

Wolkenhände



Die Wolkenhände werden dem Element Wasser zugeordnet. Sie verbessern den vertikalen Qi-Fluss im Körper. Die Bewegung ist deshalb besonders geeignet, um ein „Zuviel im Kopf“ sanft auszugleichen und Energie im Körper sinken zu lassen. Es entsteht ein Gefühl der Klarheit und Verbundenheit mit dem Körper, denn mit dieser einfachen Übung wird der ganze Körper bewegt. Die Wolkenhände sind aufgrund ihrer ausgleichenden Wirkung gut geeignet als Vorbereitung auf eine Meditation.

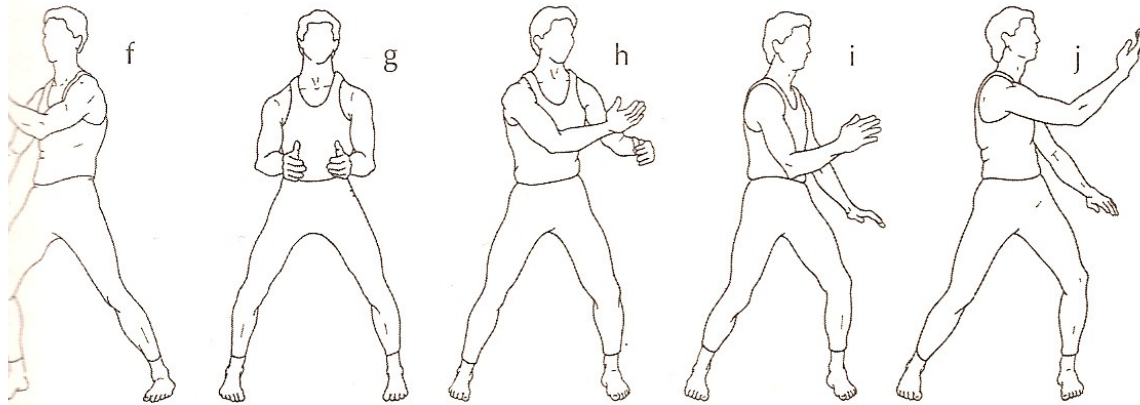
Vorübungen	
1. Standposition	<p>Ziel: Den optimalen Abstand der Füße finden.</p> <p>Gewicht auf einem Bein, das freie Bein locker zur Seite, Kontakt zum Boden nur mit dem Fussballen. Das Knie vor und zurück bewegen, um die Leistengegend zu lockern. In der Vorstellung das freie Bein aus dem Hüftbereich „schütteln“ und lösen. Dann das Gewicht auf beide Beine verteilen (Füße müssen parallel ausgerichtet sein) und die Beinseite wechseln, um das andere Bein lockern zu können. Zum Schluss das Gewicht gleichmässig auf beide Beine verteilen, die Verbindung der Fusssohlen mit der Erde spüren, das Körpergewicht leicht sinken lassen. Diese Position wird im Folgenden „breiter Stand“ genannt.</p>
2. Gewichtsverlagerung gerade	<p>Ziel: Fast 100%-ige Gewichtsverlagerung ausführen, ohne die Auf- und Ausrichtung des Oberkörpers zu verlieren.</p> <p>Im breiten Stand die Hände in die Hüftgegend stützen. Langsam das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern, ohne dass der Torso verdreht, einsinkt, nach hinten oder vorüberbeugt. Die „4 Punkte“ bleiben in einer Ebene. Die Knie werden nie ganz durchgestreckt.</p>
3. Hüftdrehung	<p>Ziel: Drehung des Oberkörpers, ausgelöst durch die Hüftdrehung.</p> <p>Im hüftbreiten Stand (nicht schulterbreiter Stand!) die Hände in die Hüftgegend stützen. Nun die Hüften langsam drehen, die Schultern drehen nur im gleichen Ausmass, wie es die Hüften zulassen. Die „4 Punkte“ bleiben in einer Ebene. Fortgeschritten: Arme hängen lassen und die Ausrichtung der 4 Punkte ohne die Hilfe der Arm-Hüftverbindung gewährleisten.</p>
4. Gewichtsverlagerung mit Drehung	<p>Ziel: Zusammenführen der Vorübungen 2 und 3, insbesondere das Drehen und Verlagern synchronisieren.</p> <p>Im breiten Stand die Hände in die Hüftgegend stützen. Nun gleichzeitig, das Gewicht von einem Bein auf das andere</p>

	<p>verlagern, während man die Hüften in Richtung der Verlagerung dreht. Dabei auf die korrekte Ausrichtung in der Mitte der Bewegung achten.</p> <p>Fortgeschritten: Arme leicht gebeugt auf Schulterhöhe nach vorne ausrichten und gleiche Bewegung ausführen.</p>
<p>5. Armbewegung Wolkenhände einzeln</p>	<p>Ziel: Erlernen der Arm- und Handbewegung, insbesondere die Drehung der Arme zur Körpermitte und von der Körpermitte weg.</p> <p>Im hüftbreiten Stand jeweils eine komplette Steig- und Sinkbewegung eines Armes ausführen, dann mit dem anderen Arm, usw.</p>
<p>6. Steigende & sinkende Hände simultan</p>	<p>Ziel: Die Verbindung der beiden Körperhälften verbessern.</p> <p>Im hüftbreiten Stand einen Arm sinken lassen, während der andere Arm steigt und vice versa. Die Handflächen sind zum Boden gerichtet. Beide Bewegungen beginnen und enden gleichzeitig. Der Übergang von Steigen in Sinken ist sanft und ohne Unterbrechung.</p> <p>Die sinkende Hand ist „aktiv“, die steigende Hand ist „passiv“. Das Steigen in der einen Körperseite wird durch das Sinken in der anderen ausgelöst.</p>
<p>7. Armbewegung Wolkenhände simultan</p>	<p>Ziel: Zusammenführen der Vorübungen 5 und 6.</p> <p>Im hüftbreiten Stand synchron einen Arm steigen lassen, während der andere Arm sinkt, inkl. Drehung der Arme.</p>
<p>8. Steigende & sinkende Hände mit Gewichtsverlagerung</p>	<p>Ziel: Verbindung und Koordination der Bewegungen von Ober- und Unterkörper</p> <p>Die Vorübungen 2 und 6 werden miteinander verbunden. Ist das Gewicht auf dem linken Fuss, so ist der linke Arm nach vorne gerichtet auf Schulterhöhe, der rechte Arm ist entspannt. Mit der Verlagerung des Gewichts auf den rechten Fuss sinkt der linke Arm nach unten, während gleichzeitig der rechte Arm angehoben wird. Beide Armbewegungen beginnen und enden mit der Gewichtsverlagerung. Die 4 Punkte bleiben immer in einer Ebene, die Hüften werden nicht verdreht.</p>

Wolkenhände

Bei der Drehung des Körpers nach links dreht sich der rechte Arm spiralförmig nach oben, bis die Handfläche vor dem Gesicht ist. Gleichzeitig wird die linke Hand ebenfalls spiralförmig neben die linke Hüfte bewegt, die Handfläche weist in der Endstellung zum Boden. Das Steigen und Sinken der Arme wird mit der Hüftdrehung und Gewichtsverlagerung synchronisiert. Dies alles erfolgt gleichzeitig, weshalb die mentale Präsenz bei der Ausführung der Bewegung sehr wichtig ist.

Die Zeichnung zeigt einen Ausschnitt der Bewegung, nämlich die Drehung nach links.



Einfachere Neigung-Übungen für die Wolkenhände

„Neigong“ bedeutet „Innere Arbeit“. Darunter fallen alle Übungen, die den Fokus auf das mentale Erleben und/ oder Bewegungen im Körperinnern richten.

Erst wenn die äusseren Bewegungen klar sind, sollte man sich mit Neigong beschäftigen, ansonsten stresst man sich unnötig.

1. Die Aufmerksamkeit während der Wolkenhände nacheinander auf verschiedene Körperteile richten: Hände, Füße, Arme, Beine, Hüfte, Schultern, Kopf.
2. Die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf folgende Körperteile richten: Hände und Füße, Kniegelenke und Ellbogen, Hüften und Schultern.
3. Das Sinken und Steigen von Energie im Körper spüren (entweder-oder).
4. Das gleichzeitige Sinken und Steigen der Energie spüren.

Schwungübung

Bein- und Hüftbewegung: Drehung aus dem Kwa und Verlagerung des Gewichts wie bei den Wolkenhänden.

Die Ausrichtung der Kwa, Schultern und Mittellinie ist analog den Wolkenhänden.

Der zentrale Energiekanal ist die senkrechte Drehachse in der Bewegung. Die Konzentration ist auf diesen Kanal sowie auf das untere Dantian gerichtet.

Die Arme schwingen aus der Drehbewegung heraus und sind völlig leblos, die Hände sind schlaff. Durch die Zentrifugalkraft öffnen sich die Gelenke in den Armen und Schultern. Mit zunehmender Geschwindigkeit klopfen die Arme gegen Nieren- und Bauchbereich.

Literaturtipp: Bruce Frantzis, Die Energietore des Körpers öffnen
