



DER DRACHE (aus dem **Wudang fünf Tiere Qigong** von Tang Li Long)

Die Bewegungen des Drachen schulen vor allem die Wandlungsfähigkeit, Beweglichkeit und Wendigkeit. Es wird hauptsächlich der Rumpf trainiert um ihn von Blockaden zu befreien. Die Hüften und der Rücken bilden den wesentlichen Teil des Rumpfes.

Im Nei Jia Quan wird gesagt, dass der mittlere Teil des Körpers frei von Blockaden sein soll, sonst bleibt der gesamte Körper steif. Diese Steifheit wirkt einengend, so dass man sich nur eingeschränkt bewegen kann.

Das Trainieren der Drachen-Form soll eben dies verhindern. Auch wird durch regelmäßiges Üben das Leber-Qi gestärkt und der Gemütszustand positiv beeinflusst. Da das Holzelement auch in Verbindung mit der Sehkraft steht, kann man durch das Üben der Drachen-Form auch diese stärken. Gute Augensicht sorgt für ein positives Auftreten und ein sicheres Selbstbewusstsein. Die Drachen-Form wird von Tang Li Long auch als eine Insider-Technik bezeichnet.

Element Holz - Kleines Yang

Die besondere Stärke des Holz-Elementes ist die Geduld. Flexibilität, Toleranz und Großzügigkeit sind Zeichen für ein gesundes Holz-Element.

Dem Holz wird die Leber (*Yin*) und Gallenblase (*Yang*) zugeordnet.

HUN ist der Geist der Leber, der nach der Empfängnis durch Baihui in den Körper eintritt und in diesem Moment von der himmlischen Seele zur Körperseele wird, deshalb wird sie auch als Wanderseele bezeichnet. **HUN** ist das Animalische in uns, wie z.B. der Selbsterhaltungstrieb, speichert aber auch alle bewusst und unbewusst erlebten Ereignisse. Zum Zeitpunkt des Todes verlässt er unseren Körper wieder durch Baihui und vereinigt sich mit der Himmlischen Seele.

Die Leber speichert das Blut (*Yin*) und sorgt für den harmonischen Fluss von Qi, Blut und Emotionen (*Yang*). Genügend Leber-Blut zeigt sich besonders in der problemlosen Funktion von Sehnen und Gelenken, in Glanz und Befeuchtung der Augen und in einer harmonischen Regelblutung.

Die Leber öffnet sich zu den Augen. Leuchtende, klare, gesunde Augen sind Ausdruck einer harmonischen Leber-Energie.

Die Gallenblase ist zuständig für die Speicherung und Ausscheidung von Gallenflüssigkeit. Galle ist eine „reine Flüssigkeit“ die keine Abfallprodukte des Stoffwechsels enthält, sondern nur Qi-reiche Substanzen. Die Gallenblasen-Energie zeigt sich in der Fähigkeit Entscheidungen gelassen, rasch und klar zu treffen.

Negative Emotionen: zornig, wütend, eifersüchtig, frustriert.

Positive Emotionen: geduldig, tolerant, flexibel, kreativ.

Das Holz-Element verkörpert die dem Menschen innewohnende Sehnsucht nach fortwährender persönlicher, geistiger und auch spiritueller Weiterentwicklung.