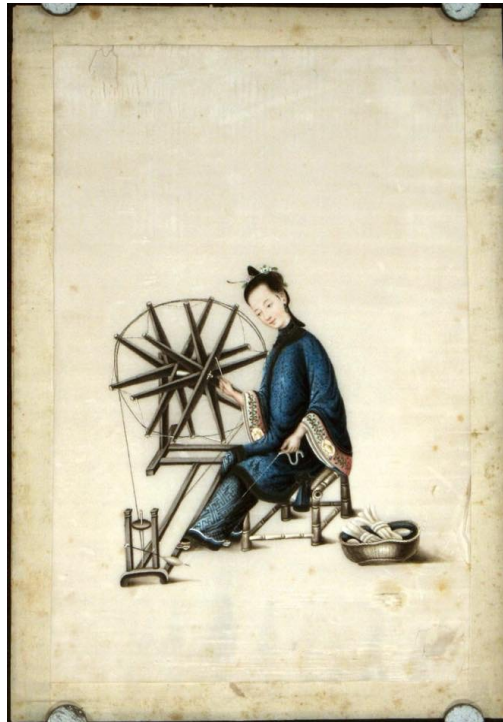


Seidenfaden-Übungen (Chansigong 缠丝功)

Sie werden als Jibengong (grundlegende Übungen) eingesetzt, als Vorbereitung zu Taijiquan oder anderen Techniken, selten als eigenständige Methode.



Das Seidenfaden-Qigong, wie ich es praktiziere, besteht aus Armkreisen und Armspiralen. Letztere erfordern fortgeschrittene Bewegungskenntnis. Die Kreise erscheinen recht schlicht, die Kunst zeigt sich im Detail.

Um einen Armkreis im Seidenfaden-Qigong auszuführen, nutzen wir die innere Energie, die Tendenzen von Yang und Yin, das Heben und Senken, um den Körper zu bewegen. Wie Wärme und Kälte die Luft bewegen, was für uns nur sichtbar wird an dem, was mitbewegt wird.

Im Kreisen der Arme wird eine Bewegung sichtbar, die über die Arme hinausgeht. Die Seidenfaden-Übungen lockern zunächst den Körper, öffnen die Gelenke und entspannen die Muskulatur.

Die Gelenke sollten offen und durchlässig sein, die Muskulatur locker, damit sich der Körper dem inneren Körper anpassen kann.