



Gesundheits-Qi Gong

Die im folgenden dargestellten Gesundheits-Qi Gong Übungen unterrichten wir.

Yi Jin Jing – Wandlung des Gewebes

Das **Yi** steht für Wandlung
 Das **Jin** bedeutet Gewebe, Sehne, Muskulatur
 Und das **Jing** heißt klassische Methode

So kann man sagen, dass das Yi Jin Jing übersetzt, ein klassisches Qi-Gong Übungssystem ist, welches die Vitalität des Organismus und unsere Körperstruktur verbessert.

Wirkungen des Yi Jin Jing:

- Haltung: Durch die Körperhaltungen werden die Statik und Nervenbahnen des Körpers beeinflusst.
- Dehnung: Muskeln und Sehnen zu dehnen beeinflusst Organe, Gelenke, Meridiane und das Qi.
- Torsion: Drehungen beeinflussen den Stoffwechsel und die Produktion von Jing.
- Atmung: Durch die Atmung erzeugst du mehr und ein höherwertiges Qi.
- Aktives Arbeiten: Das aktive Atmen bringt den Körper und Geist in Balance.

Das Yi Jin Jing wird von 5 Regeln bestimmt:

- Ruhe: Ein ruhiger Geist kann Energien annehmen.
- Langsamkeit: Langsam werden die Muskeln intensiv gedehnt. Um die maximale Dehnung zu erreichen beziehungsweise das Qi und Xue zu bewegen sind langsame Bewegungen erforderlich.
- Dehnung: Führe jede Bewegung bis zum Ende aus.
- Verharren: Halte die Spannung für kurze Zeit, so erreichst du die volle Wirksamkeit.
- Beweglichkeit: Das Blut und Energien zirkulieren, wenn der Rumpf und die Glieder gedehnt werden.

Ba Duan Jin – 8 Brokate

Das **Ba** steht für acht
 Das **Duan** bedeutet Bewegung treiben
 Und das **Jin** heißt besticktes Seidentuch beziehungsweise Brokat

Somit ist das Ba Duan Jin ein inneres Bewegungssystem, welches die Prinzipien

 *bewegungs-art*

運動藝術



des Yin und Yang streng verfolgt.

Das Ba Duan Jin besteht aus 8 Übungen:

Übung 1: Mit den Händen den Himmel stützen und den Dreifachen-Erwärmer-Meridian ausrichten

Übung 2: Den Bogen spannen und auf den Geier zielen

Übung 3: Die Arme einzeln hochheben, um den Magen und die Milz zu regulieren.

Übung 4: Die von 5 Anstrengungen und von 7 Betrübissen verursachten Krankheiten vertreiben

Übung 5: Mit Wiegen und Wedeln die innere Hitze aus dem Herzen vertreiben

Übung 6: Tief beugen, um die Nieren und den Hüftbereich zu stärken

Übung 7: Die Augen weit öffnen – Das Qi vermehren

Übung 8: Sieben mal rütteln und 100 Krankheiten vertreiben

Wirkungen des Ba Duan Jin:

- Gesundheitsfördernd
- Atmungs-, Herzkreislauf- und Immunsystem werden gestärkt
- Die Beweglichkeit in den Gelenken wird verbessert
- Die psychische Belastbarkeit wird verbessert

Wu Qin Xi – Das Spiel der 5 Tiere

Die 5 Tiere Vogel (Kranich), Bär, Hirsch, Tiger und Affe werden den Funktionskreisen zugeordnet. Daraus ergibt sich folgende Zusammenstellung:

Kranich = Herz → leichtfüßig und elegant

Hirsch = Leber → sensitiv und behaglich

Affe = Magen → flink und lebendig

Bär = Niere → gutmütig und gefestigt

Tiger = Lunge → kräftig und impulsiv

Ziele des Wu Qin Xi (Spiel der 5 Tiere):

- Steigert das eigene Wohlbefinden
- Fördert die Gesundheit
- Beugt Krankheiten vor
- Energien anreichern
- Stärkung des Körpers, des Geistes und der Seele durch die Kraftpotentiale der Tiere

Liu Zi Jue – Die 6 heilende Laute

Die 6 Töne und wie sie ausgesprochen werden:

- XU oder Hsü (Schuh) - ein tiefer Seufzer oder Zischen - stärkt das Leber-Qi



運動藝術



- ER oder Haw - gähnen oder lachender Ton - ergänzt das Herz-Qi
- HU oder (wer) - seufzen, ausatmen oder anrufen - kultiviert das Milz Qi
- SI oder szee (Herr) - ruhen - ergänzt das Lungen-Qi
- CHUI (chway oder chwee) - ausblasen, blähen oder paffen - ergänzt das Nieren-Qi
- XI oder SHeee (sie) - fröhlich - reguliert das Dreifacher-Erwärmer Qi

Ziele des Liu Zi Jue (Die 6 heilende Laute)

- Die Atmung wird reguliert
- Den Geist stärken, harmonisieren und zentrieren
- Verbrauchte oder angestaute Energien loswerden
- Frisches Qi aufzunehmen
- Die 5 Yin-Organen (Milz, Leber, Lunge, Herz und Nieren) der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) werden gestärkt

Da Wu (Großer Tanz)

Das **Da** steht für groß oder großartig

Das **Wu** kann man als Urtanz

Man kann also sagen Da Wu ist eine Qi Gong Übung, welche die Bewegung nutzt, um Körper und Geist zu stärken und in Einklang zu bringen.

Wirkungen des Da Wu (Großer Tanz)

- Die Meridiane und der Qi-Fluss werden durch spezielle Dehnungen des Körpers angeregt und verbessert.
- Der Geist wird dadurch ruhig und leer.
- Fördernde Wirkungen auf das Immunsystem
- Verbesserte Durchblutung in der Muskulatur
- Positive Wirkung auf das Nervensystem
- Beruhigende Wirkung auf die Psyche

Taji Yang Shen Zhang (Fitnessstab)

Bewegungsbilder:

1. Der Bootsmann schwingt das Ruder
2. Das kleine Boot fährt langsam
3. Der Wind streicht das Lotusblatt
4. Der Bootsmann treidelt das Boot
5. Der Eisenstab beruhigt das Meer
6. Der goldene Drache wedelt mit dem Schwanz
7. Auf Schatzsuche ins Meer tauchen
8. Das Qi zum Dantian führen



運動藝術



Wirkungen des Taji Yang Shen Zhang (Fitnessstab)

- Die Übungen mit dem Fitnessstab fördern die Koordination, Bewegung und die Atmung
- Dehnung der Muskulatur und der Meridiane
- Stärkung der Knochen
- Spezifische Stimulation der Akupunkturpunkte und der inneren Organe
- Die Kräfte in unserem Körper sowie der Geist werden auf besondere Weise ausgeglichen

Shier Duan Jin (Die 12 sitzenden edlen Übungen)

Das Shier Duan Jin wird im Sitzen ausgeführt. Es stellt sich aus einer Reihe von Übungen zusammen, welche den Körper dehnen und bewegen sowie Massagetechniken und geistige Konzentration erfordern, die zur Entspannung führen.

Diese folgenden Übungen enthält das Shier Duan Jin (Die 12 sitzende Brokatübungen)

- Mit geballten Fäusten meditieren
- Mit den Zähnen klappern und auf den Hinterkopf klopfen
- Die Halswirbelsäule schütteln
- Den Kopf umklammern
- Die Haspel drehen
- Den Himmel mit den Händen stützen
- Den Oberkörper nach vorne lehnen, um an den Füßen zu ziehen
- Die Lenden massieren
- Den Unterleib massieren
- Wärme im Bauchnabel erzeugen
- Den Körper schwingen und die Wirbelsäule schütteln
- Laut gurgeln und Speichel schlucken

Wirkungen des Shier Duan Jin:

- Durch die Dehnung der Meridiane kommt das Qi ins Fließen
- Gleichgewicht von Yin und Yang sowie Körper und Geist wird wiederhergestellt
- Gesundheitsfördernd
- Lebensverlängernd