Hände über die Daumenballen nach aussen drehen; die Ellbogen bleiben zusammen, es liegt jetzt Speiche an Speiche, die von den Fingern beider Hände gebildeten "Haken" weisen nach aussen. Die Arme (nicht die Schultern!) in dieser Stellung anheben, bis die Ellbogen sich etwa auf Kinnhöhe befinden, und sich dazu einatmend auf die Zehen stellen. Durch Aussenrotation die Unterarme wieder nach innen drehen, so dass sie wieder mit den Ellen aneinanderliegen und die Finger der Peitschenhände zum Scheitel gerichtet sind. Ausatmend mit federnden Knien auf die Fersen fallen, zugleich in den Schultern und Armen vollständig loslassen, so dass die Arme herabfallen, aber mit ihrem eigenen Schwung pendelartig gleich wieder vor die Brust fliegen, wo man sie erneut aneinanderlegt und blitzartig wieder Peitschenhände formt.

18 Schmetterlinge fliegen paarweise

Schulterbreiter Stand, Beine gestreckt. Der rechte Arm ragt über der Schulter nach oben, die Hand ist abgeknickt, die Finger weisen nach hinten. Der linke Arm hängt neben dem Körper herab, die Hand ist mit gerundetem Handgelenk gebeugt, als schöpfte man Wasser; die Finger weisen nach vorne.

In diesen Positionen beide Hände mit dem Einatmen im Handgelenk jeweils über aussen drehen. Mit dem Ausatmen die Arme nah am Körper steigen bzw. sinken lassen, bis sie ihre Position vertauscht haben: linker Arm oben mit abgeknickter Hand und den Fingern nach hinten, rechter Arm neben dem Oberschenkel mit einwärts gebeugter Hand und den Fingern nach vorn. In den Endpositionen wiederum einatmend die Hände drehen, hierauf ausatmend die Arme in die entgegengesetzten Richtungen bewegen usw.

19 Das Nashorn trinkt Wasser

Das Gewicht ruht auf dem gestreckten linken Bein. Den rechten Fuss mit der Ferse ohne Belastung etwas nach vorn, ca. zwei Handbreiten neben der linken Fussspitze, aufsetzen, so dass die Füsse einen 45°-Winkel bilden. Die Hände auf den Nieren aneinanderlegen, wobei sich die Daumenkuppen und die Fingerknöchel berühren, und so den Rücken stützen.

Einatmend den Körper in der Leiste falten und sich mit geradem Rücken und Hals tief zu den Zehen des rechten Fusses beugen. Dieser wird gleichzeitig kräftig angezogen, so dass die Zehen "zur Nasenspitze" weisen. Dabei den Schwerpunkt gut über dem linken, dem Standbein bewahren. Nun die Leiste nach vorne schieben, wodurch sich der Oberkörper aufrichtet, sich zurücklehnen und nach oben ausatmen. Mehrmals wiederholen, dann das Standbein wechseln und die Übung zur linken Seite ausführen.

20 Gleichmässig schön

Schulterbreiter Stand, Arme mit flachen Händen auf Brusthöhe angewinkelt, die Finger weisen zueinander. Hüfte und Oberkörper mit Gewichtsverlagerung jeweils aufs hintere, von der Drehrichtung abgewandte Bein abwechselnd nach links, zurück in die Mitte, nach rechts und wieder zur Mitte drehen. Dabei die Arme wie eine Schere öffnen (einatmen) und wieder schliessen (ausatmen), öffnen und wieder schliessen.

21 Der Jüngling betet zu Guan Yin

Man steht auf dem linken Bein, das rechte ist angewinkelt, liegt mit dem Fuss wie beim Lotussitz auf dem linken Oberschenkel. Die Hände werden vor der Stirn gebetsartig aneinandergelegt. Jeweils einatmend das Standbein beugen – und gleichzeitig die Arme, so dass die Mudra vor dem Körper bis zum Bauch sinkt. Mit dem Ausatmen das Bein strecken und die Arme heben, bis die Mudra wieder Stirnhöhe erreicht. Nach einigen Wiederholungen die Übung auch auf dem rechten Bein praktizieren.

Guan Yin ist die in China und Ostasien als "Göttin der Barmherzigkeit" verehrte weibliche Manifestation des Bodhisattva Avalokiteshvara ("der die Hilferufe der Welt hört"). Sobald man die Herausforderung für das Gleichgewicht gemeistert hat, kann man damit beginnen, die Göttin bei der Übung als leuchtendes Himmelswesen über dem Scheitel zu visualisieren, und sich vorstellen, wie das von ihr ausgehende Licht den mittleren Kanal bis hinab zum unteren Dan-tian durchstrahlt.

22 Fortlaufende Peitsche

Breiter Bogenstand wie im Taiji Quan gebräuchlich: z.B. linker Fuss vorne, rechter Fuss mit seitlichem Abstand und 45° ausgedreht um eine Schrittlänge weiter hinten; Gewicht zu 60-70 Prozent auf dem vorderen Bein. Arme auf Schulterhöhe locker gestreckt: der linke nach vorne, der rechte im Winkel von 135° zum linken, d.h. diagonal nach hinten. Peitschenhände: Handgelenke gewölbt, Fingerkuppen an die Daumen gedrückt, so dass je ein nach unten gerichteter "Haken" entsteht.

Mit Impuls aus der Hüfte, aus dem unteren Dan-tian, auf den Fussballen nach links springen und die Arme mitschwingen lassen, so dass nun der rechte Fuss und der rechte Arm vorne sind. Dann wieder zurück und noch mehrmals hin und her springen. - Nach dieser Übung braucht es einen Moment, bis sich der Atem wieder beruhigt hat!

23 Goldene Blüten fallen sanft

Auf einem Bein stehen, das Knie des anderen Beins mit geringstmöglicher Muskelanspannung (!) hochziehen und darüber die Handgelenke kreuzen; die Arme sollten ebenfalls möglichst entspannt sein.

Dreimal wippen und gleich beim erstenmal das angewinkelte Bein und die darüber gekreuzten Arme loslassen, so dass sie sich pendelnd weiter lockern können: Das Standbein wippt "eins, zwei, drei", das Spielbein bzw. dessen herabhängender Unterschenkel kickt (passiv!) "eins, zwei, drei", die Arme schwingen "runter, rau, runter". Gleich darauf stellt man das Spielbein ab, verlagert das Gewicht, zieht nun das andere Knie hoch und kreuzt über diesem die Arme; dann von vorn. Mit dem Anheben und In-Stellung-Bringen des Spielbeins und der Arme einatmen, mit dem dreimaligen Wippen und dem Pendelnlassen der Arme und des Unterschenkels in drei weichen Stößen ausatmen. "Und - eins, zwei, drei - und - eins, zwei, drei - und..."

24 Die Augen schliessen und den Geist verjüngen

Aufrechter schulterbreiter Stand, Beine locker gestreckt, die Hände liegen vor dem Unterbauch schalenförmig ineinander, Daumen- und Kleinfingerkuppen berühren sich, letztere ausserdem das untere Dan-tian. Sich entspannen, den Atem geschehen und den Geist ruhig werden lassen, die Stille geniessen.