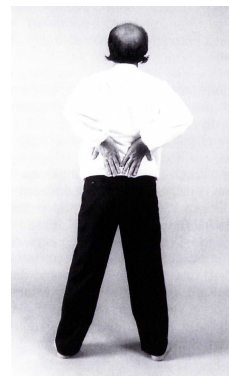


Abschlussübungen (*shougong* = „Einbringen der Ernte“)

Reibe die Shenshu

Hände auf Bogenlinien vor dem Körper auf Nabelhöhe führen (Handflächen zeigen nach unten); kurzes Innehalten; rechter Fuß gerade und nach links in schulterbreiten, parallelen Stand; kurzes Innehalten; Hände auf Bogenlinien nach hinten führen und Handflächen mit sanftem Druck auf die Shenshu-Bereiche legen (Handballen auf den Shenshu); Hände auf kleinen Kreislinien mit leichtem Druck nach unten und wieder nach oben führen (reibende Kraft geht von den Handballen aus, abwärts zur Seite außen und aufwärts neben der Wirbelsäule nach oben).

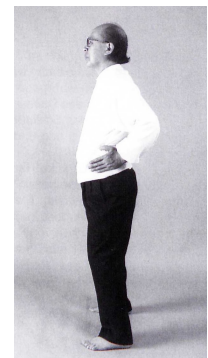
Vorstellungskraft während der gesamten Übung gleichzeitig im Bereich des mittleren Dantian, der Shenshu und des Mingmen; nach unten gerichtete Gesäßkraft und leichtes Beugen der Knie.



Schließe den Daimai

Finger langsam nach vorn richten und mit den ganzen Handflächen entlang der Gürtellinie (Daimai-Leitbahn) sehr langsam nach vorn streichen; Handflächen über dem mittleren Dantian übereinander legen.

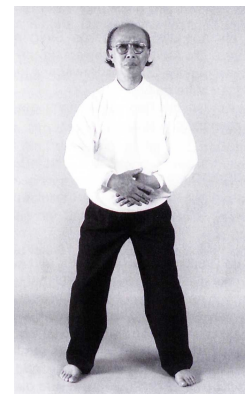
Zählt man das Reiben der Shenshu als 4 Zeittakte und das Schließen des Daimai ebenfalls als 4 Zeittakte so übt man: die Hände nach vorne bewegen = 5 und 6, die Finger übereinander führen = 7 und die Handflächen übereinander legen = 8).



Reibe das Dantian

Hände liegen übereinander auf dem Bereich des mittleren Dantian; die Hände in vier größer werdenden Kreisen um das Dantian führen (nach rechts unten beginnend); nach vier öffnenden Kreisen die Hände im Bereich der Magen-grube ruhen lassen (auf untere Stabilität achten); die Richtung wechseln und in kleiner werdenden Kreisen zum Dantian zurückkehren.

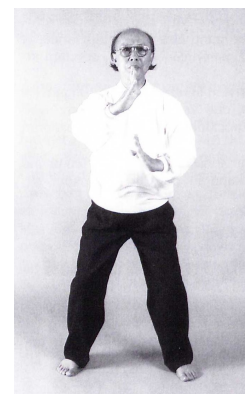
Sehr stabiler Stand mit Gewicht in der Mitte; mit der kreisenden Bewegung der Hände senkt und hebt sich der Körper.



Wasche die Laogong

Hände langsam vom Dantian lösen und auf einer Bogenlinie vor dem Körper nach oben vor die Brustmitte führen; Handflächen zeigen zueinander und stehen sich nahe gegenüber (Gebetshaltung, Blick über die Hände entspannt in die Ferne, zwei Handspannen Abstand zur Brust); linke Hand nach unten führen und gleichzeitiges Sinken des Körpers, rechte Hand steigt ergänzend etwas nach oben und gleichzeitiges Steigen des Körpers; abwechselndes Auf- und Abwärtsstreichen der Hände gegeneinander (4mal); zum Schluss befinden sich die Hände wieder auf gleicher Höhe.

Sehr stabiler Stand; zusammenziehende, verbindende Kraft („Magnetkraft“) zwischen den Laogong-Bereichen; Ausdehnung nach vorne und hinten-unten; in der Vorstellung das Qi aus den Laogong zum mittleren Dantian streichen.



Führe das Qi zum Ursprung zurück

Hände aus der Gebetshaltung heraus öffnen (Handflächen nach unten);
Hände trennen und in einer Kreisbewegung langsam zu beiden Seiten des Körpers nach außen und unten führen; mit dem Senken das Gewicht langsam nach rechts verlagern (rechten Fuß ausdrehen); linken Fuß zurückstellen;
Arme hängen locker und entspannt neben dem Körper.
In der Vorstellung kommt das Qi aus allen Körperteilen langsam zur Mitte (mittleres Dantian) zurück. Dort wird es bewahrt und gespeichert.

Das sorgfältige Praktizieren der Abschlussübungen ist wichtig, um gestärkt und mit Wohlbefinden in den Alltag zurückzukehren.

