



Qigong „Der Fliegende Kranich“

Die Übungen „Der Fliegende Kranich“ dienen der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und führen zu mehr Vitalität und Wachheit.

Der Kranich steht in China als Symbol für langes Leben, Glück und Weisheit. Seine Haltung ist majestätisch, er bewegt sich anmutig und doch kraftvoll, ruhig und doch dynamisch, und ist bei allem gelassen, leicht und natürlich.

In den fünf aktiven Übungsfolgen werden die Bewegungen des Kranichs imitiert. Zum Schluss folgt die vom Qi geleitete Selbstbewegungsform (Zifagong). Die einzelnen Bewegungen können auch ähnlich wie im Taiji als fließende Form ausgeführt werden.

Durch das regelmäßige Üben des „Fliegende Kranich“ können Verspannungen und Blockaden im ganzen Körper gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

„Der Fliegende Kranich“ wurde Ende der Siebziger Jahre im 20. Jhd. von dem Qigong-Meister Zhao Jin Xiang und dem Arzt Pang He Ming wiederbelebt und weiterentwickelt.