

## Die vier Grundlagenübungen und zwei Abschlussübungen des Jinjing Gong

aus dem Jinjing Gong Übungssystem nach Prof. Dr. Wang Qingyu  
(Chengdu/China), Übermittlung: Heiner Frühauf

### Eis zu Wasser, Wasser zu Gas

Während der gesamten Übung gilt die Vorstellung:

EIS WIRD ZU WASSER, WASSER ZU GAS.

Üben transformiert das Feste zu Flüssigem und das Flüssige zu Feinstoff.

Die Wandlung von Jing, Qi, Shen bezeichnet diesen Transformationsprozess.

Der Erfolg der Übung ist abhängig von der Einheit von Körper und Geist.



### Eröffnung

Stehen, die Füße geschlossen. Wir stellen die Verbindung her zwischen Himmel und Erde.

Schritt nach rechts, schulterbreit oder etwas breiter, mit dem Einatmen auf die Fußspitzen, Fersen drehen sich nach Außen, springen und mit dem Ausatmen im parallelen Stand ins Schütteln kommen.

**1. YU BEI SHI - Schütteln** *Bilder: Wir schütteln den Knochensack. Oder. Wir lassen das Licht zwischen die festen Strukturen, so wie der Bauer im Frühling die Erde umgräbt und neues Leben möglich macht.*

Geschüttelt wird von oben nach unten und von innen nach außen. Goldenes Licht vertreibt alles verbraucht und träge, alte und festhaltende. Wir denken uns als Marionette, die oben am Kopf (Baihui) aufgehängt ist, so dass sich die gesamte Wirbelsäule entspannen und nach unten aushängen kann. Die Fußspitzen greifen die Erde, die Bein- und Pomuskeln entspannen sich. Wir schütteln nacheinander im festen parallelen Stand (ab und zu machen wir auf einer Fußspitze eine Drehbewegung (Füße im 90° Winkel) zu der einen oder anderen Seite:

#### **1.1. Die großen Gelenke**

100 Muskeln im Gesicht (Sinnesorgane, Zunge/Rachen/ alle Laute von außen nach innen: Haut, Muskeln, Fleisch, Bindegewebe, Lymphe, Blut, Knochen, Nerven, Mark.

#### **1.2. Die den Zang-Organen (Emotionen)**

Wahlspruch: Altes verwerfen, Neues, reines aufnehmen, die Organe Klopfen oder auch Laute machen. Lunge, Pericard, Herz, Magen, Milz, Leber, Gallenblase, Dünndarm, Dickdarm, Niere, Blase, Reproduktionsorgane.

#### **1.3. Das Skelettsystem**

Tanze als Marionette am Ende der Schnur aus Licht. Das Licht durchströmt alle Gelenke, die WS und alle Knochen, von der Krone bis hinunter zu den Füßen und in die Wurzeln. Das Licht ist über dem Kopf, es fließt über Bauhui in den Kopf, zum Übergang Kopf und Hals: 7 HWS, 12 BWS, 4 LWS, Os Sacrum, das Becken, die Beine, die Wurzeln. Wieder über dem Kopf beginnen: Kopf, 7 HWS, die Schultern und Arme bis zu den Händen und darüber hinaus. Stop, Abschluß:

#### **1.4. Flowting**

Fühle den ganzen Körper auf einmal. Horche in den Körper hinein. Alle Zellen vibrieren und leuchten.

## **2. WAI GUO DU - Äußerer Übergang (Outer Transition)**

Füße etwas breiter als schulterbreit. Die Hände und Arme hängen entspannt vor dem Körper, die Fingerspitzen zeigen zur Erde, die Handflächen zeigen leicht nach innen. / Einatmung: hole die Arme hoch bis zur Brust. / Atem halten: drehe die Handflächen über innen nach vorne, reiche vorne aus \ Ausatmung: führe die Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten, strecke die Arme weit aus. / Einatmung: hebe die Arme über den Kopf. / Atem halten: wende die Fingerspitzen Richtung Baihui, lockere die Knie und drehe die Hände über vorne hoch, strecke dich. \ Ausatmung: Die Arme senken sich seitlich wieder nach unten. Dabei ist der Körper ganz entspannt. Wiederholung

### 3. YU ZHOU ZHUANG - Im Universum Stehen (Standing in the Universe)

Während der gesamten Übung rezitiert man folgendes Mantra: **YU ZHOU ZHUANG**  
**WO ZAI YU ZHOU ZHONG** - Ich bin im Universum.  
**YU ZHOU ZAI WO ZHONG** - Das Universum ist in mir.  
**WO GEN YU ZHOU HE WEI TI** - Ich bin Eins mit dem Universum.

Reiterstand: die Füße etwas weiter als Schulterbreit (1,5 – 2 Fußbreite). Die Arme kommen hoch auf Bauch oder Brusthöhe, wir umarmen den Baum: Die Füße greifen die Erde, Knie lockern, sitzende Kraft. Die Muskeln in Beinen und Po entspannen. Hüften rotieren, LWS gerade. Wirbelsäule strecken, der Kopf zieht wie ein Ballon zum Himmel, Schultern entspannen, Ellbögen senken, Arme und Beine umfassen den Baum, spüre das Qi in den Handflächen, atme in den Bauch. Alle Muskeln entspannen sich, vor allem im Po, den Beinen und Armen. Die Füße greifen die Erde, sei einfach da und stehe im Universum, rezitiere das Mantra:

..... Zeit .....

### 4. YI GUO DU - Innerer Übergang (Inner Transition)

Füße etwas breiter als schulterbreit. Die Hände und Arme hängen entspannt vor dem Körper, die Fingerspitzen zeigen zur Erde, die Handflächen zeigen leicht nach innen. / Einatmung: hole die Arme hoch bis zur Brust. / Atem halten: drehe die Handflächen über innen nach vorne, reiche vorne aus \ Ausatmung: führe die Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten, strecke die Arme weit aus. / Einatmung: hebe die Arme über den Kopf. / Atem halten: wende die Fingerspitzen Richtung Baihui, führe das Licht des Himmels von oben nach unten durch den Körper indem die Hände in Körperrnähe langsam bis nach unten gleiten. Entspanne den Körper. Wiederholung

#### Abschluß

#### 1. LAO QI GUI HAI - Herausfischen Qi zurückkehren Meer

Führe die Arme im großen Bogen über hinten bis zu den Nieren und lass sie auf Gürtelhöhe (Schritt verbreitern) nach unten gleiten. Greife im Meer eine große Schale voller wertvollem Qi führe es mit der Mittellinie vorn hoch, verbinde es über dem Kopf mit dem Qi des Himmels und wieder innen am Körper entlang hinab bis zum Gürtel.

#### 2. WAN QI GUI YUAN - Zehntausend Qi zurückkehren Quelle

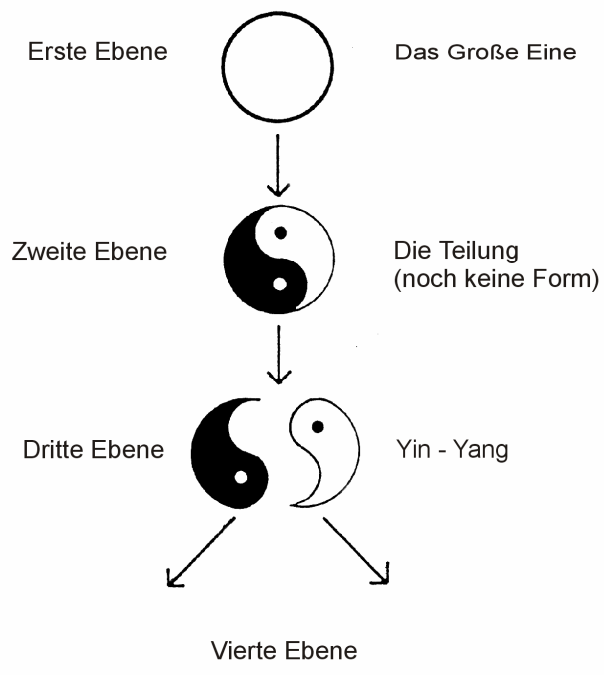
Führe die Arme erneut im großen Bogen über hinten bis zu den Nieren, lass sie am Sacrum entlang gleiten und über die großen Pomuskeln nach Außen gleiten. Umfasse vor dir (Erdebene) alles Qi und sammle es verdichtend in den Nabel. Frauen die rechte Hand zuerst auf den Nabel und die linke darüber, Männer umgekehrt. Verweile in tiefer Bauchatmung. Transition bis zum Kopf, doch jetzt die Hände über dem Kopf zusammenlegen und so langsam entlang der Mittellinie bis zum Herzen führen. Verweilen. Die Hände kräftig 36 mal reiben, mache einen Ball von Qi zwischen den Händen und essen den Qi-Ball. Frauen nehmen die rechte, Männer die linke Hand und schlucken ihn hinunter. Sofort mit den Handflächen die Augen bedecken und wieder verweilen. Gesicht, Kopf und Hals waschen und dann das Qi langsam den Renmai entlang im Meer der Energie sammeln. Verweilen. Die Arme entlang des Daimai lenken und die Fäuste schließen.

### 3. Den Körper abklopfen und die 5 Laute ausstoßen.

Nach dem Verlauf der Meridiane den Körper Klopfen. Erst die Körperseiten, dann vom Kopf zu den Füßen, innen wieder Hoch, dann die Außen- und Innenseiten der Arme.  
Laute: Hung, Hah, Hoh, Hej, Fouh.



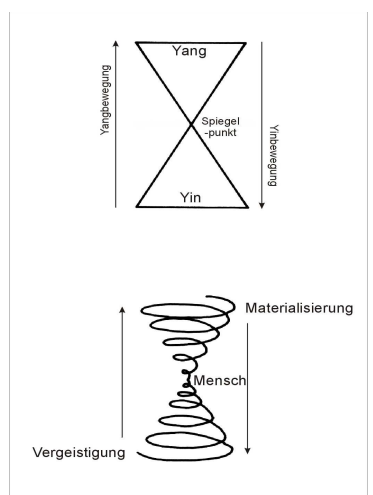
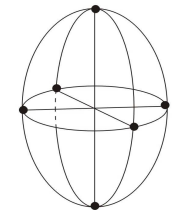
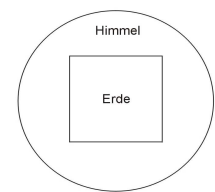
# Manifestation der räumlichen Struktur



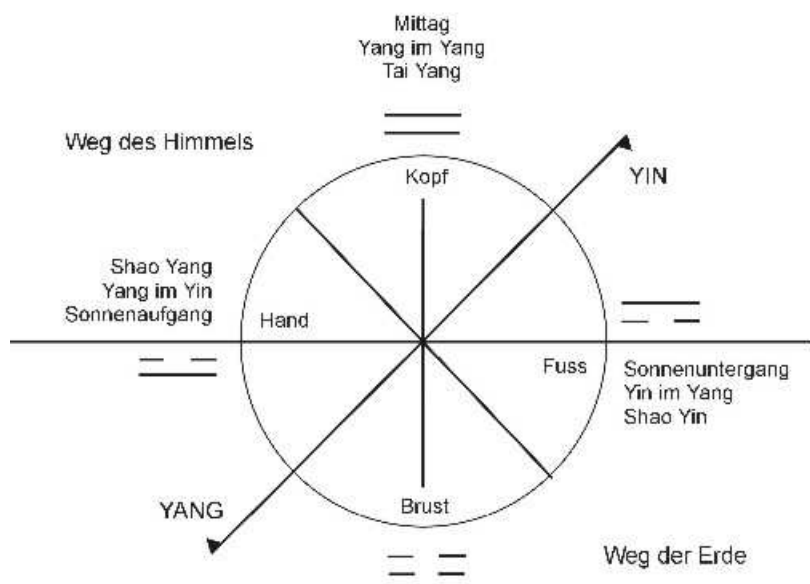
Körperregionen Glieder	4	3	Dreifacher Erwärmer Jing Qi Shen
Außergewöhnliche Meridiane Trigramme	8	6	Meridianpaare Schichten
		12	Meridiane Stunden Monate

3 Achsen im Raum - 6 Kreuzungspunkte

Der Himmel ist rund, die Erde ist eckig.  
Der Himmel bedeckt die Erde, die Erde bringt hervor.



# Der Weg des Menschen die vier Ursymbole nach Fu xi



# Orientierung

