

- c. Atmen Sie mit dem Drachenlaut ein. Ziehen Sie den Anus und die linke Seite des Anus hoch, sinken Sie ein wenig in das Kua und bewegen Sie die Taille mit dem Tan Tien nach links. Die Hüften und der Nabel sollten gerade vor Ihnen bleiben. Die Arme und der Oberkörper bewegen sich mit dem Tan Tien nach links.
- d. Atmen Sie mit dem Tigerlaut aus, ziehen Sie die linke Seite des Anus mehr nach oben und drücken Sie gleichzeitig das Qi im linken Tan Tien hinunter, indem Sie das linke Bein auf den Boden drücken.
- e. Halten Sie diese Position. Machen Sie den Tiger- und den Drachenlaut mit dem „Einatmen ohne einzusatmen“, um den inneren Druck im Bauchraum aufzubauen. Wenn Sie außer Atem sind, atmen Sie aus und atmen Sie ein. Regulieren Sie den Atem. Ruhen Sie.
- f. Wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite, wobei das rechte Bein nach vorne und das linke Bein in einem 45-Grad-Winkel nach außen gerichtet hinter Ihnen steht. Strecken Sie den rechten Arm gerade vor sich aus und halten Sie den Handrücken der linken Hand vor die Stirn.



Abb. 4.52 Das Rhinoceros bewegt sich nach rechts.

- g. Atmen Sie mit dem Drachenlaut ein. Ziehen Sie den Anus und die rechte Seite des Anus hoch. Senken Sie das Kua ein wenig und drehen Sie die Taille mit dem Tan Tien nach rechts. Der Nabel und die Hüften sollten sich nicht bewegen.
- h. Atmen Sie mit dem Drachenlaut aus. Ziehen Sie die rechte Seite des Anus weiter nach oben und drücken Sie gleichzeitig das Qi im rechten Tan Tien nach unten, indem Sie das rechte Bein in den Boden drücken.
- i. Halten Sie diese Position und machen Sie den Tiger- und den Drachenlaut mit dem „Einatmen ohne einzusatmen“. Bauen Sie den inneren Druck im Bauch auf. Wenn Sie außer Atem sind, atmen Sie aus und ein. Regulieren Sie den Atem. Ruhen Sie.
- j. Machen Sie die Abschlussübung (siehe Seite 59).

10. Pferd (oberes Tan Tien und Solarplexus)

Ein sich aus dem oberen Tan Tien/Solarplexus ausdehnender Klang.

- a. Stehen Sie schulterbreit und mit den Füßen parallel. Heben Sie die Arme über den Kopf.
- b. Atmen Sie mit dem Drachenlaut ein und saugen Sie den Oberbauch nach hinten ein (Oberes Tan Tien). Flachen Sie den Nabelbereich ab, so dass der Nabel die Wirbelsäule berührt.
- c. Sinken Sie ein wenig in das Kua, atmen Sie gleichzeitig schnell und kräftig aus, drücken Sie dabei die Arme mit Kraft nach unten, besonders die Handgelenke.
Drücken Sie den Bauch mit dem Pferde-Laut (Hoooooo) aus dem Unteren Tan Tien heraus. Es ist wie ein echoartiger Laut, der aus dem oberen Tan Tien und dem Solarplexus kommt.
- d. Machen Sie den Pferde-Laut drei- bis sechs Mal.
Ruhen Sie.
- e. Machen Sie die Abschlussübung (siehe Seite 59).



Abb. 4.53

Die Pferde-Position beginnt.



Abb. 4.54 Das Pferd stößt ein „Hooooooo“-Geräusch aus und drückt dabei Arme und Handgelenke nach unten.

11. Stier (hinteres Tan Tien)

- Stehen Sie schulterbreit, die Füße parallel. Stellen Sie das rechte Bein nach vorn und drehen Sie den linken Fuß um 45 Grad nach außen.
- Die Arme sind vor Ihnen, die Handflächen zeigen nach außen.



Abb. 4.55 Die Stier-Position beginnt.



Abb. 4.56 Der Stier sammelt das Qi ein.

- Atmen Sie mit dem Drachenlaut ein und spüren Sie, wie der Sog den Oberbauch ausdehnt. Ziehen Sie den Anus und beide Seiten des Anus hoch. Sinken Sie nach hinten, drehen Sie gleichzeitig die Handflächen und greifen Sie das Qi auf der linken und rechten Seite. Das Tan Tien Qi drückt Sie nach hinten und nach unten in das rechte Bein.



Abb. 4.57 Der Stier findet die Krümmung in der Geraden.



- d. Drehen Sie die Hände mit den Sehnen unter den Achselhöhlen, bis die Handflächen Ihnen zugewandt sind. „In der Krümmung die Gerade finden“ bedeutet, dass Sie beim Drehen des Handgelenks und des Ellbogens die Drehung halten und versuchen, die Arme zu strecken und eine Kraft in den Armen zu erzeugen.
- e. Dann atmen Sie mit dem Tigerlaut aus und drücken das Qi zum Unterbauch hinunter. Ziehen Sie gleichzeitig die Vorderseite des Anus ganz leicht nach oben. Drehen Sie die Hände weiter, bis die Handflächen nach außen gerichtet sind. Lassen Sie gleichzeitig das Tan Tien-Qi Sie nach vorne und hinunter in das rechte Bein drücken.
- f. Spüren Sie die Energie, die aus der Erde aufsteigt. Ziehen Sie Vorder- und Rückseite des Anus hoch, runden Sie das Kreuzbein/den unteren Rücken (mit eingezogenem Brustkorb, gerundeten Schulterblättern und zurückgeschobenem Kinn). Spüren Sie, wie die Energie in der Wirbelsäule aufsteigt, und drücken Sie die Energie bis zu den Fingerspitzen hinaus.
- g. Machen Sie diese Übung drei bis sechs Mal. Ruhen Sie.
- h. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein vorne und dem rechten Bein hinten. Dies ist eine sehr wichtige Einführungsübung für das Taiji. Mit dieser Übung lernen Sie, im Kua zurückzusinken, sich vom Tan Tien aus mit der Tan Tien-Kraft zu bewegen und die Kraft durch die Wirbelsäule zu den Fingerspitzen und von den Fingerspitzen zurück in die Erde zu leiten.
- i. Machen Sie die Abschlussübung (siehe Seite 59).



Abb. 4.58 Der Stier macht den Tiger-Laut und schiebt nach vorn.

Tan Tien Qigong beenden

Nachdem Sie das Tan Tien Qigong beendet haben, setzen Sie sich hin und entspannen Sie. Legen Sie beide Handflächen auf Ihr Tan Tien. Lächeln Sie und spüren Sie, wie das Qi im Tan Tien und in allen Organen, Drüsen und Faszien vibriert.