

Zwölf Aspekte einer Vertiefung der Übungspraxis des Qigong Yangsheng, Prof. Jiao:
(aus: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, 1997, S.75 ff.)

1. **Ganzheitlichkeit, Vollständigkeit**
3 Mittel (Haltung, Atmung, Vorstellungskraft)
2 Wege (Übungen in Ruhe / jìnggōng und Übungen in Bewegung / dònggōng)
Bewegungsimpuls aus dem dǎntián: „Die Übung entsteht im Innern, in unserem Herzen, in unserer Vorstellung und entfaltet sich nach außen in Gestalt, Bewegung und Kraft.“
2. **Harmonische Abgestimmtheit**
erst wenn alles miteinander wirkt (im Sinne der Ganzheitlichkeit), entsteht innere Harmonie; Einheit mit der Umwelt / dem Kosmos
„Je ausgewogener die Haltung, je ruhiger der Geist, umso freier und harmonischer die Entfaltung innerer Kräfte.“
3. **Flexibilität**
keine Starrheit; besonders auf die persönliche Wahrnehmung achten: wenn eine Haltung zur Starrheit führt: loslassen und neu beginnen
4. **Stabilität**
unten fest und oben leicht; Erlangung von Ausdauer und Durchhaltefähigkeit
5. **Exaktheit**
korrekte Ausführung der Form (bezogen sowohl auf die äußere als auch auf die innere Bewegung)
6. **Synchronizität**
auch wenn die Wege von Armen bzw. Beinen unterschiedlich lang sind, werden die Endpunkte bei der Durchführung einer Bewegung immer zeitgleich erreicht
7. **Rhythmizität**
auf den Takt der Bewegungsabläufe achten; kleine Bewegung im Rahmen einer großen Bewegung wahrnehmen; innere Bewegung, die mit einer äußeren Bewegung einher geht
8. **Melodik**
auf die eigene geistige Befindlichkeit, die eigene „Melodie“ achten (es handelt sich um eine Steigerung der Rhythmizität)
9. **Kontinuität**
kein Abbrechen der Bewegung; auch wenn eine Bewegung äußerlich unterbrochen wird, geht sie innerlich mittels der Vorstellungskraft weiter
„Die Kraftentfaltung gleicht dem Ziehen von Seide [aus einem Kokon], sie ist stetig und ohne Brüche ...“
10. **Stufung**
Schritt für Schritt üben; äußere und innere Wahrnehmung; Üben im Stehen, im Gehen und in der freien Form
11. **Periodizität / Zyklizität**
eigene Zyklen beachten; Wechsel z.B. von Ruhe und Bewegung
12. **Künstlerischer Gehalt**
eigene Kreativität bei der Ausführung; Vorstellungsbilder; Anregung der Inspiration