

SEITE

- 04 Vorwort
- 08 Einleitung: Allgemeines über Yi Zhi Chan
- 10 Hinweise für die Praxis

ÜBUNGEN:

- 12 1. Re Shen Fa (Körper wärmendes Qigong)
- 34 2. Zhan Zhuang (Stehende Säule) &
Ban Zhi Fa (Fingerspannen)
- 44 3. Dong Gong (Bewegtes Qigong)
- 64 4. TiaoQi (Das Qi regulieren)
- 70 5. ShouGong (Die abschließende Phase)
- 74 6. Weitere Übungen
- 82 Anhang: Cai Shu Qi (Qi des Baumes aufnehmen)

- 84 Glossar
- 86 Literaturverzeichnis
- 87 Danksagung
- 88 Impressum
- 90 Autor
- Beilage (Poster)



Allgemeines über Yi Zhi Chan

NeiJin YiZhi Chan (内劲一指禅), das wörtlich übersetzt „meditative Zen-Übung für innere Jin-Kraft mit einem Finger“ bedeutet und das in diesem Buch einfachheitshalber verkürzt als Finger-Zen-Qigong bezeichnet wird, ist eine besondere Übungsmethode der Qigong-Schule des Süd-Shaolin in der Provinz Fujian in Südchina. Der Überlieferung nach wurden diese Übungen seit mehreren Jahrhunderten in den Kampfkunstschulen praktiziert und verbreitet. Anders als die Zen-Meditation im Sitzen praktiziert man neben den sitzenden und liegenden Übungen im NeiJin YiZhi Chan (Finger-Zen-Qigong) auch ZhanZhuang (Stehende Säule) und DongGong (Qigong-Übungen mit Bewegungen). Die Übungen wie ZhanZhuang (Stehende Säule) und Übungen im Sitzen beziehungsweise im Liegen, bei denen die Ruhe betont wird, werden mit bewegten Übungen kombiniert, so dass das Qi optimal kultiviert werden kann. Das Körper wärmende Qigong (Re Shen Fa 热身法) hilft den Übenden, den eigenen Körper auf die Hauptübungen des NeiJin YiZhi Chan (Finger-Zen-Qigong) vorzubereiten.

Anders als bei der Zen-Meditation wird im NeiJin YiZhi Chan (Finger-Zen-Qigong) keine geistige Versenkung angestrebt und auch keine Fokussierung der Achtsamkeit explizit eingesetzt. Jedoch legt dieses Übungssystem sehr großen Wert auf die korrekte Körperhaltung, sowie auf die exakte Ausführung der Bewegungen und die Einhaltung ihrer Reihenfolge. Diese Vorgehensweise hilft den Übenden, die erwünschten Wirkungen wie Durchlässigkeit der Meridiane, die Zirkulation von Qi und Blut, die funktionelle Regulation der inneren Organe und das dynamische Gleichgewicht von Yin und Yang zu erzielen. So können Sie die eigene Gesundheit stabilisieren und Krankheiten besser vorbeugen, beziehungsweise die Behandlung mit eigener Abwehrkraft zu unterstützen.

Die innere Jin-Kraft (NeiJin 内劲) wird in dieser Qigong-Schule als innere Potenz in unserem Körper verstanden, die für die verschiedenen Funktionen des Organismus verantwortlich ist. Sie wird sowohl im Qigong als auch im Taijiquan durch die Ein-

nahme der korrekten Körperstruktur, exakte sinngemäße beziehungsweise zweckmäßige Bewegungen und mitunter auch unter Einsatz von Atemführung sowie Sinnbildern (wie versteckte Botschaft einer Handlung) hervorgerufen. NeiJin YiZhi Chan (Finger-Zen-Qigong) kann durch die oben beschriebene Vorgehensweise nicht nur diese Potenz optimieren, sondern die verborgene Potenz im Sinne von Energie und Fähigkeitsreserven des Organismus ansprechen und mobilisieren.

Zusammengefasst bewirkt dieses Übungssystem nach der Überzeugung dieser Qigong-Schule

- die Verwurzelung mit der Erde,
- Entstehung der inneren Jin-Kraft,
- die Gewinnung des Qi für die Organe und
- die Nährstoffaufnahme durch Himmel und Erde.

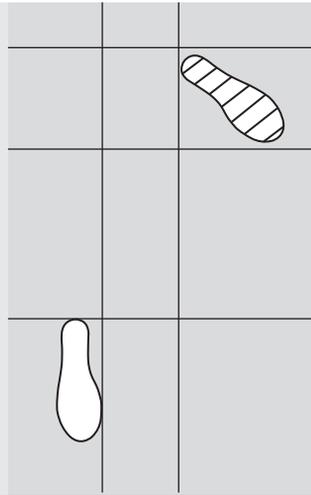
Der letzte Punkt bedeutet, dass die Übenden durch diese Übungen eine bessere Fähigkeit erhalten, die Nährstoffe aus den Nahrungsmitteln, sowie Sauerstoff aus der Luft etc. vermehrt aufzunehmen. Selbstverständlich sollen die Übenden gleichzeitig auf gesunde Ernährung und Umwelt achten.

Yao Dantian 1. Übung: Dantian schwingen¹

搖丹田



Abb. 1.1.-1



Fußdiagramm von GongBu
(re. Fuß vorne)



Abb. 1.1.-2

¹ Diese Übung wird auch „Arme schwingen“ (Yao BangZi 搖膀子) genannt.

Stehen Sie aufrecht und entspannt. Drehen Sie den linken Fuß auf der Ferse nach außen, bis die Fußspitze zwischen 40 – 60 Grad nach links zeigt. Verlagern Sie das Körpergewicht auf den linken Fuß und machen Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne. Setzen Sie die rechte Fußspitze gerade nach vorn gerichtet ab. Beugen Sie das rechte Bein und verlagern Sie das Körpergewicht nach vorne auf den rechten Fuß. So bilden Sie eine/n GongBu (Schützenstellung/Ausfallschritt). Lassen Sie die rechte Hand bei entspanntem Arm neben dem Körper hängen, so dass die Handfläche nach vorne zeigt. Die linke Hand stützen Sie mit Daumen nach hinten und den restlichen Fingern nach vorne auf die Taille. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet und Sie bleiben entspannt stehen. Sie blicken nach vorne, ohne auf einen Punkt zu fixieren. **(Abb. 1.1.-1)**

Bewegen Sie die rechte Hand bei entspannt gestrecktem Arm kreisend und drehend ca. 20-mal nach vorne, nach oben und nach hinten.

(Abb. 1.1.-2; Abb. 1.1.-3; Abb. 1.1.-4 und Abb. 1.1.-5)

Anschließend machen Sie diese Übungsfolge spiegelbildlich ebenfalls 20-mal.