



Tai Yi Yuan Ming Gong – Ursprung des Lichts - Eine daoistische Übung

Das Tai Yi Yuan Ming Gong (chin. 太乙元明功) ist eine traditionelle chinesische Qigong-Übung und stammt vermutlich aus der Zeit der Tang-Dynastie (618-907 n.Chr). Im deutschsprachigen Raum wurde die Übung von Prof. Cong Yongchun verbreitet.

Die Übung wird verbunden mit einem leichten Vor- und Zurückschwingen: beim Nach vorne Schwingen Einatmen, beim Zurückschwingen Ausatmen. Mit der Übung nehmen wir die natürliche Licht-Energie von Sonne und Mond auf und füllen unser ursprüngliche Qi damit auf.

Zwischen den einzelnen Durchgängen immer ein paar Atemzüge mit den Händen auf dem Unteren Dantian. Die Übung 3x, 6x, 9x, 24x oder 36x durchführen.

Die einzelnen Stationen:

Ausgangsposition Wuji

Den Mond in den Händen tragen

Die drei Perlen des Dantians heben¹

Das Feuer unter das Wasser bringen

Stehen wie ein*e Krieger*in Buddhas

Das Große Eine teilt sich

Sonne und Mond auf einer Tragestange halten

Yin und Yang (Sonne und Mond) vereinigen sich

Das vereinte Licht zum Ursprung führen

¹ Die drei Perlen sind Jing, Qi und Shen (auch die drei Schätze genannt)

Der Ablauf:

| | Bewegung | Titel |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | Hände auf dem Unterbauch (Unteres Dantian | Wuji |
| Ein | Steigen und Gewicht auf die Fußballen | |
| Aus | Sinken und Gewicht zurück zur Mitte | |
| Ein | Steigen und Gewicht auf die Fußballen | |
| Aus | Sinken und Gewicht zurück zur Mitte, Handflächen nach oben drehen (Handkanten berühren den Unterbauch), Daumen berühren sich leicht | |
| Ein | Gewicht zu den Fußballen, die geschlossenen Hände etwas vom Körper lösen | |
| Aus | Gewicht zurück zur Mitte, Hände trennen sich, zw. den Mittelfingern wird ein „Seidenfaden auseinandergezogen“. | Den Mond in den Händen tragen |
| Ein | die Hände mit einer kleinen Aufwärtsbewegung auf zwei Bällen seitlich bis zum Brustkorb (Mittleres Dantian) steigen lassen | Die Perlen des Dantian heben |
| Aus | Handflächen sanft nach unten drücken | Das Feuer unter das Wasser bringen |
| Ein | Ganzen Körper spannen, die Hände machen Tigerkrallen, die Zehen krallen in den Boden, mit dem Kopf den Himmel durchstoßen | Stehen wie ein*e Krieger*in Buddhas |
| Aus | Ganzen Körper entspannen, Hände entspannen sich nach unten (Finger zeigen zum Boden) | Mangrovenwurzeln wachsen in die Erde |
| Ein | Arme langsam seitlich bis auf Schulterhöhe heben | Das Große Eine teilt den Körper |
| Aus | Handflächen langsam vom kleinen Finger aus nach oben drehen | Mond und Sonne auf einer Tragestange tragen |
| Ein | Hände langsam vor der Stirn zusammenführen | Yin und Yang vereinen |
| Aus | Die Handflächen sinken langsam wieder zum Unteren Dantian (evtl. auch in zwei oder drei Atemzügen) | Das vereinte Licht zum Ursprung führen |
| | Einige Atemzüge dort bleiben, dann die Form wiederholen oder Abschließen | |