

Das Qi Gong der *Master Ding Academy*

Zhan Zhuang Gong (Stehübung)

Pos. 1 Schulterbreiter Parallelstand, Beine locker gestreckt, Rücken gerade, Schultern loslassen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule aus dem Schultergürtel emporwachsen lassen, Blick entspannt geradeaus, Arme neben dem Körper lang herabhängen lassen, Hände an den Oberschenkeln, Ellbogen leicht geöffnet, über den *Yongquan*-Punkten im Lot stehen

Pos. 2 Knie leicht beugen, das Becken unter sich gleichsam einrollen und dabei das Kreuz etwas nach hinten drücken, nicht mit dem Oberkörper zurücklehnen; gerundete Arme nicht ganz schulterhoch, Ellbogen geöffnet, Handflächen zum Gesicht, ca. 15 cm Abstand zwischen den Fingerspitzen beider Hände, Daumen nach aussen gedreht

Pos. 3 Die gerundeten Arme nach unten knapp vor dem Körper halten, Hände vor den Oberschenkeln, Finger diagonal nach unten zur Mitte zwischen den Fussspitzen gerichtet, Daumen nach vorne

Pos. 4 Die Arme in Form eines in der Mitte offenen grossen A vor dem Körper halten, Hände auf Höhe des Gesichts, Ellbogen geöffnet, Handflächen nach aussen, Daumen zueinander, Armspirale mit der Vorstellung einer wegschiebenden Bewegung (Daumen-/Speichenseiten rotieren minimal nach aussen)

Pos. 5 Die Arme mit den Ellbogen nah am Körper nach unten halten, Hände vor den Oberschenkeln, als wolle man einen Ball ins Wasser drücken, Finger und Daumen nach innen gerichtet

Pos. 6 Die Arme mit den Ellbogen nah am Körper vor der Brust halten, als habe man eben einen Ball gefangen, Daumen zum Brustbein

Pos. 7 Die Ellbogen liegen am Körper, die Vorderarme sind horizontal und parallel zueinander nach vorne gerichtet, Handflächen nach unten, Oberarme durch die Ellbogen mit der Erde verbinden

Pos. 8 Parallelstand mit locker gestreckten Beinen wie zu Beginn, die Hände liegen auf dem *Dantian* übereinander

Aufwärm- und Lockerungsübungen

- "Rückwärts Fahrrad fahren"
- 'Daoistische' Nr. 23 *Goldene Blüten fallen sanft*
- Schwungübung: Die Hüfte mit Gewichtsverlagerung in Richtung der Bewegung schwungvoll hin und her drehen, dabei die ganz entspannten Arme fliegen und jeweils beidseits auf die Flanken klatschen lassen
- 'Daoistische' Nr. 7 *Der goldene Affe opfert Früchte**
- Nr. 9 *Bagua*-Bewegung
- Nr. 6 *Das Nashorn schaut in den Mond**
- Nr. 15 *Hände und Füsse treffen sich**
- Jeweils auf einem Bein stehend das andere Bein nach vorne strecken, den Fuss im Fussgelenk zuerst nach aussen, dann einwärts kreisen lassen, hierauf mehrmals energisch beugen (Ferse nach vorn) und strecken (Fussspitze nach vorn) und schliesslich das locker gestreckte Bein ausschütteln
- Bei durchgestreckten Armen, Handflächen an den Aussenseiten der Oberschenkel, die Schultern mehrmals zuerst abwechselnd, dann beide miteinander nach hinten rollen
- Die locker herabhängenden Arme aus den Handgelenken bis hoch in die Schultern ausschütteln
- Den Kopf in beiden Richtungen um die Schulter kreisen lassen
- 'Daoistische' Nr. 16 *Verbrauchte Luft aus- und frische Luft einatmen*
- Schalenhände vors untere *Dantian*, im geschlossenen Stand verweilen wie bei 'Daoistische' Nr. 24 *Die Augen schliessen und den Geist verjüngen*, dann auflösen

* Diese Übungen werden in den Schulen der *Master Ding Academy* etwas anders ausgeführt als in denen der *ITCCA* von Master K. H. Chu.