

Die vierundzwanzig daoistischen Gesundheitsübungen, Teil 1

1 Tai Ji Yin Yang

Schulterbreiter Stand, Füße parallel, Knie leicht gebeugt. Die Nierengegend ein wenig nach hinten drücken und das Becken unter sich nehmen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden; das Kinn etwas einziehen und den Scheitel zum Zenith ausrichten. Arme mit den Handflächen nach hinten locker neben dem Körper herabhängen lassen.

Nun beim Einatmen beide Arme gleichzeitig entspannt nach vorne bis auf Schulterhöhe steigen lassen mit gewölbten Handgelenken. Die Hände aufklappen, so dass die Finger nach oben weisen, und mit dem Ausatmen die Arme senken, bis sie sich mit abgeknickten Handgelenken wieder neben dem Körper befinden. Vor jeder Wiederholung die Hände entspannen und die Handgelenke wieder runden. Jedesmal beim Heben der Arme die Knie ein wenig strecken, beim Senken leicht beugen (und dabei öffnen), so dass sich das Becken mit den Armen sanft auf und ab bewegt.

2 Gekreuzte Hände öffnen und schliessen

Schulterbreiter Parallelstand wie zuvor. Die gerundeten Arme werden schulterhoch mit vor der Brust gekreuzten Handgelenken gehalten wie bei einer Umarmung; zu Beginn liegt der rechte Arm aussen, d.h. vor dem linken. Nun beim Einatmen das Gewicht auf rechts verlagern, dazu Arme weit ausbreiten mit gerundeten Handgelenken. Beim Ausatmen zur Mitte zurückkehren und die Arme mit anfangs abgeknickten Handgelenken wieder zusammenführen; beim Schliessen liegt jetzt der linke Arm vorne. Anschliessend zur anderen Seite: Einatmend auf links verlagern und Arme ausbreiten, ausatmend zur Mitte zurückkehren und Arme schliessen, jetzt wieder mit dem rechten vorne.

Wichtig: Der Impuls zur seitlichen Gewichtsverlagerung und zum Öffnen der Arme geht nicht vom Brustkorb bzw. den Schultermuskeln aus, sondern kommt aus der Hüfte, die dabei jedesmal ein wenig zur entsprechenden Seite dreht.

3 Meereswogen tanzen sanft

Schulterbreiter Parallelstand wie zuvor; die Arme hängen mit den Handflächen nach hinten locker neben dem Körper herab. Einatmend die Hüfte etwas nach rechts drehen, das Gewicht auf rechts verlagern und den rechten Arm mit gewölbtem Handgelenk nach vorne bis auf Schulterhöhe steigen lassen; zuletzt die rechte Hand aufklappen. Ausatmend von der Hüfte ausgehend das Gewicht auf links verlagern und den linken Arm nach vorne steigen lassen, während gleichzeitig der rechte mit abgeknicktem Handgelenk sinkt und neben den Körper zurückkehrt. Mit dem nächsten Einatmen geht die Bewegung wieder nach rechts usw.: Jedesmal hebt man den einen Arm mit gewölbtem und senkt gleichzeitig den anderen mit abgeknicktem Handgelenk; dabei steigt der Arm immer auf der Seite, zu welcher hin gerade das Gewicht verlagert wird, und sinkt synchron dazu auf der gegenüberliegenden Seite.

Sobald man das Zusammenspiel von Hüftschwung, Gewichtsverlagerung, gegenläufigen Armbewegungen und Atmung verstanden hat, geht es darum, eine sanft fließende, wiegende, gleichmässige Bewegung entstehen zu lassen.

4 Links und rechts die Flügel ausbreiten

Schulterbreiter Parallelstand wie zuvor. Arme neben dem Körper, Hände mit abgeknickten Handgelenken, so dass die Handflächen zur Erde gerichtet und die Ellbogen geöffnet sind, neben den Oberschenkeln. In dieser Ausgangsstellung zunächst einatmen.

Nun jeweils mit dem Ausatmen den Körper mit kräftigem Schwung aus der Hüfte heraus abwechselnd mal nach links und mal nach rechts drehen, so dass man hinter sich schaut. Dabei die Arme mit unverzüglich sich rundenden Handgelenken ganz locker nach hinten emporschwingen und sich wie Flügel ausbreiten lassen; der jeweils vordere Arm steigt höher, bis über den Kopf. Zugleich mit der Hüftrotation das Gewicht zur entsprechenden Seite verlagern - ohne mit dem Oberkörper aus dem Lot zu geraten - und dabei die Ferse des jeweils hinteren, unbelasteten Fusses anheben. Mit dem Einatmen kehrt man nach vorne in die Mittelposition zurück; die Arme sinken und befinden sich für einen kurzen Moment wieder mit abgeknickten Handgelenken neben dem Körper, ehe der nächste Hüftschwung einsetzt.

5 Das Wasserrad dreht

Schulterbreiter Parallelstand, diesmal mit durchgestreckten Beinen. Die Arme werden mit gespreizten Ellbogen auf Brusthöhe angehoben. Die Hände werden flach gehalten, die Finger zeigen nach vorn, die Daumenwurzeln liegen an den Seiten des Brustkorbs an. (Man vermeide, in dieser Stellung die Schultern hochzuziehen und den Nacken anzuspannen!)

Während man langsam und tief in den Bauch hinein einatmet, die Leisten falten, so dass das Gesäss nach hinten gedrückt wird und sich der Oberkörper - mit geradem Rücken! - tief nach vorne neigt. Dabei mit den Daumenballen der weiterhin flach gehaltenen, abgeknickten Hände vorne über die Aussenseiten von Brustkorb, Bauch, Hüfte und Beinen nach unten bis unterhalb der Knie streichen. Nun mit einem explosionsartigen Geräusch rasch und energisch ausatmen und im selben Moment das Becken kraftvoll nach vorne stossen, so dass sich der Oberkörper mit Schwung von selbst wieder aufrichtet. Wenn man es schafft, gleichzeitig ebenso blitzartig die Handgelenke zu runden und die Arme zu entspannen, werden diese federleicht nach vorne bis über den Kopf emporgeschleudert. Hierauf legt man die Hände mit den Daumenwurzeln wieder an die Thoraxseiten zum nächsten Durchgang.

6 Das Nashorn schaut in den Mond

Schulterbreiter Parallelstand, wieder mit durchgestreckten Beinen. Die Arme sind vor dem Körper mit Innenrotation gerundet, die Hände liegen mit den Handflächen zur Erde und mit in entgegengesetzte Richtungen weisenden Fingern so aufeinander, dass beide Daumen zum Unterbauch gerichtet sind.

Einatmend die Leisten falten und den Oberkörper mit geradem Rücken vornüber neigen, anschliessend Hüfte nach rechts drehen und Gewicht entsprechend verlagern. Hierauf sich aufrichten, dabei aufs hintere, linke Bein verlagern, zurücklehnen, die gerundeten Arme mit den aufeinander liegenden Händen und nach aussen gerichteten Handflächen über den Kopf heben und nach oben ausatmen. Sich mit beginnendem Einatmen wieder zur Seite des vorderen Beins verneigen, wobei auch das Gewicht wieder auf rechts geht; die Arme kommen unter Beibehaltung ihrer Pose auf der rechten Seite nach unten. Nun in der gebückten Stellung die Hüfte im weiteren Verlauf der Einatmung, wiederum mit Gewichtsverlagerung, nach links drehen und den Vorgang nach dieser Seite wiederholen: Sich aufrichten und dabei die Arme mit hochnehmen, aufs hintere, rechte Bein verlagern, sich zurücklehnen und den Ring der Arme über den Kopf heben, zuletzt nach oben ausatmen usw.

7 Der goldene Affe opfert Früchte

Doppelt schulterbreiter Stand (*Ma Bu*, "Reiterstand"), Füße je 45° nach aussen gedreht, Knie über den Fussspitzen. Das Becken unter sich kippen - kein Hohlkreuz! -, den Rücken gerade halten. Die leicht gerundeten Arme auf Schulterhöhe nach vorne gerichtet vorm Körper halten; die Fingerspitzen der linken und rechten Hand berühren sich.

Beim Einatmen den Rumpf mit Schwung tief beugen, die Arme in der beschriebenen Haltung zwischen den Beinen nach hinten und gleich darauf aus dem *Dantian* heraus pendelartig wieder nach vorne in die Höhe schwingen lassen, sich mit diesem Schwung aufrichten und dabei die Arme weit ausbreiten (Handflächen zum Himmel); zurückgelehnt, mit dem Kopf im Nacken, nach oben ausatmen. Zum nächsten Durchgang Kopf und Rücken wieder gerade, Arme vorm Körper, Fingerspitzen aneinander usw.

8 Die heilige Schildkröte schwimmt

Schulterbreiter Stand, Füße parallel, Knie leicht gebeugt. Ellbogen in der Taille, Unterarme horizontal angewinkelt und parallel, Handflächen zur Erde gerichtet, Finger zeigen geradeaus nach vorne.

Mit dem Einatmen beide Ellbogen seitlich abspreizen – der Abstand der Vorderarme vergrößert sich, sie bleiben aber parallel zueinander – und die Arme, Fingerspitzen voraus, gerade nach vorne strecken, während man gleichzeitig das Gesäss weit nach hinten schiebt und den Oberkörper neigt, bis der Rücken flach ist; die Knie werden dabei bis zur tiefen Hockstellung gebeugt. In der Endposition befindet sich der Kopf zwischen den Oberarmen, ist angehoben und schaut geradeaus. Mit dem Ausatmen die Hüfte nach vorne schieben und aus der Kniebeuge hochkommen, bis man wieder aufrecht steht, dabei die Unterarme horizontal und parallel zurück zur Taille ziehen.

9 Ba Gua-Bewegung

Schulterbreiter Parallelstand wie zuvor. Arme vor dem Körper gerundet, Hände liegen vor dem Unterbauch schalenförmig ineinander, linker Handrücken auf rechter Handfläche. Die Handflächen sind notabene bei dieser Übung durchwegs nach oben gerichtet!

Beim Einatmen die obere, linke Hand wegnehmen, nach hinten führen und mit der Daumenspitze auf das *Mingmen* ("Tor des Lebens", Lendenwirbelpunkt auf Höhe des Bauchnabels) setzen. Dazu dreht man sich aus der Hüfte etwas nach links, geht stärker in die Knie und beugt den Oberkörper. Aus dieser Position durch eine energische Drehung der Hüfte nach rechts, verbunden mit der Ausatmung, den linken Arm wie im Flug von hinter dem Rücken über die linke Seite nach vorne, vor dem Körper ansteigend nach rechts, über dem Kopf wieder nach hinten - die Hüfte kehrt mit einem kleinen Ruck in die Mitte zurück, man steht wieder aufrecht - und in einem nochmaligen Bogen links nach vorne und abwärts zurück zum Unterbauch kreisen lassen. Nun wird die linke Hand unter die rechte gelegt. Entsprechend zur anderen Seite: Einatmend rechten Daumen mit Hüftrotation nach rechts, Beugen der Knie und Zur-Seite-Neigen des Oberkörpers auf den Lendenwirbelpunkt setzen; ausatmend Hüftschwung nach links, so dass der rechte Arm zur Seite, nach vorn, vor dem Körper empor nach links und über dem Kopf nach hinten fliegt - in diesem Moment Hüfttrück zur Mitte, so dass er auf der rechten Seite von überm Kopf nach vorne abwärts zum Unterbauch zurückkehrt; rechte Hand unter die linke usw.

Es braucht etwas Geduld, das Zusammenspiel von Hüftschwung und Fliehkraft beim spiralförmigen Armkreisen einzuüben. Wichtig: Die Arme müssen völlig entspannt sein!

10 Drachenkopf und Phönixschwanz

Geschlossener Stand, Arme hängen mit den Handflächen nach hinten locker neben dem Körper herab. Ausgelöst durch ein Wippen in den Knien, lässt man mit dem Ausatmen jeweils die Arme nach vorne bis auf Stirnhöhe emporschwingen, streckt sie und formt zwei aneinander liegende Peitschenhände (Handgelenke gewölbt, Fingerkuppen an die Daumen gedrückt, so dass je ein nach unten gerichteter "Haken" entsteht), während gleichzeitig abwechselnd mal das eine, mal das andere Bein mit leichter Aussenrotation nach hinten gestreckt wird; in der Endposition ist auch das Standbein durchgedrückt. Einatmend beugt man das Standbein, setzt das nach hinten gestreckte Bein zum geschlossenen Stand wieder auf und nimmt die Arme herab neben den Körper.

Die Übung kann in etwas zügigerem Tempo, sollte aber immer locker ausgeführt werden; "zackige" Streckbewegungen sind zu vermeiden. Bis man mit ihr gut vertraut ist, gehe man behutsam vor, um die Lendenwirbelsäule nicht zu strapazieren.

11 Der Himmelskönig kräftigt den Rücken

Schulterbreiter Stand, Beine locker gestreckt. Mit dem Einatmen die linke Hand mit dem Handrücken in die Taille legen, den Ellbogen nach aussen richten. Den rechten Arm leicht gerundet über den Kopf heben; die Handfläche ist zum Scheitel gerichtet. Nun den Oberkörper federnd dreimal nach links zur Seite beugen und dabei in drei Stößen ausatmen 'pfff-fff-ffh'. Mit dem nächsten Einatmen den rechten Arm seitlich herabnehmen und die rechte Hand in die Taille stützen, während der linke Arm seitlich angehoben, dabei gedreht und die linke Hand wie ein Schirm über dem Scheitel positioniert wird. Ausatmend den Oberkörper federnd dreimal nach rechts zur Seite beugen usw.

Die Wirkung der Übung - neben dem Training der Wirbelsäule - besteht darin, dass auf der jeweiligen Beugeseite des Rumpfes die Bauchorgane massiert, auf der Streckseite der Thorax geweitet und die ganze Flanke bis zur Hüfte herab gedehnt wird. Dies kann man noch unterstützen, indem man bei den drei seitlichen Beugen jedesmal kurz die Faust in die Taille drückt und mit dem Arm über dem Kopf sanft in die entgegengesetzte Richtung stösst.

12 Der Himmelskönig Li hebt eine Pagode

Reiterstand *Ma Bu*, Füsse je 45° nach aussen gedreht, Knie über den Fussspitzen. Das Becken unter sich kippen - kein Hohlkreuz! -, den Rücken gerade halten. Arme mit den Handflächen nach oben auf Schulterhöhe nach vorne ausgebreitet über den Oberschenkeln.

Handflächen nach unten drehen, mit dem Einatmen Knie stärker beugen - das Becken sinkt - und Arme mit den Handgelenken auf den Knien ablegen. Handflächen nach oben drehen, mit dem Ausatmen Knie wieder etwas strecken - das Becken steigt - und Arme auf Schulterhöhe anheben usw.