



## Lehrsystem Qigōng Yǎngshēng von Jiāo Guórui 焦國瑞氣功養生學

### Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft Fúqì yǎngshēng fǎ 服氣養生法

Die 16 Formen der 1. Übungssequenz

(Die Formen 1-11 werden mit dem Laut *hu*, die Formen 12-16 mit dem Laut *chui* praktiziert)

- |          |                              |  |
|----------|------------------------------|--|
| 1. 陰掌平腰  | <i>yīn zhǎng píng yāo</i>    | Yīn-Hand in Hüfthöhe   |
| 2. 陽掌平腰  | <i>yáng zhǎng píng yāo</i>   | Yáng-Hand in Hüfthöhe  |
| 3. 雙手摩雲  | <i>shuāng shǒu mó yún</i>    | Mit beiden Händen die Wolken streichen                         |
| 4. 前掌平胸  | <i>qián zhǎng píng xiōng</i> | Handflächen in Brusthöhe nach vorne gewendet                   |
| 5. 陰掌平臍  | <i>yīn zhǎng píng qí</i>     | Yīn-Hand in Höhe des Nabels                                    |
| 6. 肩前立掌  | <i>jiān qián lì zhǎng</i>    | Aufrechtstehende Hände vor den Schultern                       |
| 7. 叉腰撐按  | <i>chā yāo chēng àn</i>      | Hände in die Hüften stemmen, aufspannen und nach unten drücken |
| 8. 脅前下按  | <i>xié qián xià àn</i>       | Vor den Flanken nach unten drücken                             |
| 9. 陽拳慢運  | <i>yáng quán màn yùn</i>     | Yáng-Faust langsam bewegen                                     |
| 10. 叉手作揖 | <i>chā shǒu zuò yī</i>       | Hände ineinander verschränken, Geste des Beglückwünschens      |
| 11. 平臍提伸 | <i>píng qí tí shēn</i>       | Hände in Nabelhöhe, hebende und nach vorne streckende Kraft    |
| 12. 按膝鉤手 | <i>àn xī gōu shǒu</i>        | Nach unten drückende Kraft zum Knie, Hakenhand                 |
| 13. 陰掌平臍 | <i>yīn zhǎng píng qí</i>     | Yīn-Hand in Höhe des Nabels, Hakenhand                         |
| 14. 陰拳平胸 | <i>yīn quán píng xiōng</i>   | Yīn-Faust in Brusthöhe, Hakenhand                              |
| 15. 平眼握杯 | <i>píng yǎn wò bēi</i>       | In Augenhöhe eine Teeschale in der Hand halten, Hakenhand      |
| 16. 平頭撐臂 | <i>píng tóu chēng bì</i>     | Aufspannende Armkraft in Kopfhöhe, Hakenhand                   |