

Qi Gong — Kranichform

Version 1.5

Ji Ming Zhang, Shu Li Wang
Tai Chi Zentrum Nürnberg

<http://www.taichi-zentrum.de>

© 2006–2009 T. Birnthaler

29. August 2009

Einführung

- Dauer: Die Qi Gong Kranichform dauert etwa 15-20 Minuten
- Eine „3“ am Zeilenanfang kennzeichnet eine *3-malige Wiederholung*
- **Tan Tien** = Punkt etwa zwei Finger breit unter dem Bauchnabel („Energiezentrum“)
- **Fingerschwert** = Zeige- + Mittelfinger gestreckt, Ring- und kleiner Finger gekrümmt und Daumen gegen Nägel dieser beiden Finger gedrückt
- **Sinken** = Leicht in die Knie gehen und Becken nach hinten schieben (etwa wie beim Sitzen)
- Buchhinweis:
Qi Gong — Der fliegende Kranich
Die selbstheilende Kraft meditativer Bewegungsübungen
Astrid Schillings, Petra Hinterthür
Windpferd
ISBN 3-89385-461-4
320 Seiten 14.90 Euro

1. Form

- Aufrecht stehen, Füße parallel nebeneinander
- Linken Fuß anheben und schulterbreit zur Seite stellen, Füße parallel
- **Sinken**
- Arme waagrecht nach vorne in Schulterhöhe heben, Handfläche nach unten, Handfläche senkrecht nach vorne stellen („anwinkeln“)

- 3 Handflächen waagrecht nach unten, Hände zur Schulter zurückziehen, dann Hände senkrecht stellen („anwinkeln“) und nach vorne schieben („stoßen“, insgesamt eine leichte Kreisbewegung)
- Handflächen waagrecht nach unten, Arme in Schulterhöhe zur Seite bewegen, Handflächen senkrecht zur Seite stellen („anwinkeln“)
- 3 Handflächen waagrecht nach unten, Hände zur Schulter zurückziehen, dann Hände senkrecht stellen („anwinkeln“) und zur Seite schieben („stoßen“, insgesamt eine leichte Kreisbewegung)
- **Rücken streifen** = Hände im Kreisbogen nach unten zu den Hüften senken, hinter dem Rücken über die Nieren hochziehen, dabei die Finger zu einer „Spitze“ formen, Hände unter den Achseln hindurch nach vorne ziehen, dabei auf Zehenspitzen stellen und wieder fallenlassen, Arme nach vorne klappen, Unterarme mit Handfläche nach oben vor dem Körper halten
- Hände mit Handfläche nach oben bogenförmig zur Stirn bewegen (**Zum 3. Auge**), Finger verschränken (wie zum „Gebet“), die Handflächen über dem Kopf nach oben drehen,
- 3 Abwechselnd Schulter vor und wieder hinter kreisen, Hände dabei verschränkt lassen,
- Verschränkte Hände mit Handflächen nach oben strecken, Oberkörper vorbeugen bis zum Boden, Handflächen Richtung Boden, Handflächen leicht zum linken und rechten Fuß bewegen, Hände trennen, Oberkörper wieder aufrichten und dabei mit den Händen einen **Ball halten** (linke Hand oben mit Handfläche unten, rechte Hand unten mit Handfläche oben)
- **Bogensschritt** rechts = Gewicht auf linken Fuß verlagern, rechten Fuß 45° zur Seite drehen, Gewicht auf rechten Fuß, linken Fuß im Bogen nach innen und wieder zur Seite vorstellen, 2 Fußbreit Abstand zwischen den Füßen, Gewicht 50:50 verteilt
Dabei linken Arm im Bogen mit Handfläche vor das Gesicht ziehen (**Abwehren**), rechte Hand vor **Tan Tien** mit Handfläche nach oben drehen
- Linke Hand über den Kopf heben, Handfläche nach unten drehen, vor dem Kopf nach unten bis zum **Tan Tien** senken, dabei den Kopf nach rechts drehen und wieder vor
- Die vorherigen 2 Punkte analog genau anders herum (**Bogensschritt** links)
- Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, linken Fuß parallel neben den rechten in schulterbreitem Abstand stellen, linke Handfläche nach unten drehen (die Fingerspitzen beider Hände zeigen vor dem **Tan Tien** aufeinander)
- **Energie holen** = Arme wie um einen großen Ball vor dem Körper bewegen (Handflächen bewegen sich erst auseinander und dann wieder aufeinander zu) und mit den Handflächen die Energie Richtung **Tan Tien** drücken, Hände vor dem **Tan Tien** stehen lassen, zur Seite neben den Hüften sinken lassen

2. Form

- Arme bogenförmig nach vorne vor das Gesicht bewegen, Handkante nach oben, Handflächen nach innen, Handflächen nach unten drehen, **Fingerschwert** bilden

- Arme waagrecht zu beiden Seiten bewegen, **Fingerschwert** mit Handfläche nach unten
- 3** Abwechselnd **Fingerschwert** zur Schulter ziehen und wieder weg bewegen („Wellenbewegung“), links beginnen
- Arme wieder nach den Seiten ausstrecken, Mittelfinger auf Zeigefinger legen, Hand öffnen (Handfläche bleibt nach unten gerichtet), **Sinken**, Handfläche nach oben drehen, auf Zehenspitzen stellen und Hände nach oben bewegen („Sonne anbeten“), wieder auf die Fußflächen sinken, Handflächen nach unten bewegen und **Rücken streifen** (siehe oben)
- **Zum 3. Auge** = Hände mit Handfläche nach oben bogenförmig zur Stirn bewegen, Handflächen vor der Stirn nach unten drehen (siehe oben) und Hände vor dem Gesicht langsam bis zum **Tan Tien** senken (Fingerspitzen zeigen aufeinander, berühren sich aber nicht)
- **Bogenschritt** rechts = Gewicht auf linken Fuß verlagern, rechten Fuß 45° nach innen drehen, Gewicht auf rechten Fuß verlagern, linken Fuß vor setzen, dabei Arme wie in einer Brustschwimmbewegung nach vorne und waagrecht zur Seite
- Handflächen nach unten, Handflächen nach vorne drehen, **Hohle Hand** machen, Oberkörper 90° nach rechts drehen, dabei linken Ellenbogen zum Oberkörper abknicken und **Hohle Hand** vor rechte Schulter legen, Oberkörper wieder zurück drehen, dabei rechten Ellenbogen zum Oberkörper abknicken und **Hohle Hand** vor linke Schulter legen (Arme sind nun überkreuzt)
- **Hohle Hand** des unteren linken Arms unter den Ellenbogen des rechten Arms, rechten Arm vor dem Körper nach oben, linken Arm nach unten hinter den Körper bewegen (**Hohle Hände** weisen zueinander hin), Hände drehen und flach machen, Arme strecken (Handflächen weisen voneinander weg), Körper steht in Ausgangsrichtung
- **Bogenschritt** links = Gewicht auf rechten Fuß verlagern, linken Fuß 45° nach innen drehen, Gewicht auf linken Fuß verlagern, rechten Fuß vor setzen, dabei beide Arme waagrecht zur Seite strecken, Körper steht um 90° nach rechts gedreht gegenüber Ausgangsrichtung
- Handflächen nach unten, Handflächen nach vorne drehen, **Hohle Hände** bilden, Oberkörper 90° nach links drehen, dabei rechten Arm zum Oberkörper bewegen und **Hohle Hand** vor linke Schulter legen, Oberkörper wieder zurück drehen, dabei linken Arm zum Oberkörper bewegen und **Hohle Hand** vor rechte Schulter legen (Arme sind nun überkreuzt)
- **Hohle Hand** des unteren rechten Arms unter den Ellenbogen des linken Arms, linken Arm vor dem Körper nach oben, rechten Arm nach unten hinter den Körper bewegen (**Hohle Hände** weisen zueinander hin), Hände drehen und flach machen, Arme strecken (Handflächen weisen voneinander weg),
- Gewicht auf rechtes Bein verlagern, linkes Bein um 45° nach links drehen, Gewicht auf linkes Bein verlagern, rechtes Bein schulterbreit daneben stellen (Füße sind parallel), dabei Arme waagrecht zur Seite ausstrecken und Handflächen nach unten drehen, Körper steht wieder in Ausgangsrichtung
- **Energie holen**

3. Form

- 3 Kopf vorschieben, Kinn nach unten zur Brust neigen und Kopf wieder zurückziehen
- 3 Kopf leicht nach links + rechts neigen
 - **Zum 3. Auge**
 - Hände hinter den Rücken bewegen, mit Handrücken auf den Nieren ablegen
- 3 Becken nach links kreisen
- 3 Becken nach rechts kreisen
 - Daumen in die Handinnenfläche legen (Höhe Zeigefinger), Arme im Bogen nach vorne bewegen und vor dem Kopf anheben, Handflächen nach unten, Handflächen wieder senken Richtung Knie, dabei Daumen wieder normal neben Zeigefinger legen, Handflächen auf Knie ablegen und Oberkörper nach vorne beugen
- 3 Knie parallel nach links kreisen, Hände auf den Knien lassen, Oberkörper vorgebeugt
- 3 Knie parallel nach rechts kreisen, Hände auf den Knien lassen, Oberkörper vorgebeugt
- 3 Knie gegengleich nach außen kreisen, Hände auf den Knien lassen, Oberkörper vorgebeugt
- 3 Knie gegengleich nach innen kreisen, Hände auf den Knien lassen, Oberkörper vorgebeugt
- 3 In die Hocke gehen bis Hintern fast am Boden, Fußflächen dabei am Boden lassen (Füße sollten etwa 20 cm auseinander stehen und ein leichtes „V“ bilden, sonst ist diese Übung zu schwierig)
 - Aufrichten, Arme seitlich hängen lassen
 - **Zum 3. Auge**

4. Form

- **Energie holen**
- **Zum 3. Auge**
- Rechten Fuß 45° nach außen drehen, Gewicht darauf verlagern, Arme nach vorne heben (Handflächen nach unten) und parallel Knie des linken Beines anheben
- 3 **Fliegen**“ = Knie (linkes Bein) und Arme parallel senken und wieder anheben
 - Linken Fuß nach vorne stellen, Gewicht darauf verlagern, rechten Fuß im Knie anwinkeln und hängen lassen, beide Arme zur Seite strecken und **Fingerschwert** bilden
- 3 Abwechselnd **Fingerschwert** zur Schulter ziehen und wieder weg bewegen („Wellenbewegung“), links beginnen
 - Mittelfinger auf Zeigefinger legen, Hand zur Handfläche öffnen (nach unten)

- 3 Arme mit Handfläche nach unten auf und wieder ab bewegen (**Fliegen**“), dabei linkes Knie beugen und wieder strecken
- Arme senken und im Bogen nach vorne waagrecht anheben (Handflächen nach unten), parallel Knie des rechten Beines anheben
- 3 **Fliegen**“ = Knie (rechtes Bein) und Arme parallel senken und wieder anheben
- Rechten Fuß nach vorne stellen, Gewicht darauf verlagern, linken Fuß im Knie anwinkeln und hängen lassen, beide Arme zur Seite strecken und **Fingerschwert** bilden
- 3 Abwechselnd **Fingerschwert** zur Schulter ziehen und wieder weg bewegen („Wellenbewegung“), rechts beginnen
- Mittelfinger auf Zeigefinger legen, Hand zur Handfläche öffnen (nach unten)
- 3 Arme mit Handfläche nach unten auf und wieder ab bewegen (**Fliegen**“), dabei rechtes Knie beugen und wieder strecken
- Linken Fuß schulterbreit parallel zum rechten Fuß abstellen, Arme seitlich sinken lassen
- **Zum 3. Auge**

5. Form

- **Energie holen**
- **Zum 3. Auge**
- 3 Oberkörper 90° nach links drehen, linke Hand mit Handrücken an die Nieren im Rücken führen, rechte Hand neben das rechte Ohr führen und nach hinten „abknicken“ lassen
- 3 Analog zur anderen Seite mit vertauschten Händen
- Hände in die Hüften stützen, Gewicht auf linken Fuß verlagern, rechten um 45° nach außen drehen, Gewicht auf rechten Fuß verlagern, dabei Hände in die Hüften stützen
- 3 Linken Fuß heben
 - abwechselnd mit gestreckten Zehen und mit angezogenen Zehen nach vorne schleudern
 - 3 Fuß nach außen kreisen
 - 3 Fuß nach innen kreisen
 - Fuß wieder abstellen
 - Analog mit dem rechtem Fuß nach vorne
- Arme sinken lassen, nach links zur Seite bewegen (waagrecht halten)
- 3 Arme im Vollkreis über dem Kopf nach rechts bewegen, nach unten bewegen und wieder nach links

3 Analog Arme im Vollkreis nach unten bewegen, nach rechts, über den Kopf und wieder nach links

- Arme sinken lassen
- **Zum 3. Auge**
- **Energie holen**
- Arme seitlich hängen lassen
- Linken Fuß parallel neben den anderen stellen
- Fertig!