

Stefan Wahle

„He Xiang Zhuang“



- Das Qigong des fliegenden Kranichs

www.sw-sportbuch.de

Offizielles Lehrbuch
der
Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft



www.sawah-qigong.de

www.facebook.com/SawahQigong

Sport Awards 2011 der Martial Arts Association





Aufnahme in die Hall of Fame und Verleihung der Dragon Medal

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einführung in Qigong**
- 2. Grundhaltungen**
 - 2.1. Handhaltungen**
 - 2.2. Beinstellungen**
- 3. Die Übungen der 1. Form**
- 4. Die Übungen der 2. Form**
- 5. Die Übungen der 3. Form**
- 6. Die Übungen der 4. Form**
- 7. Die Übungen der 5. Form**
- 8. Buchempfehlungen**
- 9. Über den Autor**
- 10. Vorstellung der Gesellschaft**

1. Einführung in Qigong

Qi Gong (ausgesprochen: Tshi Gung) beinhaltet Übungen, die den Energiefluss im Körper begünstigen und Blockaden lösen, um die Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wiederzuerlangen. Sie sind daher für kranke sowie für gesunde Menschen gleichermaßen geeignet und sinnvoll. Die positiven Wirkungen werden durch die Vereinigung von körperlicher und geistiger Bewegung zusammen mit Atemübungen erreicht. Das Ziel ist, dass der Trainierende mit sich in Zufriedenheit und Harmonie lebt. Dieser ausgewogene Zustand ist untrennbar mit der frei fließenden Energie, dem Qi, verbunden.

Qi bedeutet Lebensenergie, die ständig wieder aufgeladen werden muss. Gong bedeutet Arbeit. Insgesamt beschäftigen wir uns also mit der Arbeit mit der Lebensenergie.

Es gibt eine Vielzahl von Qigong-Übungen mit unterschiedlichen Ausprägungen. Dabei gibt es zwei wesentliche Hauptkategorien. Auf der einen Seite die Übungen-in-Bewegung (Donggong) und auf der anderen Seite die Übungen-in-Ruhe (Jinggong). Das Qigong des fliegenden Kranichs gehört überwiegend zum aktiven Donggong. Die Vorbereitung und der Abschluss jeder Form können dem Jinggong zugerechnet werden, da diese bewegungslos in der stehenden Säule erfolgen. Schlussendlich gibt es noch die 6. Form, die eine Besonderheit darstellt. Hier erfolgen die Bewegungen in keinem festgelegten Ablauf, sondern spontan und werden dabei ausschließlich durch das Qi geleitet. Dieses spontane

Qigong wird auch Zifagong genannt, ist jedoch nicht ganz ungefährlich und sollte daher nur unter fachkundiger Anleitung praktiziert werden.

Bewegtes Qigong ist für Anfänger leichter zu erlernen, da keine besondere Geisteskraft erforderlich ist. Es müssen lediglich eine Abfolge von gewissen Bewegungen zusammen mit der Atemtechnik erlernt werden. Jinggong, also Übungen in Ruhe, wird als schwerer erlernbar eingeschätzt, aber gleichfalls auch als höherwertiger angesehen. Das Qi wird direkt durch die Vorstellungskraft geleitet. Hierbei wird eine Energiedurchdringung des Körpers erreicht, zu der keine sportliche Übung fähig ist. Hier zeigt sich der wahre Meister.

Qigong ist bei weitem keine rein chinesische Erfindung, da bei dessen Entstehung auch äußere Einflüsse aus dem indischen Yoga und dem tibetischen Buddhismus eine Rolle spielten.

Sie werden in verschiedenen Büchern und bei verschiedenen Meistern und Lehrenden Abweichungen von der hier vorgestellten Form finden. Die Grundprinzipien und Wirkungsweisen sind zwar immer gleich, jedoch finden sich Abweichungen in Ausführungsdetails. Es gibt nicht die eine richtige Urform, die es schon immer gab oder geben wird. Vielmehr durchlaufen die Übungen einen ständigen Wandel im Laufe der Zeit. Jeder Praktizierende muss seinen eigenen Weg finden und gehen. Insbesondere sollte jeder auf seine persönlichen Eigenheiten und Gegebenheiten Rücksicht nehmen. Dies gilt insbesondere für Ältere, Kranke oder körperlich Behinderte. Standtiefe, Dehnung und Bewegungsspannbreite (range of motion) sollten entsprechend angepasst werden.

Die hier vorgestellte Variante des fliegenden Kranichs ist offiziell von der Sawah Qigong und Taijiquan Gesellschaft

autorisiert und beinhaltet die reinen Donggong-Varianten der Formen 1 bis 5.

Der fliegende Kranich ist eine noch recht junge Form des Qigong und wurde von dem Arzt Dr. Pang He Ming und dem Qigong-Meister Zhao Jin Xiang entwickelt. Seit 1980 unterrichtete Zhao Jin Xiang den fliegenden Kranich, der heute von mehr als 10 Millionen Menschen praktiziert wird. Mittlerweile hat er sich zur Ruhe gesetzt.

Grundsätzlich sollten Sie bei der Praktizierung von Qigong darauf achten, mindestens 2 Stunden vor den Übungen keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen, da ein voller Bauch die Atmung und Bewegung behindert und das Qi keinen Platz in ihm hat. Außerdem verbraucht die Verdauung wichtiges Qi, so dass weniger für Qigong zur Verfügung steht. Nach den Übungen sollten Sie noch eine halbe Stunde verstreichen lassen, bis Sie wieder Nahrung zu sich nehmen, da die Übungen noch nachwirken.

Die Übungen haben positive Auswirkungen auf die Atmungsorgane und Gliedmaßen. Gelenke werden beweglicher, die Nerven gestärkt sowie das Gleichgewichtsempfinden verbessert. Das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem werden ebenso positiv beeinflusst.

Für die Übungen ist ein Körperpunkt sehr wichtig, auf den später noch Bezug genommen wird. Dabei handelt es sich um das untere Dantian (ausgesprochen: Dantien; das Elixierfeld des langen Lebens und der Weisheit). Es ist ein Energiezentrum, das etwa 5 cm unterhalb des Bauchnabels im Bauch liegt. Wenn Sie die Hände aufeinander mit den Oberkanten zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels platzieren, liegen die Hände genau darauf. Wenn allgemein vom Dantian gesprochen wird, ist meist das untere Dantian

gemeint, obwohl es auch noch das obere und mittlere Dantian gibt, was hier der Vollständigkeit halber erwähnt werden soll. Dieses Energiereservoir speichert Qi und pumpt es durch den Körper.

Der Ablauf der Übung sollte langsam aber fließend erfolgen. Auf den Ablauf der Atmung, insbesondere wann ein- und wann ausgeatmet werden soll, wird bei der Vorstellung der jeweiligen Einzelübung hingewiesen. Ohne besonderen Hinweis erfolgt die Atmung frei im natürlichen Rhythmus des jeweils Praktizierenden. Grundsätzlich praktizieren wir die sogenannte Bauchatmung, bei der durch die Nase tief in die Brust und dann in den Bauch eingeatmet wird. Der Bauch wölbt sich dabei wie eine Kugel nach außen. So nutzen wir das volle Lungenvolumen aus, belüften unsere Lunge optimal und führen unserem Körper den größtmöglichen Sauerstoff zu.

Ich habe diese Einführung so kurz wie möglich gehalten und verzichte mit Absicht auf endlose theoretische Ausführungen zum Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin. Das haben viele andere Bücher in ganzer Bandbreite schon getan und ich wollte nicht noch ein Buch veröffentlichen, das die ersten 150 Seiten das gleiche Thema zum x-ten Male auswalzt. Hier geht es in erster Linie um die Vorstellung und das Erlernen der Form.

Ich habe versucht, möglichst jeden kleinen Zwischenschritt im Bild festzuhalten und zu beschreiben, so dass allein mit diesem Buch ein Kennenlernen und eine Rohpraktizierung der Form möglich sein sollten. Der letzte Feinschliff kann dann durch die Unterrichtung eines erfahrenen Lehrers oder Meisters eines anerkannten Verbandes erfolgen. Dieses Buch sollte also als Vorbereitung oder Begleiter zu einem Kurs gesehen werden, was ja letztendlich für jedes Lehrbuch gilt.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Üben!



2. Grundhaltungen

Die nachfolgend erläuterten Handhaltungen und Beinstellungen beziehen sich auf die Gesamtheit der fünf Formen des fliegenden Kranichs.

2.1. Handhaltungen





2 andere Ansicht von [Bild 1](#)

Die Vogelklaue

Mit dem kleinen Finger beginnend werden Finger um Finger zur Vogelklaue zusammengeführt. Sie sind alle angespannt, berühren sich dabei aber nicht. Zusätzlich wird das Handgelenk angewinkelt.



3



4

Der Laogong-Punkt

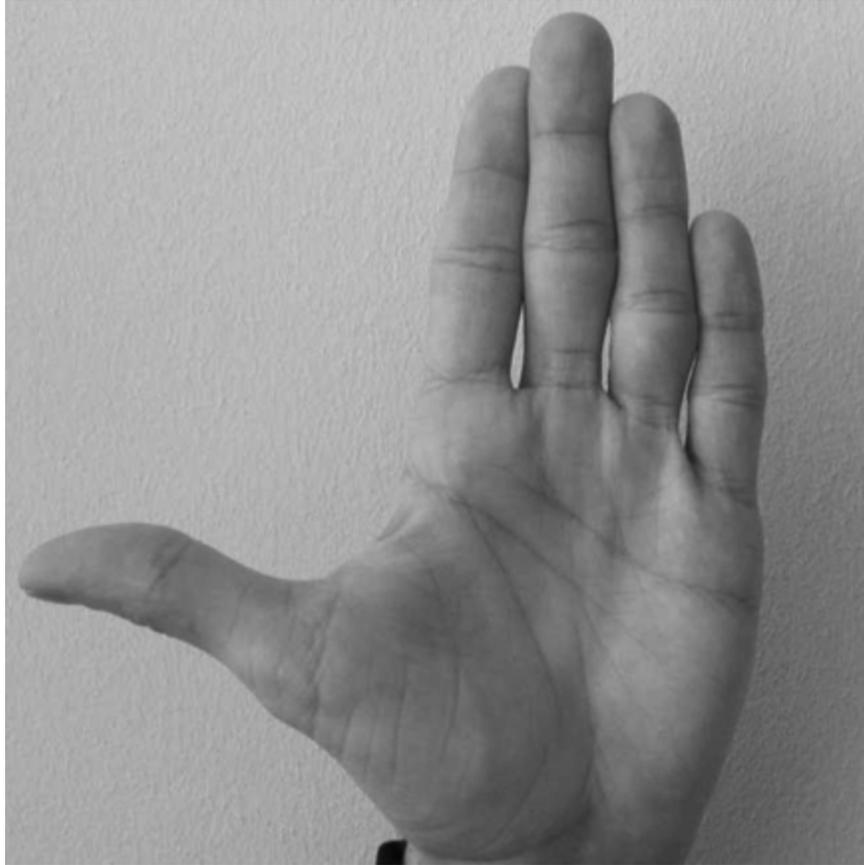
Winkeln wir aus der Position des Bildes 3 den Ringfinger an und legen die Fingerkuppe in den Handteller, so ruht diese automatisch auf dem (inneren) Laogong-Punkt.



5

Die Laogong-Schutzhand

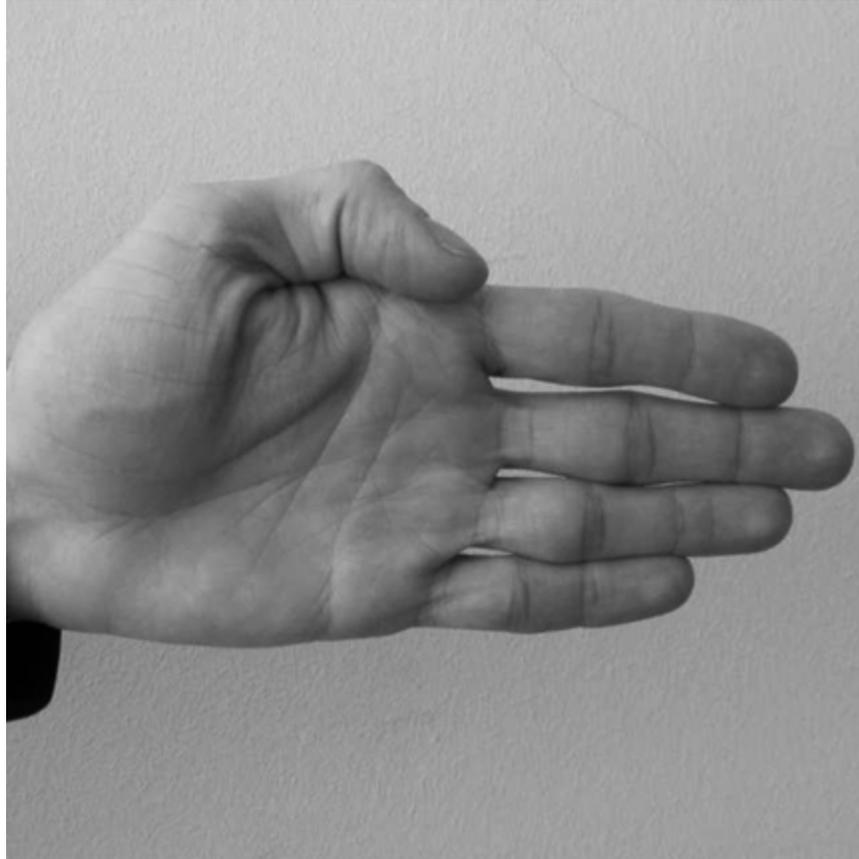
Die vier Finger sind gestreckt, während der Daumen quer über die Handinnenfläche und somit schützend über den Laogong-Punkt gelegt wird.



6

Das Tigermaul

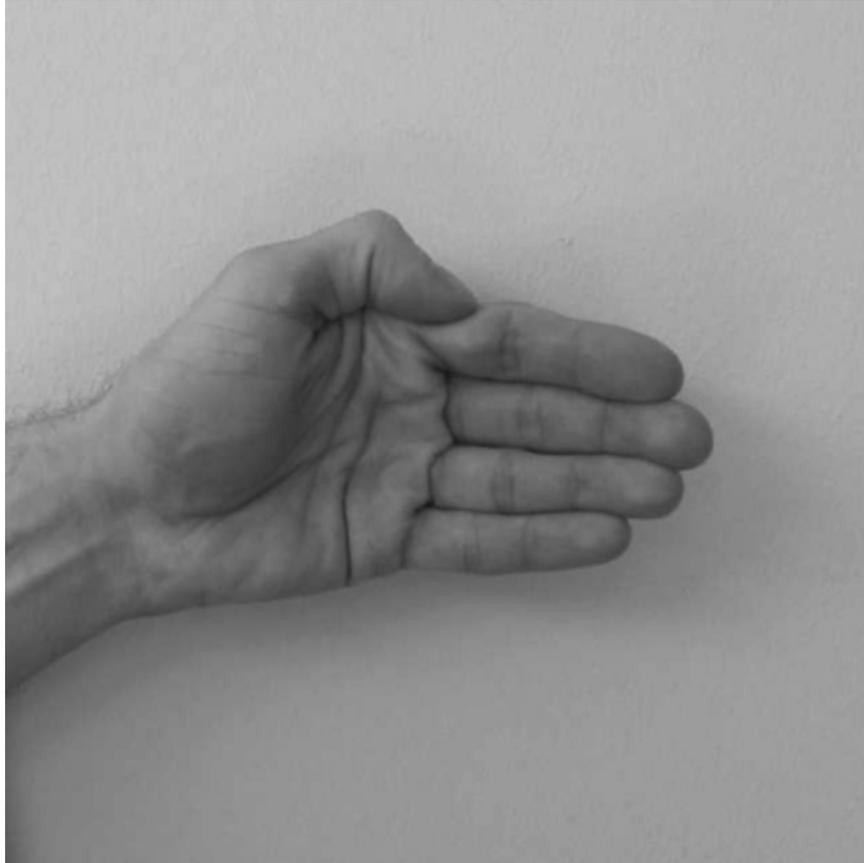
Die vier Finger sind gestreckt und liegen eng zusammen. Der Daumen ist im 90°-Winkel von der Hand abgespreizt. Durch diese Abspreizung wird der Name „Tigermaul“ begründet.



7

Das Weidenblatt

Bei der Handhaltung „Weidenblatt“ sind die vier Finger gestreckt und liegen eng zusammen. Der Daumen ist angelegt, die Hand insgesamt flach.



8

Die Schöpfkelle

Die Finger liegen eng zusammen und der Daumen ist angelegt. Die Hand ist wie eine „Schöpfkelle“ geformt / gewölbt.



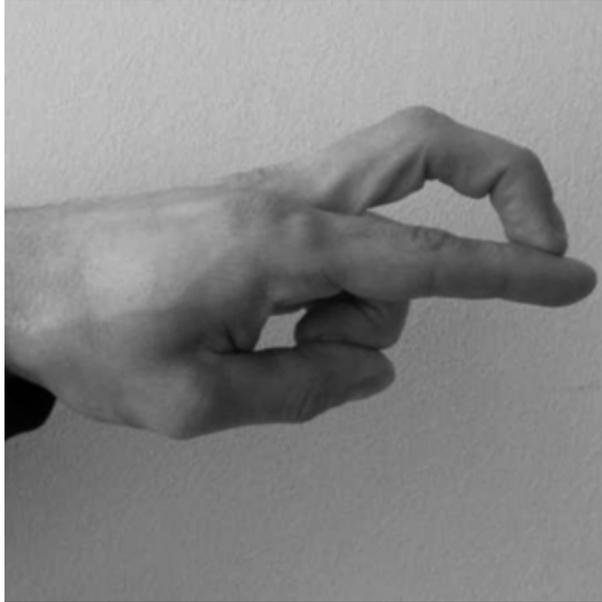
9



10 andere Ansicht [Bild 9](#)

Die Schwertfinger

Bei den Schwertfingern sind Zeige- und Mittelfinger gestreckt und liegen eng zusammen. Der kleine Finger und der Ringfinger sind angewinkelt. Der Daumen wird auf die Nagelbetten dieser Finger gelegt.



11



12 andere Ansicht von [Bild 11](#)

Der Kranichkopf

Beginnend aus der Handhaltung der „Schwertfinger“ ([Bilder 9 + 10](#)) winkeln wir den Mittelfinger an und setzen ihn mit der Fingerkuppe auf den Nagelansatz des gestreckten

Zeigefingers. Alle anderen Fingerpositionen werden nicht verändert.

2.2. Beinstellungen



13

Ausgangsstellung

Bei dieser Stellung stehen beide Füße zusammen und zeigen nach vorne. Die Arme hängen rechts und links am Körper anliegend herab. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Der Blick ist nach vorne gerichtet.



14

Neutralstellung

In dieser Stellung stehen die Füße etwa schulterbreit auseinander und zeigen nach vorne. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Knie sind locker und leicht gebeugt.



15

T-Stellung

Der rechte Fuß ist mit der kompletten Fußsohle aufgesetzt (Hauptstandbein). Die Zehen zeigen nach vorne. Das rechte Knie ist nur leicht gebeugt.

Der linke Fuß steht mit angehobener Ferse auf den Zehen ca. 10 cm entfernt sowie im 90°-Winkel zum anderen Fuß. Das linke Knie ist ca. 135° gebeugt. Hier wurde die linke T-Stellung beschrieben.



16

Bogenstellung

Beide Füße stehen einen großen Schritt diagonal auseinander, wobei die Zehen nach vorne gerichtet sind. Das vordere Bein ist im Knie 135° angewinkelt und trägt 60% des Körpergewichtes. Das hintere Bein ist durchgestreckt und trägt 40% des Gewichtes. Der Oberkörper ist senkrecht aufgerichtet.

3. Die Übungen der 1. Form



17



18



19



20

Wir beginnen die Form in der Ausgangsstellung, rollen den linken Fuß beginnend mit der Ferse auf den Fußballen hoch und setzen ihn nach links in die Neutralstellung ab. Dann drehen wir die Hände mit dem Handrücken nach vorne und heben die gestreckten Arme schulterbreit an.



21 seitliche Ansicht von [Bild 20](#)





23 a.A. [Bild 22](#)

Die Arme werden bis auf Schulterhöhe angehoben.



24



25 seitliche Ansicht [Bild 24](#)



26



27 seitliche Ansicht [Bild 26](#)

In einer wellenartigen Bewegung ziehen wir die Hände durch Anwinkelung der Ellenbogengelenke zurück, um sie dann wieder nach vorne zu stoßen. Beim Anziehen atmen wir aus und beim Vorstoßen ein („Lungenatmung“). Die gleichzeitige „Laogong-Atmung“ läuft genau anders herum. Beim Anziehen nehmen wir frisches Qi durch die Laogong

auf und geben beim Vorstoßen der Hände verbrauchtes Qi durch sie ab.



28



29 seitliche Ansicht [Bild 28](#)