

转盘健身功

简称 盘子功

丁宏余 编创

Ding HongYu

Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung

PanZi Gong - Teller Gong

Health Practice with the Rotation of the Plate

PanZi Gong - Plate Gong

Pratique de santé avec rotation de deux assiettes

PanZi Gong - Plate Gong



编辑 Herausgeber Editor Editeur
Alexander Callegari

目录

编者前言	10
序言	16
练功要求和注意事项	20
标记注释	22
注解	24
基本步形	28
练习动作	32
动作一	34
动作二	38
动作三	42
动作四	46
动作五	50
动作六	56
动作七	60
动作八	64
练习动作全图 1 - 8	68
健身运动有“三理”	84
个人简历	94
照片	96

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Einleitung	16
Wichtige Punkte für die Übung	20
Zeichenerklärungen	22
Erläuterungen	24
Stellungen	28
Die Übungen	32
Übung I	34
Übung II	38
Übung III	42
Übung IV	46
Übung V	50
Übung VI	56
Übung VII	60
Übung VIII	64
Übersicht Übungen I - VIII	68
Drei Aspekte zur Pflege der Gesundheit	84
Beruflicher Werdegang von Prof. Ding	94
Fotos	96

Table of Contents

Foreword	11
Introduction	17
Important Points for the Exercise	21
Key to the Symbols Used	23
Explanations	25
Positions	29
The Exercises	33
Exercise I	35
Exercise II	39
Exercise III	43
Exercise IV	47
Exercise V	51
Exercise VI	57
Exercise VII	61
Exercise VIII	65
Survey of the Exercises I - VIII	69
Three Aspects of Health Care	85
Professional Biography of Prof. Ding	95
Photographs	96

Table des matières

Avant-propos	11
Introduction	17
Points importants pour l'exercice	21
Explication des signes	23
Explications	25
Positions	29
Les Exercices	33
Exercice I	35
Exercice II	39
Exercice III	43
Exercice IV	47
Exercice V	51
Exercice VI	57
Exercice VII	61
Exercice VIII	65
Sommaire exercices I - VIII	69
Trois aspects pour les soins de la santé	85
Carrière professionnelle de Prof. Ding	95
Photos	96

盘子功

序言 - 值得一练的一项保健运动

人体随着年龄的不断增长，会逐渐进入衰退和病变阶段，这个过程是生命的自然规律。既然是规律，就难以改变和违背它。但是人们可以想方设法推迟老化进程，减缓衰老速度，让有限的生命期得到延长，这是可以办到的。

身体的基本素质：包括力量、速度、灵敏和柔韧等，这些素质各有所长，互相关联。如其中的“柔韧”素质很好，则全身各关节的活动范围增大，肌肉、韧带富有弹性，能拉长，能缩短，能旋转，能缠绕等等，这些都是人体非常需要而又适用的一项功能。为提高柔韧素质，防治多种关节病，特介绍一种有效手段，练习盘子功。

一、人体有如下许多关节：（由上到下为序）

分别有：指关节、掌关节、腕关节、肘关节、颈椎、肩关节、胸椎、脊椎、腰椎、跨关节、膝关节、踝关节、趾关节等等。这些椎体和关节都是活动的“枢纽”。

二、人体各关节一旦退化或病变，就会产生骨质增生，长骨刺；如颈椎病、肩周炎、膝盖疼、腰痛、关节炎等，这些症状都相继出现，使各关节运转困难，活动受阻，伴有疼痛感，极大地影响生活和工作。



PanZi Gong

Einleitung - Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung

Der menschliche Körper wird mit zunehmendem Alter immer schwächer und anfälliger. Dies ist ein Naturgesetz, das man nicht ändern kann. Aber man kann den Alterungsprozess nach hinten verschieben und somit die Geschwindigkeit des Alterns verlangsamen.

Die Veranlagungen des Körpers wie z.B. Kraft, Geschwindigkeit, Sensibilität, Biegsamkeit, Scharfsinnigkeit hängen alle miteinander zusammen. Wenn z. B. die körperliche Biegsamkeit gut ist, dann sind die Bewegungsradien aller Gelenke im ganzen Körper dementsprechend groß. Muskeln, Sehnen und Bänder sind elastischer, können besser gedehnt werden. Diese Körperbewegungen sind als Grundlage für die Gesundheit sehr wichtig, daher auch sehr nützlich für jeden einzelnen Menschen. PanZi Gong ist eine Übung, um die Biegsamkeit des Körpers zu steigern und Gelenkerkrankungen vorzubeugen.

I. Folgende Gelenke und Wirbel des menschlichen Körpers sind „Knotenpunkte“ der Bewegungen (von oben nach unten): Halswirbel-, Brustwirbel- und Lendenwirbelsäule, Schultergelenk, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke, Beckengelenke, Knie-, Sprung- und Fußgelenke.

II. Wenn die Gelenke degeneriert oder krank sind, können Knochenwucherungen (Hyperostosen/Osteophyten) entstehen. So kommen z.B. Krankheiten an Halswirbeln und Schultergelenken, Schmerzen an Knien und Lendenwirbeln und Gelenkentzündungen häufig vor. Die Gelenke bewegen sich schwerer. Die Bewegungen sind eingeschränkt, öfter auch von Schmerzen begleitet. Das beeinträchtigt das Wohlbefinden und das Alltagsleben sehr.

PanZi Gong

Introduction - Health Practice with the Rotation of the Plate

With growing age the human body becomes more and more feeble and susceptible. This is a law of nature which cannot be changed. But you can push the process of ageing towards the end of life and thus reduce the tempo of ageing.

The talents of the body like power, velocity, sensitivity, sharpness of the senses, pliability are all of them interdependent. If as an example bodily pliability is good, the radii of all the joints in the whole body are accordingly wide. Muscles, sinews and tendons are more elastic and can be bent better. These movements of the body are very important as a basis for health and therefore very helpful for each single person. PanZi Gong is a practice to enhance the pliability of the body and to prevent diseases of the joints.

I. The following joints and vertebrae of the human body are "nodal points" of movements (from head to toe): column of the neck-, breast- and loin- vertebrae, shoulder joint, elbow joint, hand and finger joints, pelvis joints, knee, ankle and foot joints.

II. If the joints are degenerated or ill, growths of the bones (hyperostoses/osteophytes) may originate. Thus, diseases of neck vertebrae and shoulder joints, pains in knees and loin joints, and inflammations of joints do often arise. The joints move less easily. Movements are handicapped, often accompanied by pain. Well-being and everyday-life are gravely impaired.

PanZi Gong

Introduction - Pratique de santé avec rotation de deux assiettes

En vieillissant le corps humain devient de plus en plus défaillant et de santé fragile. C'est une loi incontournable de la nature. Mais on peut reculer le processus du vieillissement et ainsi en ralentir la rapidité. Les dispositions corporelles comme énergie, vitesse, sensibilité, sagacité, souplesse sont toutes interdépendantes. Si par exemple la flexibilité du corps est bonne, les articulations du corps tout entier ont, en rapport, une mobilité plus grande. Muscles, tendons et ligaments sont plus élastiques et peuvent être mieux pliés. Ces mouvements du corps sont une base très importante pour la santé et sont par conséquent très utiles pour chacun en particulier. PanZi Gong est un exercice pour intensifier la flexibilité du corps et prévenir les maladies des articulations.

I. Les articulations et vertèbres suivantes du corps humain sont des «zones de contact essentielles» pour le mouvement (du haut en bas): colonne vertébrale au niveau du cou, de la poitrine et des reins, articulation de l'épaule, articulations du coude, de la main et des doigts, articulations du bassin, du genou, de la cheville et du pied.

II. Si les articulations sont dégénérées ou malades, des altérations osseuses peuvent se former (hyperostoses/ostéophytes). Ainsi les conséquences sont souvent: maladies des vertèbres du cou et des articulations de l'épaule, douleurs aux genoux et aux reins, inflammations des articulations. Celles-ci sont plus difficiles à mettre en mouvement. Les mouvements sont restreints, et souvent plus douloureux. Cela handicape beaucoup le bien-être et la vie quotidienne.

产生以上症状的原因很多：一是关节退化、病变，这是主因；二是受了伤残（害）；三是“职业病”所致；四是使用不当，超负荷运行；五是缺少运动使关节“生锈”；六是肌腱失养，七是受风寒袭击等。

三、盘子功的特点和功效：

- 1、全走弧形运动，圆形是最好的运动形式，耗力（能）少，功效大，安全系数大。符合自然规律，富有科学性；
- 2、发展“柔韧”素质，提高动作协调性；
- 3、既治未病，又治已病，尤其对职业病（如打字员、会计、编辑等人员的颈椎病、肩肘炎、白内障——等毛病）、“老年病”患者（如骨质疏松、腰腿疼、躬腰驼背——等症）有显著疗效；
- 4、动作简易，场地小，时间短，随意性大；
- 5、补缺太极拳运动的不足，例如太极拳对头颈、躯干等部位，要求“中正安舒”，眼睛运动基本上局限于平面移动，而盘子功则可以任意倾斜、屈弓、和各种角度上的旋转；使身体各部位、各关节，得到“异常刺激”和均衡锻炼。

Es gibt viele Ursachen für die Beschwerden: Hauptursachen sind Degeneration der Knochen und andere Knochenkrankheiten; zweitens sind es Verletzungen; drittens sind es die sog. „Berufskrankheiten“; viertens sind es eine falsche Körperhaltung und -überlastung; fünftens ist es Mangel an Bewegung, so dass die Gelenke „verrostet“; sechstens ist es die fehlende Pflege der Muskeln; siebtens ist es der Einfluss der Kälte.

III. Die Besonderheiten und Wirkungen beim PanZi Gong

1. Alle Bewegungen sind kreisförmig. Solche Bewegungen sind die beste Art der Bewegung beim Sport. Es wird weniger Energie und Kraft verbraucht. Die körperliche Wirkung ist groß. Es ist eine naturgemäße und sichere Art, Bewegungen auszuführen.
2. Die Übung erweitert die körperliche Biegsamkeit und erhöht die Koordination der Bewegungen.
3. Durch PanZi Gong kann man Gelenkkrankheiten vorbeugen und sie heilen. Es ist insbesondere für Berufstätige geeignet, die lange sitzen oder stehen müssen, die einförmige Bewegungen ausführen, aber auch für ältere Menschen.
4. Die Übungen sind einfach zu erlernen. Man braucht nicht viel Platz, und der Zeitaufwand ist gering.
5. PanZi Gong ergänzt TaiJi Quan. TaiJi Quan fordert z.B. „Zhong Zheng An Shu“ - gerade, senkrechte, entspannte Haltung von Kopf und Körper. Der Blick bleibt hauptsächlich auf Augenhöhe. Beim Pan Zi Gong dagegen übt man biegende und beugende Bewegungen mit verschiedenen Winkeln. So bekommt jeder Körperteil, jedes Gelenk einen „besonderen Reiz“ und wird durch die Übung trainiert.

There are many reasons for ailments: The main reasons are degenerating of the bones and other diseases of the bones; second, there are injuries; third, there are so-called professional diseases; fourth, there are wrong positioning of the body and stress; fifth, there is lack of movement so that the joints will "rust"; sixth, there is lacking care of the muscles; seventh, there is the influence of coldness.

III. Specialties and Effects in PanZi Gong

1. All movements have the form of a circle. Circular movements are the best way of moving in sports. Less energy and power are used up. The effect for the body is immense. It is a natural and safe way to fulfill movements.
2. The exercise enhances bodily pliability and augments the coordination of the movements.
3. In doing PanZi Gong you can prevent diseases of the joints and heal them. Above all it is helpful for people in jobs who must sit or stand for a long time, who fulfill monotonous movements, but also for older people.
4. The exercises can be learnt easily. You do not need much room or time.
5. PanZi Gong completes TaiJi Quan. TaiJi Quan requires for example "Zhong Zheng An Shu" - straight, vertical, relaxed position of head and body. The view rests mainly on eye height. In PanZi Gong though, you train bending and bowing movements at various angles. Thus each part of the body, each joint has its "special stimulus" and is trained by way of this practice.

Il y a un grand nombre de causes de douleurs: Les principales sont la dégénération des os et autres maladies des os; ce sont ensuite des lésions; en troisième position viennent les maladies dites «du travail»; en quatrième lieu viennent la posture incorrecte du corps et sa surcharge; cinquièmement il y a manque de mouvements, de sorte que les articulations «rouillent»; sixièmement, il y a le manque de soin des muscles; septièmement, il y a l'influence du froid.

III. Les spécialités et les effets en PanZi Gong

1. Tous les mouvements ont la forme d'un cercle. Les mouvements circulaires sont la meilleure façon de faire pour le mouvement sportif. On dépense moins d'énergie et de force. L'effet sur le corps est grand. C'est une manière naturelle et sûre de faire les mouvements.
2. L'exercice augmente la flexibilité corporelle et la coordination des mouvements.
3. En pratiquant PanZi Gong on peut prévenir les maladies des articulations et les guérir. Cette pratique convient en particulier aux personnes qui travaillent longtemps en position assise ou debout, ou qui font des mouvements répétitifs, mais aussi aux personnes âgées.
4. Les exercices sont faciles à apprendre. Il ne faut pas beaucoup d'espace, et la dépense de temps est faible.
5. PanZi Gong complète TaiJi Quan. TaiJi Quan demande par exemple «Zhong Zheng An Shu» - la posture droite, verticale et relaxée de la tête et du corps. Le regard reste surtout à la hauteur des yeux. En faisant PanZi Gong par contre on pratique les mouvements avec des pliures et des courbes sous des angles divers. Ainsi chaque partie du corps, chaque articulation, obtient «une stimulation particulière» et est entraînée par l'exercice.

练习动作

- 一、顶天立地
- 二、日月相照
- 三、正手转盘（向小指方向转动）
- 四、反手转盘（向大拇指方向转动）
- 五、凤凰旋窝
- 六、双龙戏水
- 七、送鸟归林
- 八、调平阴阳

Die Übungen

- I. Auf der Erde fest stehen, den Himmel über dem Kopf
- II. Sonne und Mond schauen einander an
- III. Den Teller in Richtung des kleinen Fingers drehen
- IV. Den Teller in Richtung des Daumens drehen
- V. Der Phönix dreht sich wirbelnd
- VI. Zwei Drachen spielen im Wasser
- VII. Den Vogel in den Wald zurückschicken
- VIII. Yin und Yang ausgleichen



The Exercises

- I. Standing Steadfastly on the Ground, the Sky Above Your Head
- II. Sun and Moon Regard Each Other
- III. Turning the Plate in the Direction of the Little Finger
- IV. Turning the Plate in the Direction of the Thumb
- V. Phenix Rotates Swirlingly
- VI. Two Dragons Playing in the Water
- VII. Sending the Bird Back into the Forest
- VIII. Equalize Yin and Yang

Les Exercices

- I. Etre debout fermement sur la terre, le ciel au-dessus de la tête
- II. Le soleil et la lune se regardent
- III. Tourner l'assiette en direction du petit doigt
- IV. Tourner l'assiette en direction du pouce
- V. Le Phoenix tourbillonne
- VI. Deux dragons jouent dans l'eau
- VII. Renvoyer l'oiseau dans le bois
- VIII. Equilibrer Yin et Yang



预备式

两脚平行站立，略宽于肩，双手屈肘托盘，盘与胸高，两眼平视，气沉丹田，呼吸自然，全身放松，见图 1。八节动作如下：

一、顶天立地

1. 随着吸气，身体向左转45度，左手不动，右手前伸，并向左划平圆，同时重心移至左腿，成左侧弓步，眼看右手，见图 2。随着呼气，右手收回原位，回到预备式，见图 3。

2. 动作与1动相同，改用左手做动作，方向相反，见图 4，5。

Anfang der Übung

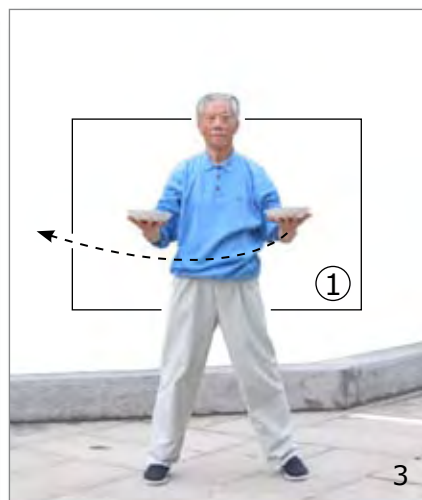
Die Füße parallel stellen, etwas breiter als die Schultern. Die Hände tragen die Teller, die Ellbogen dabei beugen. Die Teller sollen die gleiche Höhe wie die Brust haben. Den Blick gerade nach vorne richten. Den ganzen Körper entspannen und natürlich atmen, damit die Lebensenergie (Qi) in das untere Energiezentrum (DanTian) sinken kann. Siehe Bild 1.

Es folgen insgesamt 8 Übungen:

I. Auf der Erde fest stehen, den Himmel über dem Kopf

1. Mit der Einatmung den Körper nach links um 45° drehen. Die linke Hand dabei nicht bewegen. Die rechte Hand nach vorne strecken und anschließend in einem Bogen nach links führen. Den Schwerpunkt dabei auf das linke Bein verlagern, um die Position eines seitlichen Bogenschrittes (GongBu) einzunehmen. Den Blick dabei zur rechten Hand richten. Siehe Bild 2. Mit der Ausatmung die rechte Hand zurück zur Anfangsposition bringen. Siehe Bild 3.

2. Das Gleiche wie oben beschrieben, nur in entgegengesetzter Richtung mit der linken Hand ausführen. Siehe Bilder 4 und 5.



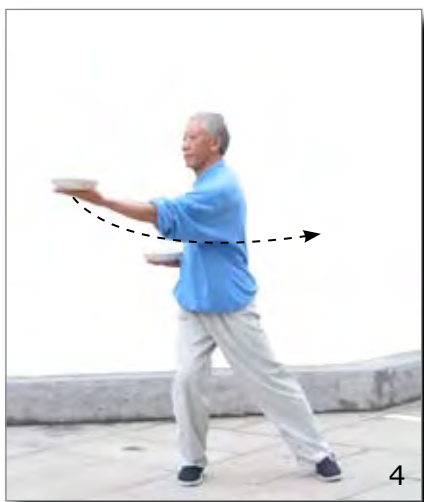
Beginning the Exercise

Place both your feet in a parallel position, somewhat wider than your shoulders. Your hands carry the plates, your elbows are bent. The plates should be on chest-height. Direct your eyes straight in front of you. Relax your whole body and breathe naturally so that life-energy (Qi) can sink down into the undermost centre of energy (DanTian). See picture 1. All in all 8 movements:

I. Standing Steadfastly on the Ground, the Sky Above Your Head

1. While breathing in turn your body 45° to the left. Do not move your left hand. Stretch your right hand in front of you and then guide it in a bow to the left. At the same time shift your centre of gravity to your left leg, to take the position of a Side-wise Bowstep (GongBu). Direct your view towards your right hand. See picture 2. While breathing out direct your right hand back to the beginning of the starting position. See picture 3.

2. The same as above, only performed in the opposite direction with your left hand. See pictures 4 und 5.



Commencer l'exercice

Poser les deux pieds parallèlement, un peu plus largement que les épaules. Les deux mains portent l'assiette, en même temps plier les coudes. Les assiettes doivent être à la hauteur de la poitrine. Porter le regard en avant. Relaxer tout le corps et respirer naturellement afin que l'énergie de la vie (Qi) peut s'abaisser vers le centre inférieur de l'énergie (DanTian). Voir ill. 1. 8 mouvements se pratiquent en succession:

I. Etre debout fermement sur la terre, le ciel au-dessus de la tête

1. En inspirant tourner le corps à gauche de 45°. Ne pas remuer la main gauche. Etendre la main droite en avant, puis conduire la main en cercle vers la gauche. En même temps transférer le centre de gravité sur la jambe gauche, afin de prendre la position d'un pas arqué latéral (GongBu). Diriger le regard vers la main droite. Voir illustration 2. En expirant ramener la main droite au début de la position du départ. Voir illustration 3.

2. Faire la même chose comme ci-dessus, cette fois avec la main gauche dans la direction opposée. Voir illustrations 4 et 5.

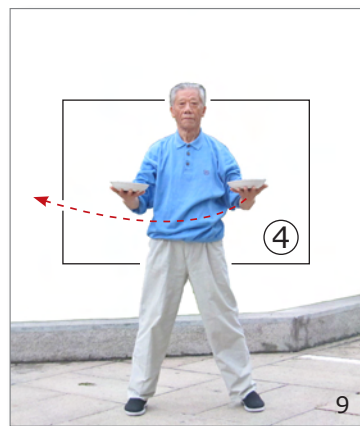
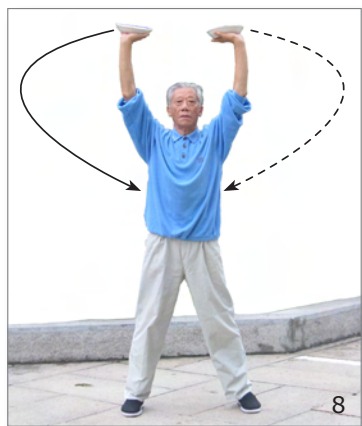
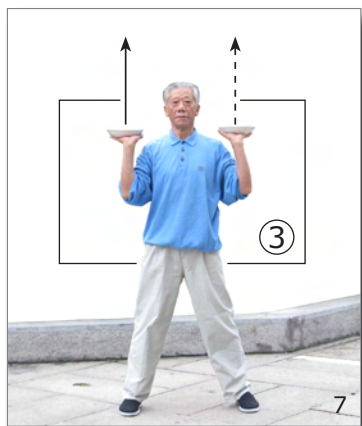
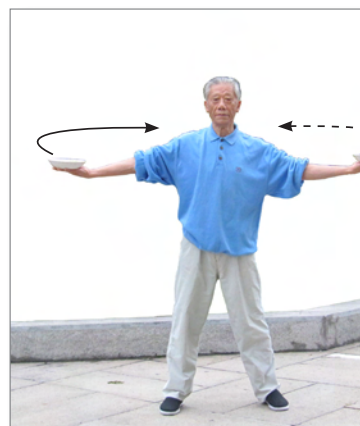
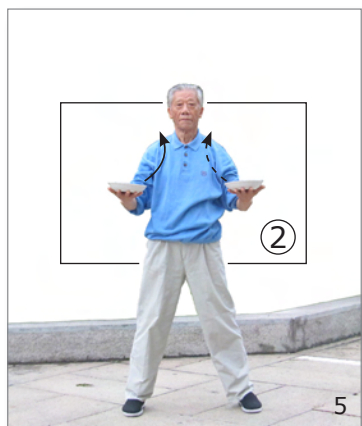
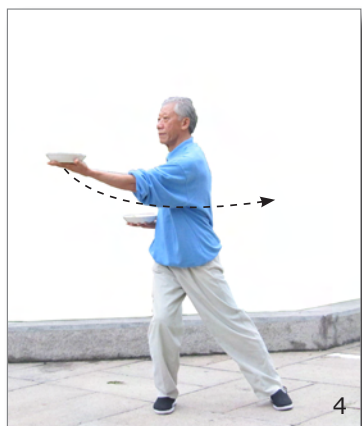
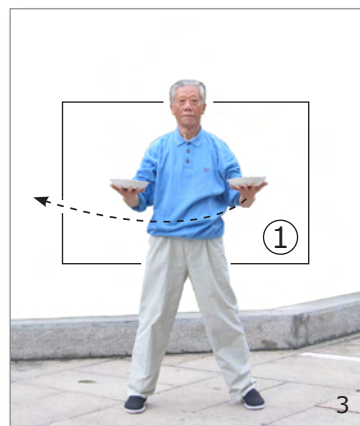
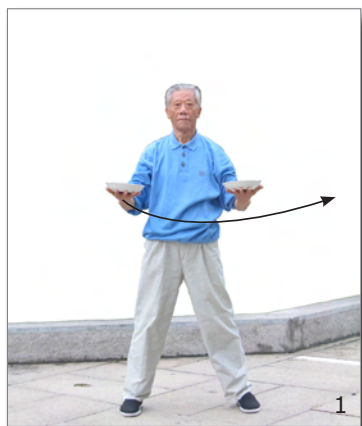


动作 — 顶天立地

Übung I Auf der Erde fest stehen, den Himmel über dem Kopf

Exercise I Standing steadfastly on the ground, the sky above your head

Exercice I Etre debout fermement sur la terre, le ciel au-dessus de la tête

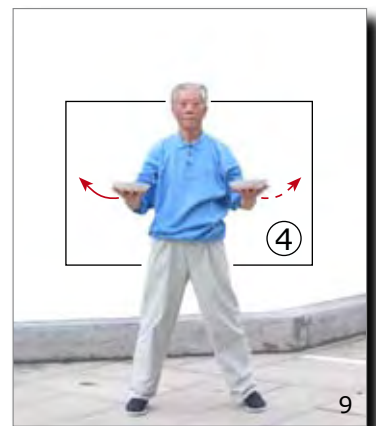
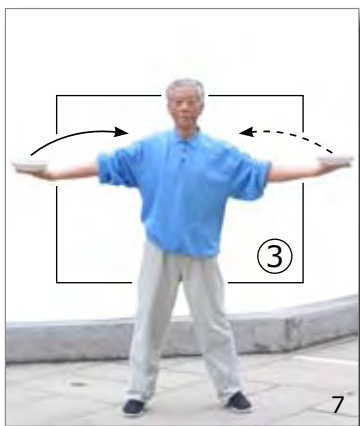
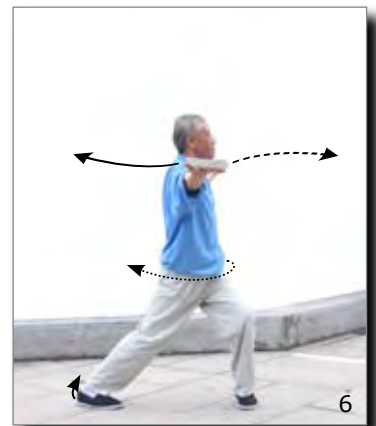
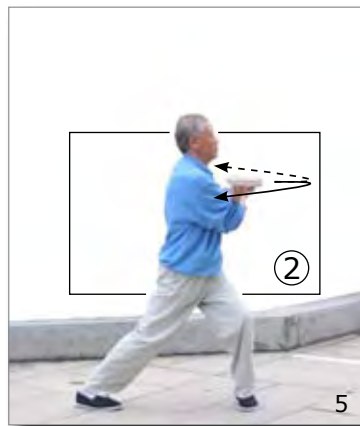
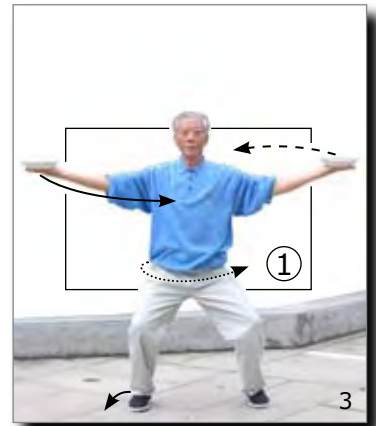


动作二 日月相照

Übung II Sonne und Mond schauen einander an

Exercise II Sun and moon regard each other

Exercice II Le soleil et la lune se regardent



丁宏余教授数十年来，在南京大学从事体育教学和健康研究，在多年的实践经验中，丁教授把中国传统医学和健身运动相结合，为养生、保健和预防疾病提供了许多宝贵的理论依据和科学知识，并在‘太极’、‘气功’的基础上创编了许多健身练习和适用功法。

Professor Ding hat Sportwissenschaft und Sporttraining an der NanJing Universität unterrichtet und in der Sportforschung gearbeitet. Während dieser langjährigen Tätigkeit hat Professor Ding Sport und Chinesische Medizin kombiniert. Er hat zur Vorbeugung gegen Krankheiten und Erhaltung der Gesundheit praktische und theoretische Ansatzpunkte erarbeitet. Auf der Grundlage von TaiJi und QiGong hat er viele gesundheitsfördernde Übungen und praktisch anwendbare Bewegungstrainings entwickelt und verfasst.

Professor Ding has been teaching sports sciences and sports training and working in the field of sports research at NanJing University. During these long-time activities Professor Ding has combined sports with Chinese medicine. He has created practical and theoretical aspects for the prevention of diseases and for preserving good health. On the basis of TaiJi and QiGong he has developed and edited many exercises in the field of health care and practically applicable trainings of movement.

Le Professeur Ding a enseigné à l'Université de NanJing les sciences du sport ainsi que la pratique du sport et a travaillé dans le domaine de la recherche sportive. Pendant son long temps d'études consacrées aux théories du sport et pendant sa pratique d'enseignant, le Professeur Ding a combiné le sport avec la médecine chinoise et a défini des repères théoriques et pratiques pour la prophylaxie de maladies et la conservation de la santé. Il a conçu et développé sur la base du TaiJi et du QiGong un grand nombre d'exercices de santé et d'entraînements pratiques.



www.panzi-gong.de

LILIOM Verlag 978-3-934785-60-1

