

Das Shaolin Yijinjing-Qigong wurde vom ersten Chan-Patriarch Bodhidharma erfunden. Zusammen mit Xisuijing Qigong wird es als Shaolin Yijin-xisui Gong bezeichnet. Zuerst lernt man Yijin und danach Xisui. Yijinjing dient dazu, die Körpermuskeln, Bänder, Sehnen, Knochen und Meridiane zu verbessern, das Fließen des Qi und des Blutes zu fördern, die Funktionen der Organe zu verstärken und das Immunsystem zu verbessern. Dadurch wird die Gesundheit gestärkt und die Lebenserwartung verlängert.

1) **Wei Tuo präsentiert einen Stab I**

Wei Tuo ist der Name eines Bodhisattvas. Er ist die Schutzgottheit des Tempels.

Diese Übung umfasst drei Methoden:

1. Unsere Halswirbelsäule, Rückenwirbelsäule und Lendenwirbelsäule zu verstärken
2. Die Knochen, Muskeln und Bänder des ganzen Körpers zu verstärken.
3. Die körperliche Flexibilität, Koordination und Balance zu erhöhen.

Das Zirkulieren des Qi und des Blutes zu fördern und das Immunsystem zu verstärken

2) **Wei Tuo präsentiert einen Stab II**

3) **Wei Tuo präsentiert einen Stab III**

4) **Einen Stern pflücken und gegen den großen Bären tauschen**

Die Bedeutung dieser Übung ist der Wechsel zwischen Yin und Yang.

Und die Förderung der Balance zwischen Yin und Yang.

5) **Neun Rinder am Schwanz ziehen**

Unsere illusionären Gedanken haben solch große Kraft wie neun Rinder.

Wenn unser Herz nach außen gerichtet ist, wandern unsere Gedanken hin und her.

Durch diese Übung können wir unsere körperliche Energie verstärken.

Dadurch bekommen wir mehr geistige Kräfte und damit können wir besser im Moment leben.

6) **Die Krallen zeigen und die Flügel ausbreiten**

Durch diese Übung wird das untere Dantian gefüllt.

Das Qi geht aufwärts zum mittleren Dantian und dadurch wird der Geist nach innen gerichtet und die Weisheit wird gefördert.

Die Körperenergie wird erhöht. Der Geist wird fokussiert.

So folgen die richtigen Gedanken und richtigen Handlungen.

Erst dann kann man sich vom Alltag befreien und sich geistig und körperlich frei bewegen.

7) **Neun Geister ziehen ihre Schwerter**

Diese Übung dient dazu, unsere sechs Sinnesorgane (Auge, Ohr, Zunge, Nase, Körper Geist)

zu schonen, sodass sie nicht durch die sechs Wahrnehmungen (Aussehen, Geräusch, Geruch, Geschmack, Berührung, geistiges Objekt) geschadet werden können.

Auf diese Art verzichtet man auf Gier, Wut und Unwissenheit. Man richtet seinen Geist auf einen Punkt und sein Körper, Qi und Geist wird reguliert.

8) **Drei Teller fallen zu Boden**

Verzichtet auf Gier, Wut und Unwissenheit.
Fleißiges Bemühen um Disziplin , Meditation und Weisheit.

9) **Der schwarze Drache zeigt seine Krallen**

Den Geist auf einen Punkt richten und die Weisheit entsteht dadurch.

10) **Der Tiger stürzt sich auf seine Beute**

Wir sollen uns um Disziplin, Meditation und Weisheit bemühen.
Fleißig Fortschritt machen wie der hungrige Tiger, der sein Futter sieht.

11) **Sich zum Gruß tief verbeugen**

Verzicht auf das Ego. Akzeptieren aus dem ganzen Herzen.
Gelassenheit wo auch immer man ist.

12) **Mit dem Hinterteil schwingen**

Die letzte Übung der ganzen Serie bedeutet, dass man bis dahin in der Lage sein soll:
die Essenz ins Qi zu wandeln,
das Qi in Spiritualität zu wandeln, und die Spiritualität in die Leere zu wandeln.
Das bedeutet mit anderen Worten: wenn die Essenz, das Qi und die Spiritualität reichlich
sind, kehren das Bewusstsein und der Gedanke zum Ursprung zurück.
Die Weisheit und Gelassenheit werden entstehen.
Der Körper und der Geist werden vereinigt.