

# Stehen wie eine Kiefer : Prof. Jiao Guorui

oben leicht („leer“)

nach außen spannen  
nach innen schließen

Vorstellung  
im mittleren  
Dantian

unten fest („voll“)

Steigen 3  
Sinken 7

Stand: schulterbreit, parallel  
Gewicht in der Mitte

Blick locker in die Ferne  
Nacken, Kopf aufrecht  
Schultern locker Achseln  
offen

Rücken aufrecht  
Brust zurückgenommen  
Ellbogen fallend  
Arme zu Bogen aufgespannt  
Lenden-Kreuz locker gesenkt  
Inneres Schließen des Beckens  
Unterbauch einhalten Gesäßkraft  
nach unten Finger leicht gespreizt

Knie leicht gebeugt  
Kniekraft nach innen gerichtet

## Natur

Yin	Yang	Yin	Yang	Yin	Yang
Erde	Himmel	Mond	Sonne	Tod	Geburt
Wasser	Feuer	Nacht	Tag	Vergehen	Wachsen
Norden	Süden	Mitternacht Neumond	Mittag Vollmond	Dunkel	Licht
Westen	Osten	Sonnenuntergang Mond abnehmend	Sonnenaufgang Mond zunehmend	Kälte	Wärme

## Körper

yin	yang	yin	yang	yin	yang
weiblich	männlich	Fuß	Kopf	Nieren	Herz
Vagina	Penis	unten	oben	Jing (Essenz)	Shen (Geist)
Ren Mai	Du Mai	vorne	hinten	Körperseele (Po)	Geistseele (Hun)
empfangend	erzeugend	rechts	links	Kontrolle	Kreativität
nährend	schützend	innen	außen	Vertrauen	Respekt
Zang (Substanz)	Fu (Dynamik)	Blut	Qi	Vorstellung	Verstehen

## Übung

yin	yang	yin	yang	yin	yang
Ruhe	Bewegung	Entspannung	Anspannung	Einatmung (Nieren)	Ausatmung (Lunge)
sinken	steigen	Fülle	Leere	konzentrieren	verteilen
schließen	öffnen	bewahren	entfalten	weich	hart
langsam	schnell	schwer	leicht	rund	gerade