

Die Übungen der großen Kraft – DaLiGong - 大力功

Das KaiGong [Einleitung] jeder einzelnen Übungsbewegung: Heben beider Fäuste vors Gesicht, herunterschlagen mit dem Ausruf der Silbe „Heei“

Grundhaltung: MaBu (Sattelsitz), Wiederholungen: 6-9x pro Übung, Besonderheit: Üben mit der Jin Kraft (Muskelanspannung, isometrisches Training der unteren Muskulatur)

01. Den Berg spalten (LiPi LiangShan [zwei Berge mit Kraft spalten])

02. Zum Himmel hoch stemmen (LiJu QianJin [kraftvoll 1000 Unzen heben])

03. Einen großen Berg nach vorn schieben (LiTui DaShan)

04. Den Berg nach links schieben (Zuo TuiShan)

05. Den Berg nach rechts schieben (You TuiShan)

06. Den Ochsenschopf nach unten drücken (LiAn ShuangNiu)

[mit der Kraft von zwei Ochsen drücken]

Abschluss: Beruhigender Stand (WuQi Meditation)

Hartes Qigong (YingGong), Kraft und Qi mobilisierend, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Geschmeidigkeit von Gelenken und Bändern, Steigerung der Stresstoleranz