

Der Milz-Qi-Schritt

Diese Gehübung vereint das

- Steigen und Sinken mit Öffnen und Schließen
- unterstützt durch Jing und Song und Goseichending.

Die Atmung ist

- synchron In einer ausgewogenen und ausgleichenden Grundatmung oder mit der
- übungsrelevanten Atmung mit eventueller Atempause und Erfahrung des Nullpunktes (Wendepunkt des Pendels).

Aufgrund der Langsamkeit erfahren wir eine bewusste Translation mit Auslotung (Stärkung) der Mitte. Die Übung ist ein gutes Training für das Gleichgewicht. Der Milzmeridian wird aktiviert. Um eine ausgleichende Wirkung auf das autonome Nervensystem, (Sympathikus-Parasympathikus) als auch eine Stimulierung des Zentralen Nervensystems zu erreichen, sollte etwa 20 Minuten geübt werden.



Yi shou Dantian



Öffnen und



Sinken ins linke Bein



weit ausholender Schritt rechts



Steigen und über das rechte Bein kommen, Schließen



Sinken ins rechte Bein



weit ausholender Schritt links





Steigen und Schließen



übers linke Bein kommen



Schritte wiederholen



Zusammenfassung

Beginnend aus der Grundposition öffnen wir die Hände zur Erde hin und breiten die Arme aus, spüren ein Öffnen.

Verlagern unser Körpergewicht zur Gänze auf das linke Bein und sinken tief ins Knie und dem Becken.

Im Sinken dreht die Hüfte nach rechts, der Oberkörper bleibt passiv. Die rechte Ferse hebt dabei vom Boden ab, die Großzehe berührt noch die Erde.

In der gesunkenen Position lösen wir das rechte Bein und machen einen kleinen Schritt nach vorn, bleiben in diesem Schritt schulterbreit.

Das Körpergewicht wechselt auf die rechte Seite, der rechte Fuß rollt bewusst ab.

Wir kommen über das rechte Bein hoch, das Knie wird gestreckt. Der Körper ist in Gehrichtung. Die Arme sinken zum Körper, wir spüren ein Aufrichten und Schließen.

Nun wiederholen wir das Sinken in das rechte Bein mit dem Öffnen – Ausbreiten der Arme und Drehen der Hüfte nach links.

Wie auf Schienen gehen, kleine Schritte machen, betont auf den Fersen aufsteigen und bis zur Großzehe abrollen.

Beim Sinken ausatmen, beim Steigen einatmen.

Der Atemrhythmus wird mit der Bewegung abgestimmt. Die Bewegung erfolgt sehr langsam und kann mit der Zeit ausgedehnt werden.

Beim Steigen atmen wir aus der Erde in den Körper (Ferse-Bein-Wirbelsäule) hoch.

Beim Sinken fließt in der Vorstellung das Qi verteilend durch den Körper.

Oberkörper inkl. Schultern sind passiv.

Drehbewegung muss aus der Hüfte kommen!

Der Körper sinkt, während die Arme steigen, „öffnen“.

Der Körper steigt, während die Arme sinken, „schließen“.

Rund, locker und leicht („wie eine Katze“) gehen und betont in der vertikalen Achse bleiben.