„Der Drachen schwimmt“
(Dreifachkreise)

Während dieser Übung bewegt sich der Körper wie ein Drachen, der im Wasser schwimmt und spielt. Die Hände beschreiben insgesamt drei volle Kreise vor dem Körper, von oben nach unten und zurück.

Vorbereitung

Die Beine und die Füße eng zusammenschließen, wobei die Fußknöchel einander berühren. Die Arme seitlich am Körper herabhängen lassen. Die geschlossenen Finger liegen an den Schenkeln. Das Kinn einziehen, lächeln und an die Jugendzeit denken (Bild 1).

Startposition

Die Oberarme liegen an den Körperseiten an. Die Arme anwinkeln und die Handflächen vor der Brust zusammenlegen (Bild 2). Die Arme mit den zusammengelegten Handflächen nach links wenden, so daß die rechte Hand auf der linken liegt, den rechten Ellbogen anheben, Kopf und Oberkörper nach links neigen und dabei das Gesäß nach rechts schwingen (Bild 3).

Die zusammengelegten Handflächen werden in einem Kreis zuerst nach links oben und dann am Scheitel vorbei nach rechts bis vor den Hals geführt. Jetzt liegt die linke Handfläche auf der rechten und die Finger sind vorwärts gerichtet. Während die beiden Hände zusammen den Kreis beschreiben, schwingt das Gesäß von rechts nach links und dann wieder zurück in die zentrale Position. Dabei Knie und Hüften leicht krümmen, so daß der Körperschwerpunkt ein wenig gesenkt wird. Damit ist der erste Kreis fertig (Bild 4--5).

Nun beschreibt man mit den Händen in Richtung links unten einen Halbkreis bis zu einem Punkt vor der Mittelachse der Brust, dabei liegt die rechte Hand auf der linken. Die Finger zeigen nach vorn. Gleichzeitig schwingt das Gesäß nach rechts und dann zurück in die zentrale Position. Derweil die Knie noch mehr krümmen und den Bauch einziehen, wodurch der Körperschwerpunkt gegenüber vorher weiter gesenkt wird. Damit ist der zweite abwärtsführende Halbkreis vollendet (Bild 6--7).

Die zusammengelegten Handflächen bewegen sich in einem weiteren Halbkreis nach rechts unten bis zu einem Punkt vor der Mittelachse des Unterleibs, so daß die linke Hand auf der rechten liegt. Dabei wie vorhin den Körperschwerpunkt bis zur halben Hocke weiter senken. Damit ist der dritte abwärtsführende Kreis vollendet (Bild 8--9).

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

Bild 6

Bild 7

Bild 8

Bild 9

Aus: Bian Zhizhong / Daoistische Übungen zur Gesundheitsvorsorge / bearbeitet von Ulla Blum

Die Richtung der Bewegungen verlief bisher von oben nach unten. Im folgenden nun die Beschreibung für die gegenläufige Richtung.

Die zusammengelegten Handflächen bewegen sich in einem Halbkreis von der Mittelachse des Unterleibs nach links oben bis vor die Mittelachse der Brust. Dabei ist die linke Hand auf der rechten. Gleichzeitig schwingt das Gesäß nach rechts und dann zurück in die zentrale Position. Der Körperschwerpunkt wird dabei wieder ein wenig angehoben. Damit ist der erste Halbkreis in umgekehrter Richtung fertig (Bild 10--11).

Den zweiten Halbkreis von unten nach rechts oben beschreiben, wobei sich die Hände nach rechts oben bis vor den Hals bewegen. Die rechte Handfläche liegt auf der linken. Die Finger beider Hände weisen nach vorn. Währenddessen schwingt das Gesäß nach links und dann nach rechts zurück in die zentrale Position. Derweil den Körperschwerpunkt soweit anheben, bis man aufrecht steht. Damit ist der zweite aufwärtsführende Halbkreis fertig. Die Startposition wieder einnehmen (Bild 12--14).

Die oben beschriebenen Bewegungen bilden eine komplette Übung. Dabei beschreibt man mit den zusammengelegten Handflächen hintereinander drei Kreise. Das Gesäß schwingt derweil sechsmal hin und her. Diese Übung viermal wiederholen und mit der folgenden Bewegung enden: Nachdem die drei Kreise vollendet und die Hände wieder vor die linke Hälfte der Brust geführt worden sind, wird ein weiterer Halbkreis nach links oben beschrieben. Wenn die zusammengelegten Handflächen über dem Scheitel sind, fallen sie senkrecht bis vor die Brust herunter. Zum Schluß beide Arme mit den Handflächen nach innen seitlich am Körper herabhängen lassen (Bild 15--16).

Bemerkungen: Der Kreis soll exakt beschrieben werden. Das Strecken und Krümmen der Beine und Hüften soll entsprechend den Handbewegungen erfolgen. Die Hüften sollen je nach der Höhe des Körperschwerpunkts balanciert werden. Beim Schwingen des Gesäßes soll der Anfänger vorsichtig sein, um Verrenkungen zu vermeiden. Wenn die Taille durch die Übung kräftiger geworden ist, können größere Kreise beschrieben und die Weite der Gesäßschwingungen mäßig ausgedehnt werden. Bei der Übung liegt das Körpergewicht auf den Fußballen.

Bild 10

Bild 11

Bild 12

Bild 13

Bild 14

Bild 15

Bild 16

Wirkung: Diese Übung dient hauptsächlich dazu, den Rumpf biegsam zu machen. Sie zielt darauf, die Nierenfunktion zu regeln und Hyperostose am Rückgrat zu verhindern bzw. zu behandeln. Alte Menschen können durch die Übung einen geraden Rücken behalten. Bei Frauen baut sie Taillen- und Hüftspeck ab und strafft die Beckenmuskulatur. Sie macht die Lendenmuskeln beweglich und stark und verhilft zu einer schönen Figur.