

## Qigong Yangsheng:

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong:

#### I. Vorbereitungsübungen: im parallelen Stand:

1.	Stehen wie eine Kiefer	wie ein Baum / eine Wasserpflanze
2.	Zwei Bälle ins Wasser drücken	ablegen der Hände auf den Bällen
3.	Tragen und umfassen	Ball vor dem Unterbauch, Arme als Kreis

#### II. Übungsform: die 15 Ausdrucksformen (<sup>1\*</sup> kleiner Übungszyklus; <sup>3\*</sup> 3-Kreise-Übung)

Form	Name	Schritt
1.	Reguliere den Atem, beruhige den Geist. <sup>1*</sup>	Paralleler Stand
2.	Zerteile die Wolken, halte den Mond. <sup>1* + 3*</sup>	Paralleler Stand
3.	Halte den Ball nach links und nach rechts. <sup>1*</sup>	Bogenschritt
4.	Schiebe den Berg mit beiden Händen. <sup>1*</sup>	Bogenschritt
5.	Auf dem Pferd sitzend, Hände wie ziehende Wolken.	Pferdschritt
6.	Der Kranich breitet seine Flügel aus.	Sitzbogenschritt
7.	Der rote Drache spreizt seine Klauen.	Sitzbogenschritt
8.	Den Ball im Wasser halten. <sup>3*</sup>	Sitzbogenschritt
9.	Rolle den Ball nach links und rechts. <sup>3*</sup>	Bogenschritt
10.	Der Pfau schlägt ein Rad.	Bogenschritt
11.	Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen.	Sitzbogenschritt
12.	Teile die Mähne des wilden Pferdes.	Pferdschritt
13.	Zwei Ringe umfassen den Mond.	Paralleler Stand
14.	Strecke die Arme und beuge die Knie.	natürlicher Stand
15.	Der Elefant kreist mit der Hüfte.	Paralleler Stand

#### III. Abschlussübungen: im parallelen Stand

1.	Reibe die Shenshu	– Reibe den Nieren- / Lendenbereich
2.	Schließe den Daimai	– das Gürtelgefäß
3.	Reibe das Dantian	– den Nabelbereich
4.	Wasche die Laogong	– die Handherzen
5.	Führe das Qi zum Ursprung zurück	„Das Trübe sinkt, das Klare steigt.“