

Zhan Zhuang Gong/Die stehende Säule/Stehen wie ein Baum

Die Qigong-Grundhaltung als Essenz und Basis des Qigong

Auf drei Arten kann man in die Grundhaltung gelangen:

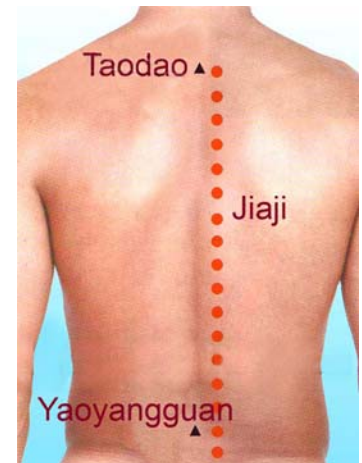
- Methode Körperschema („Gliederpuppe“)
- Methode Schulter-Lenden-Öffnung („Jiaji“)
- Baihui“ = Himmelsfaden

Die richtige Grundhaltung herstellen:

Anfänger starten mit der Methode Körperschema, bis das Gefühl für die einzelnen Segmente des Körpers gegeben ist und diese feinfühlig platziert werden können.

Anschließend erfolgt die sensible Öffnung der beiden Jiaji-Bereiche zwischen den Schulterblättern und im Bereich der Lendenwirbelsäule.

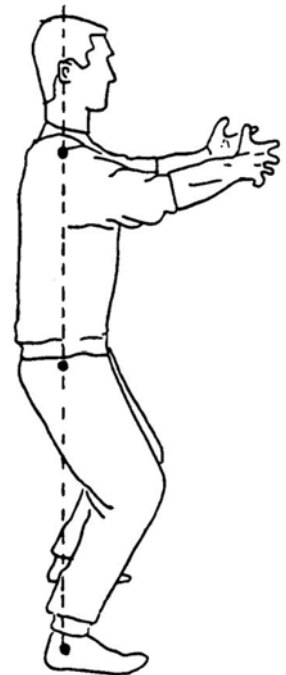
Schließlich erfolgt nur noch das entspannte Hängenlassen vom Baihui: Die Grundhaltung wird dann nicht mehr eingenommen, sie ergibt sich gleichsam von allein, wenn sich die Entspannung einstellt.



Die Kommandos der Methode Körperschema

Der Haltungsaufbau erfolgt von unten nach oben mit diesen Superzeichen („Chunks“):

- Füße schulterbreit
- Füße parallel
- Fußspitzen geradeaus, Fußaußenkanten gerade
- Gewicht Mitte-Mitte
- Sprunggelenke aufrecht
- Knie leicht gebeugt
- Kniemitte über Fußmitte
- Hüfte entspannt
- Becken aufrecht
- Brust frei
- Schultern entspannt
- Achseln luftig
- Kopf wie Korken
- Am Baihui hoch ziehen
- Gesicht entspannt
- Das innere Lächeln breitet sich aus



Für Fortgeschrittene

- Aus der obigen Grundhaltung das Gewicht geringfügig von der Mitte der Fußsohlen auf die Fersen verlagern. Dadurch lässt sich die Hüfte besser lösen und man kann tiefer und intensiver sinken.
- Nach der Gewichtsverlagerung Haltungskorrektur, v.a.:
 - Sprunggelenke und Knie prüfen
 - Hüfte entspannen, Becken aufrichten
 - Wirbelsäule in eine Linie bringen
 - Ent-Spannen

