

14. Strecke die Arme und beuge die Knie

Bewegungsablauf:

Arme seitlich des Körpers kreisförmig senken und in schmalen Stand gehen (Fersen eng zusammen, Fußspitzen etwas geöffnet). Hände vor dem Unterbauch überkreuzt (Handflächen zum Körper, rechte Hand über der linken). Hände trennen und Arme seitlich des Körpers bis Schulterhöhe heben (Handflächen nach unten, Finger etwas nach oben gebogen). Fersen vom Boden abheben und Knie langsam beugen (Oberkörper aufrecht). Körper wieder anheben und Fersen senken. Bei aufgerichtetem Körper die Arme senken und vor dem Unterbauch überkreuzen (diesmal die linke Hand über der rechten Hand). Übung wiederholt ausführen.

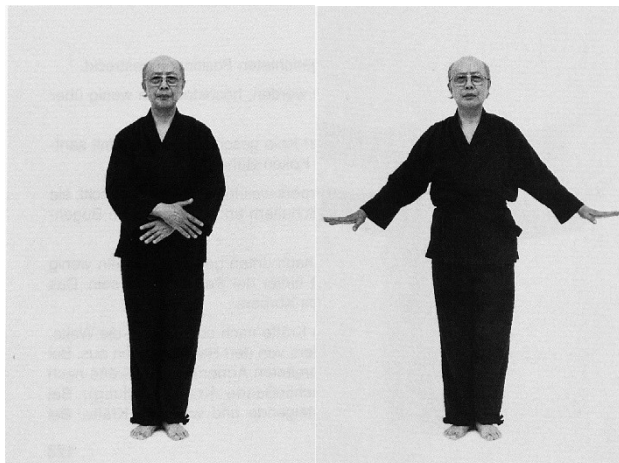
Besonderheiten:

- Bogenlinie der Arme durch Lockerung von Schultern und Ellbogen
- beim Beugen der Knie bleiben diese nahe zusammen, Gesäß nicht hinter die Fersenlinie, „sitzende“ Kraft ergänzt durch eine hochragende Kraft (aufrechter Oberkörper)
- beim Strecken der Knie eine sinkende Kraftvorstellung (stabiler Stand)
- bei unsicherem Stand können die Fersen auch am Boden bleiben

Vorstellungsbild:

Langsames Steigen der Arme und beugen der Knie wie „einen Seidenfaden aus dem Kokon ziehen“. Senken der Arme wie durch Wasser ziehen. Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian während der gesamt Übung.

Nicht oder nur in sehr abgemilderter Form bei Verletzungen bzw. akuten Beschwerden im Nieren-, Lenden-, und Kreuzbereich. Die Übung dient besonders der Stärkung des Lenden-Kreuz-Bereiches sowie der Beine und Füße.





Quelle: Jiao, Guorui: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Kulmbach 2012, S. 173-180.



Abb. 351, 354, 356, 360, 362, 364, 366