

Daoyin-Übungen von Mawangdui

Dao bedeutet: „die Atmung regulieren“ ; **yin** = „den Körper dehnen“.
Oder auch: „ein- und ausatmen, das Alte loswerden und das Neue hinein lassen.“

Dies ist eine Übungsreihe aus dem medizinischen Qi Gong. Ihr Ursprung geht bis in die Han-Dynastie (200 v. Chr. – 220 n. Chr.) zurück.

1973 wurde in der Stadt Changsha, in der Provinz Hunan das Grab Mawangdui, (heißt wörtlich übersetzt: Erdhaufen von Fürst Ma), entdeckt. In diesem Grab fand man neben vielen medizinischen Dokumenten auch ein Seidentuch auf dem Menschen in verschiedenen Qi Gong-Positionen abgebildet waren. Neben den Bildern waren kurze Erläuterungen vermerkt.

Dieses Seidentuch wurde von führenden Qi Gong-Meistern Chinas und verschiedenen medizinischen Hochschulen wissenschaftlich erforscht. Auf Basis dieser Abbildungen entstand die folgende Übungsreihe mit 12 Übungen.

Es ist eine anspruchsvolle und vielfältige Übungsreihe, in der Bewegungen von Tieren nachgeahmt werden, Meridiane gedehnt werden und durch spezielle Atmung der Qi Fluss aktiviert wird.

Beim Üben werden Meridiane und wichtige Energiezugangspunkte im Bewusstsein visualisiert und der Qi Fluss mit Hilfe unserer Vorstellungskraft gelenkt. Die Wirbelsäule ist Drehpunkt der Übungen.

Atmung, Geist und Bewegung sollen in ständiger Verbindung stehen. Als allgemeine Regel gilt: Einatmen beim Aufrichten oder Strecken, Ausatmen beim Senken und Zurückziehen. Die Aufmerksamkeit (Geist) wird dahin gelenkt wo die Spannung/Dehnung zu spüren ist.



Das berühmte Seidentuch von Mawangdui

Die Übungen

Beginn: Grundstellung -3 x ein-und ausatmen dabei auf die Fußspitzen gehen, Aufmerksamkeit auf die Handgelenkspunkte und Handflächen

Übung 1: Den Bogen spannen - Nach links und rechts den Bogen spannen, dabei die Hüftpunkte aktivieren und Lunge 1 öffnen.

Übung 2: Den Rücken dehnen oder auch „Der Hirsch“- Raum zwischen den Schulterblättern schaffen, die Wirbelsäule (DuMai-Meridian) dehnen, Dünndarmmeridian dehnen

Übung 3: Die schwimmende Wildente - Dehnung der Flanken, Aktivierung des Gallenmeridians

Übung 4: Aufstieg eines Drachens - Aktivierung der Fuß-Yang-Meridiane auf der Rückseite der Beine und Dehnung der Hand-Yin-Meridiane auf der Innenseite der Arme

Übung 5: Der Vogel weitet seine Flügel - Schwingung der Wirbelsäule, Aktivierung Blasenmeridian Bein-Rückseite, Dehnung Dünndarmmeridian, (Hand-Yang)

Übung 6: Himmel und Erde berühren - Aktivierung Hand-Yin und Yang-Meridiane, Hüftpunkte, diagonale Kraftlinie von der linken Hüfte zur rechten Handkante und umgekehrt.

Übung 7: Der Blick des Sperbers oder Kick mit Fußspitze und Ferse –Schulung Gleichgewicht, Aktivierung Handgelenkspunkte, Fuß-Yin-Meridiane–Bein Vorderseite, Dehnung der Wirbelsäule

Übung 8: Die Nieren stärken - Aktivierung RenMai-Meridian auf der Körpervorderseite durch tiefe Einatmung, Dehnung Fuß-Yang-Meridiane auf der Rückseite der Beine; Rotation der Wirbelsäule.

Übung 9: Flug einer Wildgans-Meditationsübung. Wir lenken Das Qi mit Hilfe unserer Vorstellungskraft von oben nach unten. Aktivierung der Hand-Yin-und Yang-Meridiane.

Übung 10: Tanz des Kranichs – Rotation der Wirbelsäule; Qi im ganzen Körper bewegen, Qi Zusammenziehen und Ausbreiten. Das ganze Meridiansystem ist aktiv

Übung 11: Blick zum Himmel - Atemübung: mit erhobenem Kopf und geöffnetem Mund ausatmen

Übung 12: Das Yin pflegen - Qi sammeln, den Ball ins Wasser tauchen und wieder anheben. Das gesamte Meridiansystem ist aktiv.

Abschluss: Das Qi zum Körper führen-3 x tief einatmen und das Qi zum Körper führen. Zuerst zum mittleren Dantian, Mitte der Brust–Renmai 17, dann Mitte der Bauchdecke–Renmai 12, zuletzt zum unteren Dantian–Renmai 8. Abschließend die Handflächen übereinander auf das untere Dantian legen und das Qi speichern.