

3. Qingzhi - Das Summen der Insekten

ca. 6. März bis 20. März



Sie sitzen aufrecht im Schneidersitz, atmen gleichmäßig und lassen den Geist zur Ruhe kommen.

Schließen Sie die Hände zu Fäusten, die Daumen im Innern des Handballens.

Heben Sie die Arme an, bis die Unterarme parallel zum Boden stehen.

Ziehen Sie die Ellbogen nach hinten an den Brustkorb heran und drehen Sie den Kopf nach links, ohne den Oberkörper zu bewegen. Dabei atmen Sie ein. Atmen Sie aus, wenn Sie den Kopf wieder nach vorne drehen und die Arme entspannen.

Wiederholen Sie die Bewegung nach rechts.

Wiederholen Sie die Bewegungen zu jeder Seite drei Mal.

Dann legen Sie die angewinkelten Arme wieder ab.

Wiederholen Sie den Vorgang fünf Mal.

Danach schlagen Sie mehrmals die Zähne leicht aufeinander, bis sich reichlich Speichel im Mund gesammelt hat. Diesen schlucken Sie in 3 kleinen Portionen.

Richten Sie ihren Blick nach innen, lächeln Sie und atmen ruhig.

So machen Sie die Übung auf einem Hocker:



Auf dem Hocker machen Sie die Übung genauso, wie auf der Vorseite beschrieben. Setzen Sie die Fußsohlen flach auf den Boden.

Worauf Sie achten sollten:

Ziehen Sie die Oberarme nah an den Brustkorb.¹ Die Unterarme weisen dann etwas nach außen. Die Hände sind nur leicht zu Fäusten geformt, auf keinen Fall angespannt.

Wirkung:

Die Übung beseitigt Störungen im Bereich der Lendenwirbel, des Rückens, der Lunge und des Magens. Sie wirkt auf Unreinheiten der Haut, die durch Störungen in der Leber und des Verdauungstraktes hervorgerufen werden und beseitigt dunkle Gedanken.² Die Armbewegungen aktivieren die Rückenmuskulatur.

1 Die herangezogenen Ellbogen drücken auf die Endpunkte der Jueyin Fuß Leitbahn (Leber). Die Leber ist zuständig für die Beschaffenheit des Blutes. Unreines Blut erzeugt Unreinheiten der Haut. Die Jueyin Fuß Leitbahn verbindet sich im Körperinneren mit der Taiyin Hand Leitbahn (Lunge). Diese endet im Daumen, welcher bei der Übung in die Faust genommen wird

*2 „Das Phänomen der aus dem Dunkel der Erde hervortretenden Insekten scheint das Analog - Leitbild für diese Übung zu sein. Aus dem Dunkel des Körpers hervorbrechende und auf der Haut sichtbar werdende Symptome (Gelbheit, Schwellungen, Furunkel) sollen durch insektenartige Bewegungen bekämpft werden.“
(Erich W. & Ilse R. Stiefvater, Chinesische Atemlehre und Gymnastik, Haug 1962)*

4. Chunfen - Frühlings - Tag und Nachtgleiche

ca. 21. März bis 4. April



Sie sitzen aufrecht im Schneidersitz, atmen gleichmäßig und lassen den Geist zur Ruhe kommen.

Winkeln Sie das linke Bein an und strecken das rechte Bein aus. Strecken Sie die Arme horizontal nach vorne aus.

Drehen Sie den Kopf nach links und blicken Sie nach hinten, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen.

Drehen Sie den Kopf wieder nach vorne.

Führen Sie die gleiche Bewegung nach rechts aus.

Atmen Sie ein, wenn Sie den Kopf zur Seite drehen, atmen Sie aus, wenn Sie den Kopf wieder nach vorne drehen.

Wiederholen Sie die Übung drei Mal. Dann wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen die Übung drei weitere Male.

Wiederholen Sie den Vorgang fünf Mal.

Danach schlagen Sie mehrmals die Zähne leicht aufeinander, bis sich reichlich Speichel im Mund gesammelt hat. Diesen schlucken Sie in drei kleinen Portionen.

Richten Sie ihren Blick nach innen, lächeln Sie und atmen ruhig.