



# Daoistische Wohltaten

Set 1

AW=

ANDREAS W FRIEDRICH

DAOWO Ta 1

*So geschieht das Durchdringen zum Tiefsten und Innigsten,  
zum Höchsten und Weitesten durch fragloses üben,  
täglich, ohn' Unterlass. Ohn' Zutun  
geschieht dann die Entwicklung vom Groben zum Feinen,  
vom Kleinsten zum Größten in ruhiger Harmonie.*

## **Impressum**

ISBN 978-3-942830-11-9

2. erweiterte und überarbeitete Auflage 2016

© 2015, Andreas W Friedrich

Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong

Sendlinger Straße 21 • 80331 München

Postanschrift: Geyerspergerstraße 25 • 80689 München

Tel./Fax 089-89 89 10-40/-50 • awf@awf-taiji.de

[www.awf-taiji.de](http://www.awf-taiji.de) • [www.awf-art.de](http://www.awf-art.de)

[www.facebook.com/integrales.taiji.qigong](https://www.facebook.com/integrales.taiji.qigong)

Konzept und Fotos: Andreas W Friedrich, Annette Scholz,

Gabriele Aigner – [www.aigene-filmproduktion.tv](http://www.aigene-filmproduktion.tv)

Texte: Annette Scholz und Andreas W Friedrich

Redaktion und Organisation: AS-Texte, München

Das in diesem Buch veröffentlichte Material ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für private Zwecke lizenziert. Vervielfältigung, Kopieren u.a. ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen Zustimmung von Andreas W Friedrich.

Damit Übungen ihre positiven und wohltuenden Wirkungen auf Körper und Geist entfalten können, sollten sie maßvoll und gemäß den dargelegten Prinzipien ausgeführt werden. Für etwaige negative Folgen, die sich aus einem übermäßigen oder dem eigenen Körper nicht angemessenen Üben ergeben könnten, übernimmt der Autor keine Verantwortung.

## Vorwort

32 Übungen in 2 Sets mit je 16 Übungen in 8 Gevierten zur Steigerung der Vitalität, für Entspannung und ganzheitliche Koordinationsfähigkeit und Entwicklung der Lebenskraft Qi. Aufbauend auf den 8 Lockerungen und den 9 Grundlegenden Übungen, den 9 traditionellen Stehpositionen und Bauchsammel mudren sind die Daoistischen Wohltaten mit Variationen eigentlich 47 Übungen.

Kompiliert wurden die Übungen von Andreas W Friedrich frei nach und mit Dank an King-Hung Chu, Bruce Kumar Frantzis, Lee Ching-Han, Wei-Lun Huang (via Volker Jung), Patrick Kelly, Jin-Chuan Lu und viele andere.

Zusammengestellt sind die Übungen und deren Variationen in 2 Sets à 16 Übungen, die in jeweils 4 Gevierte gegliedert sind. Dadurch ergeben sich Erweiterungen, Bereicherungen und Ergänzungen von Set zu Set und von Geviert zu Geviert. Der Kombinationsfreudigkeit sind keine Grenzen gesetzt...

Zur besseren Orientierung wurden die Übungen auch durchnummeriert und ebenso die 8 Gevierte. Die Übungen sind durch Piktogramme gekennzeichnet, die eine Auswahl und Zusammenstellung der Übungen nach verschiedenen Kriterien möglich machen.

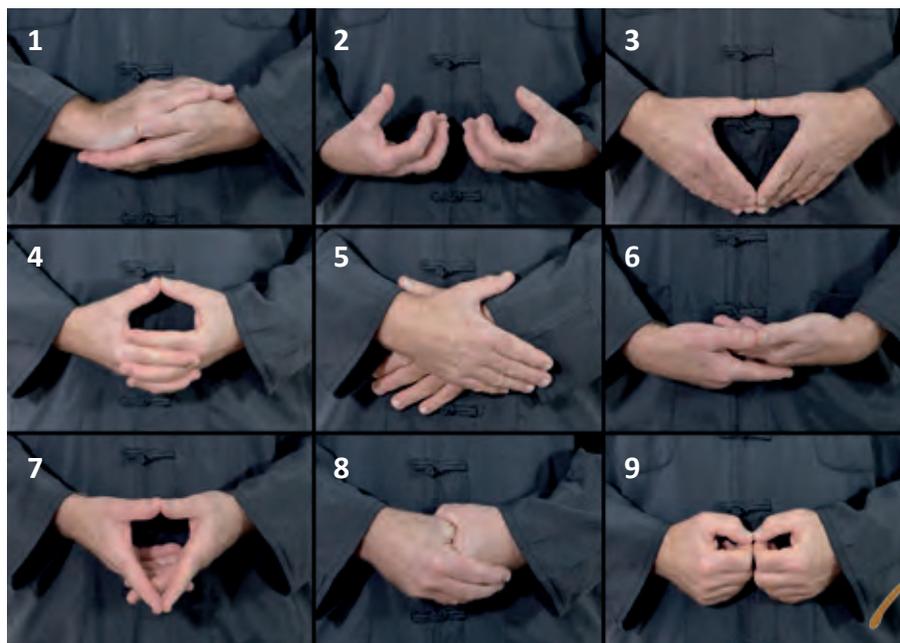
Idealerweise praktizieren Sie alle Übungen 8- oder 16mal, aber auch 4mal oder 32mal sind erlaubt. Machen Sie die Übungen so, dass Sie sie auch über einen längeren Zeitraum, z.B. 15 Minuten, ausführen könnten.

Voraussetzung ist, dass Sie die 9 Grundlegenden Übungen beherrschen, wie Sie in den Büchern „Tai Ji Quan – Ruhe in Bewegung und Balance“ (Gräfe&Unzer) und „Tai Chi – Personal Training“, die Kurzform 12x4direkt, auch als DVD (Weltbild) von Andreas W Friedrich beschrieben sind. Zur Übersicht sind die Übungen auf Seite 13 dieses Ringbuchs ohne weitere Erklärung aufgelistet.

Außerdem finden sich auf den Seiten 10 – 12 „Die 8 Lockerungen“. Das sind 12 Übungen zur Lockerung der 8 Gelenke: Füße, Knie, Hüften, Handgelenke, Ellbogen, Schultern, Kopf und Wirbelsäule. Diese Übungen können Sie nach dem „Auf-Takt zu Beginn“ (Seiten 6 und 7) einzeln oder als „Komplettpaket“ üben, um z.B. nach einem langen,

einseitigen Arbeitstag oder morgens nach dem Aufwachen die Gelenke zu lockern und zu lösen.

Die DAOWoTa sind im besten und reinsten Sinne „Bewegtes Qi Gong“, dienen aber gleichzeitig als variantenreiches Vorprogramm eines jeden Tai Ji-Unterrichts.



üben  
üben  
mit Freude  
üben

aw  
Apr. 2015

# Inhaltsübersicht Set 1

<b>Termino-logisches...</b>	<b>4</b>
<b>Der Auf-Takt zu Beginn</b>	<b>6</b>
<b>8 Lockerungen</b>	<b>10</b>
<b>9 Grundlegende Übungen</b>	<b>13</b>
<b>I. Geviert</b>	<b>14</b>
1. Die Arme heben und senken	14
2. Die Arme horizontal kreisen lassen	15
3. Wie eine Wasserpflanze oder Das Prinzip Flaschenzug	16
4. Das freie Spiel mit dem Tai Ji-Ball	17
<b>II. Geviert</b>	<b>18</b>
5. Die Quintessenz oder Kniestreifen & Block	18
6. Die spiralierenden Arme	19
7. Der Phönix fliegt hoch und landet tief	20
8. Immer weiter – mit schwingenden Armen auf der Stelle – gehen	21
<b>III. Geviert</b>	<b>22</b>
9. Der Schwan weitert seine Flügel	22
10. Der Bambus neigt sich im Wind	23
11. Die Beuge	24
12. Das Pferd erhebt sich vom Gras	25
<b>IV. Geviert</b>	<b>26</b>
13. Der Kotau	26
14. Der Affe öffnet die Tore	27
15. Schütteln mit 8 Armvariationen	28
16. Den 3-fachen Erwärmer regulieren	30
<b>Abschluss: Ruhig stehen wie Chang San-Feng</b>	<b>32</b>
<b>Bezüge zur Form</b>	<b>33</b>
<b>Raum für kreative Variationen</b>	<b>34</b>
<b>Tagebuch des Übens</b>	<b>35</b>



1w =

# Daoistische Wohltaten

Set 2

ANDREAS W FRIEDRICH

DAOWO7a2

# Inhaltsübersicht Set 2

<b>V. Geviert (I)</b>	<b>4</b>
17. Fliegen (1)	4
18. Den Pfirsich der Unsterblichkeit pflücken (2)	6
19. Die Holzfällerübung (3)	7
20. Hi-Ha-Ho (4)	8
<b>VI. Geviert (II)</b>	<b>9</b>
21. Die heilige Schildkröte schwimmt gegen den Strom (5)	9
22. Phönixkopf & Drachenschwanz (6)	10
23. Die Wildgans hebt ihren Kopf (7)	11
24. Die sich entfaltenden Knospenhände (8)	12
<b>VII. Geviert (III)</b>	<b>14</b>
25. Der Drache zeigt seine Klauen (9)	14
26. Den Tiger umarmen und reiten (10)	16
27. Das Kind betet zu Kuan Yin (11)	17
28. Ba Gua-Kreisen (12)	18
<b>VIII. Geviert (IV)</b>	<b>19</b>
29. Der geheime Brokat „3,4“ „Sich drehen und fröhlich zurückschauen, um den Himmel zu stützen“ (13)	19
30. Die Hände wie Wolken bewegen (14)	20
31. Ji-Lie-Lü (15)	21
32. Der kleine Flügelschlag (16)	22
<b>Abschluss: 3x einsammeln und versiegeln</b>	<b>23</b>
<b>Bezüge zur Form</b>	<b>24</b>
<b>Konkrete Fragen zu den DAOWoTa</b>	<b>25</b>