

XiSui Jing – Die Essenz des Knochenmark Qigong (洗髓经)

(„Das Lied [der Kanon] vom Waschen der Knochen“)

- 1. Beine im Reiterstand seitlich strecken und massieren (12-18x)**
- 2. Fußspitze nach vorn ausrichten und Knie massieren (6-9x)**
- 3. A) Hände seitlich nach außen schleudern und die Schultern klopfen**
B) Hände wechselnd nach oben und unten kreisen
C) A+B als Kombination (alle drei Elemente jeweils 6-9x)
- 4. Becken und Beine kreisen (12-18x)**
- 5. Den Mond vom Meeresboden holen (6-9x)**
- 6. Der Phönix breitet die Flügel aus (Arme rückwärts wirbeln) (12-18x)**
- 7. Der wilde Tiger stürzt sich auf die Beute (6-9x)**
- 8. Umdrehen und zum Vollmond schauen (12-18x)**
- 9. Die Wolken schieben und zur Sonne blicken (Wolkenhände) (12-18x)**
- 10. Die Weide verdreht ihre Zweige (12-18x)**
- 11. Die Meere und Flüsse in Bewegung setzen (12-18x)**
- 12. Der Wind bewegt das Lotosblatt (12-18x)**
- 13. Verbrauchtes Qi abgeben und frisches Qi aufnehmen (Qi Regulation) (6-9x)**

Xi (洗) bedeutet waschen, Sui (髓) steht für Knochen- und Rückenmark und Jing (经) für Kanon / Lied / Sammlung. Die Wirkung dieses Qigong soll also bis in die Tiefe des Körpers (bis ins Mark) reichen, die Wurzeln von Krankheiten von Grund auf reinigen und die Konstitution (Flexibilität und Haltekraft) auf ihre ursprüngliche Stärke zurückbringen. Die Silbe „waschen“ (Xi 洗) weist zudem auf die typischen spiralförmigen Bewegungen im Qigong, ähnlich dem Auswringen von Wäsche.

Hingegen besteht z.B. das im Shaolin Kloster gepflegte XiSui Jing aus 12 sitzend ausgeführten Übungen. Der Fokus liegt dort auf Atemtechniken (stilles Qigong).

Warum nun diese „Essenz-Version“, also ein Set mit 13 statt 18 Elementen?

Die von Foen Tjoeng Lie vermittelte 18er Ursprungsversion enthielt einige sich nur geringfügig unterscheidende Dubletten („Arme nach vorn und hinten schwingen“ und „Den Arm / die Faust zurückschleudern“).

Darüber hinaus umfasst die Urform drei anspruchsvolle Figuren („Den Kopf kreisen“, „Sich zum Boden hocken“ und „Pendelnd den Fuß berühren und den großen Kreis vollführen“), die eine fortgeschrittene Beweglichkeit erfordern und nicht für jeden Kursteilnehmer geeignet sein könnten.