

## Shaolin Nei Gong System (Nei = innen)

Dieses System wurde ursprünglich von den Shaolin Mönchen entwickelt, um den Körper zu stärken.



Alle Übungen werden langsam 8 x ausgeführt.

### Ausgangsposition:

Man bringt beide Arme nach dorsal, dabei sind die Finger der Hände gestreckt, die Hände werden im 90 Grad Winkel gehalten. So werden alle Yin Meridiane gedehnt.

Diese Position wird mind. 5 Atemzüge gehalten.

Diese Übung wird zwischen Übung 1 - 4 gemacht.

## Übung 1

**Die Hände aufladen.** Beine stehen schulterbreit.



a) Qi vom Unteren Dantien mit den Händen nach oben heben und in die Hände leiten, einatmen.

b) Die Arme werden nach vorne gestreckt, kraftvoll, Handflächen zueinander, Körpergewicht leicht auf die Fußballen, ausatmen.

>>>> **Ausgangsposition:** Diese Position wird mind. 5 Atemzüge gehalten.

## Übung 2

**Herz und Lunge.** Beine stehen schulterbreit.



a) Hände von hinten (Ausgangsposition) nach vorne bringen und kraftvoll zur Seite öffnen (Lunge), einatmen,

b) abwechselnd überkreuzen (Herz), ausatmen und öffnen.

>>>> **Ausgangsposition:** Diese Position wird mind. 5 Atemzüge gehalten.

### Übung 3

**Licht vom Herzen aus senden.**

Beine stehen schulterbreit.



- a) beide Arme werden auf Herzhöhe nach oben gehoben und
- b) es wird ein Ball nach vorne geschoben, so dass der Herzmeridian in den kleinen Fingern aktiviert wird, ausatmen. Hände drehen und vom kleinen Finger zum Daumen einrollen, und
- c) Arme, Ellbogen, Schultern zurückziehen auf Höhe des Herzens, einatmen – kurz halten.

>>>> **Ausgangsposition:** Diese Position wird mind. 5 Atemzüge gehalten.

### Übung 4

**Den Baumstamm halten** – bis zu 36 Atemzüge lang.



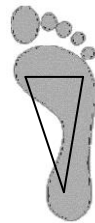
Die Hände werden auf Herzhöhe gehalten, wie wenn man einen Baumstamm umarmen würde. Dabei lassen wir uns so nach unten sinken, dass das Becken leicht nach vorne gekippt ist, also der untere Rücken gerade gehalten wird, Schultern und Ellbogen entspannt bleiben.

Wir halten die Arme so locker wie möglich. Knie leicht gebeugt.

Der Blick ist ins Unendliche gerichtet, die Konzentration auf die Atmung im Unteren Dantien.

Der Bauch bleibt entspannt.

Beide Füße sind gleichmäßig belastet.



### Übung 5

**Reinigung: Waschen und mit Wasser übergießen.**



Man hält eine "Schüssel Wasser" und hebt diese vor dem Körper in die Höhe und gießt das Wasser über den Kopf – **5 x**.

### Übung 6

Arme, Nacken, Schulerbereich, Brust, Rücken, Beine **abklopfen**.