

Die fünf gesunderhaltenden Übungen zur Förderung der Langlebigkeit und zum Glücklicherwerden von Prof. Fang aus Hangzhou

1. Die Kraniche steigen zum Himmel

Ausgangsposition: Fußstellung parallel; die Arme hängen seitlich des Körper und die Handflächen zeigen zum Körper.

Bewegung: die Arme fast gestreckt nach vorne und hoch bis über den Kopf führen; die Finger sind leicht gespreizt und die Finger zeigen in der Endposition zum Himmel; die Arme wieder zurückführen. Der Körper steigt und sinkt leicht mit der Armbewegung; aus den Knien heraus federn.

2. Der faule Bär reckt sich (in seinem Pelz)

Ausgangsposition: Fußstellung parallel und etwas breiter; die Hände sind seitlich auf die Hüften gestützt.

Bewegung: Den Oberkörper nach links und rechts hinten drehen. Die Füße sind fest am Boden und auf parallele Fußstellung achten.

3. Mit dem linken Arm das Schöpfrad drehen

Ausgangsposition: Fußstellung parallel; der linke Arm hängt seitlich neben dem Körper (Handfläche zeigt nach hinten) und die rechte Hand liegt mit dem Handrücken auf dem Mingmen-Bereich am unteren Rücken.

Bewegung: Den linken Arm über vorne nach oben über den Kopf führen; der Körper ist bis dahin nach vorne ausgerichtet. Die Kreisbewegung weiter nach hinten führen und dabei den Oberkörper nach links drehen; dabei dreht sich der Arm leicht aus, sodass die Handfläche bei der Abwärtsbewegung nach hinten und unten zeigt. Der Blick folgt der Hand nur im oberen Halbkreis und wendet sich nach vorne, sobald der Arm über unten nach vorne zurückschwingt. Der Körper steigt und sinkt leicht mit der Armbewegung; die parallele Fußstellung bleibt während der gesamten Übung erhalten.

4. Mit dem rechten Arm das Schöpfrad drehen

Wie bei 3., nur mit dem rechten Arm ausführen.

5. Das Tàiji kreisen lassen

Ausgangsposition: Fußstellung parallel; die Hände halten einen großen, imaginären Ball vor dem Körper (etwa eine Faustbreite vom Körper entfernt). Die linke Hand ist etwas unterhalb der Nabelhöhe und zeigt mit der Handfläche nach oben; die rechte Hand ist etwa in Schulterhöhe und zeigt mit der Handfläche nach unten.

Bewegung: Die obere Hand bewegt sich außen, d.h. mit Abstand zum Körper, nach unten (Handfläche zeigt weiterhin nach unten) und die untere Hand bewegt sich zeitgleich innen, d.h. nahe am Körper, in Gegenrichtung nach oben (Handfläche zeigt weiterhin nach oben). Im höchsten bzw. tiefsten Punkt der Bewegung wenden sich die Handflächen, sodass sie wieder zueinander zeigen. Der Körper steigt und sinkt dabei leicht mit der Armbewegung.

Hinweis: Die Übungen kann man jeweils 9, 18, 27 oder 36mal wiederholen. Sie lassen sich auch gut als Aufwärmübung einsetzen.