

15. Der Elefant kreist mit der Hüfte (und alle 365 Gelenke bewegen sich)

Bewegungsablauf:

Gewichtsverlagerung nach rechts und in schulterbreiten Stand gehen (Füße parallel). Handrücken mit den äußeren Laogong-Bereichen auf den Rücken in Höhe der Shenshu-Bereiche legen. Knie leicht gebeugt und Füße fest verankert (Zehen greifen etwas in den Boden). Horizontale Kreisbewegung des Beckens vier- bis achtmal gegen den Uhrzeigersinn (von rechts nach links beginnen). Bei der Verlagerung des Gewichts nach links hebt die rechte Ferse auf natürliche Weise ein wenig – umgekehrt bei Gewichtsverlagerung nach rechts die linke Ferse. Das Gewicht auf dem rechten Fuß kurz innehalten und die Bewegung in entgegengesetzter Richtung vier- bis achtmal ausführen (mit der Bewegung nach hinten beginnen). Zum Schluss das Gewicht wieder zur Mitte bringen.

Besonderheiten:

- Körper aufrecht, Brust etwas zurückgenommen, Bauch leicht eingehalten
- Lenden-Kreuz-Bereich ist Angelpunkt der kreisenden Bewegung des Beckens, Hüftgelenke locker und entspannt
- Kreisen auf den Ebenen der größeren Gelenke (zwölf Kraftstützpunkte)
- diagonale Streckungslinie von der linken Schulter zum rechten Fuß und umgekehrt

Vorstellungsbild:

Der Geist ist ruhig und das Qi sinkt langsam nach unten. Stabil auf der Erde stehen wie ein Baum mit tiefen Wurzeln. Vorstellungskraft im mittleren Dantian bewahren; durch den leicht „anhaftenden“ Druck der Handrücken auch im hinteren Dantian.

Wichtig: Besonders langsam und gewissenhaft ausführen, da die Übung ein sicheres und stabiles Sammeln und Speichern des Qi im mittleren Dantian vorbereitet.

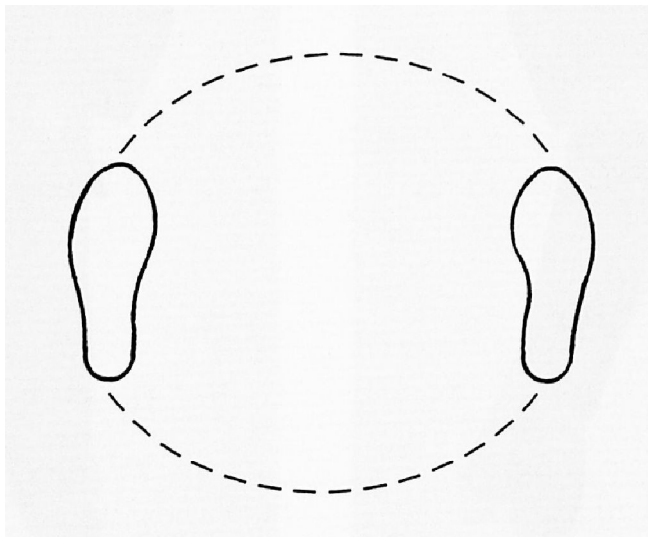




Abb. 371, 372, 375, 386, 388, 389