

Qi-Gong Crashkurs



Dozentin: Ingrid Schmidt Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin,

Am Silberbach 12 * 95100 Selb * Tel.: 09287 – 96 46 39

Ingrid.schmidt@gmx.de

www.schmidt-tcm.de

Teil 1: Theoretische Einführung.....	2
Qi Gong – Tuina – Ernährungsmedizin im Kontext der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	2
Qi Gong.....	2
Tuina.....	3
Ernährungstherapie.....	3
Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin.....	4
Yin und Yang.....	4
Qi	5
Organlehre (Zang Fu System).....	6
Wandlungsphasen	7
Teil 2: Praxis.....	8
2.1. Qi-Gong Vorbereitungsübungen	9
Wecken des Qi.....	9
Energietore öffnen / Blutzirkulation anregen.....	9
2.2. Qi-Gong Hauptübungen.....	11
2.2.1. Konzentrations- und Koordinationsübungen	11
2.2.2. Spezielles Bewegungs-Qi-Gong	11
Himmel und Erde vereinen.....	11
Räder drehen	12
Wolkenhände (Funktion: Ruhe und Lockerung).....	12
Variation: Wolkenhände einfach	12
Yin-Yang Energieball.....	13

2.2.3. Atem-Qi-Gong (Kraftübungen)	13
Energie holen	13
Sich der Energie öffnen	13
Energie fließen lassen (verbinden)	14
Energie reinigen (loslassen).....	14
Abschluss Atem-Qi-Gong.....	15
2.3. Abschlussübungen	15
Literaturempfehlung:	15

Teil 1: Theoretische Einführung

Qi Gong – Tuina – Ernährungsmedizin im Kontext der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, erlebt derzeit in Deutschland einen großen Aufschwung. Wo die Schulmedizin ihren Focus immer mehr auf einzelne Organsysteme legt und dabei zu oft den Blick für den ganzen Menschen verliert, ist es gerade dieser ganzheitliche Ansatz, der im Focus der TCM steht.

Kommt ein Patient mit einem oder mehreren Krankheitssyndromen zum TCM-Therapeuten, so wird nicht nur dieses einzelne Syndrom behandelt, sondern vielmehr wird der gesamte Mensch gesehen, quasi von Kopf bis Fuß. Und nicht nur das – neben dem Körper wird auch genauso intensiv der Geist (oder die Seele) erforscht. Denn selbst die alten Lateiner wussten schon: „mens sana in corpore sano - ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“.

Als Therapieformen stehen in der TCM 5 grundsätzliche Verfahren zur Verfügung:

1. Akupunktur
2. Tuina (Massagetechnik)
3. Kräutertherapie
4. Ernährungstherapie
5. Qi Gong

Die ersten 3 Verfahren liegen dabei vor allem in der Hand des Therapeuten. Diese Verfahren erlauben die gezielte Behandlung von akuten und chronischen Krankheiten. Der Mensch wird wieder in sein Gleichgewicht gebracht und die Symptome verschwinden ganz oder werden zumindest abgemildert.

Damit diese Verbesserung jedoch dauerhaft erhalten bleibt, ist nun der Patient gefragt. In Absprache und auf Anweisung des Therapeuten gilt es nun, die Lebensumstände kritisch zu beleuchten und schädliche Verhaltensweisen abzubauen. Dazu gehören in aller Regel die Ernährung und eine Analyse der Belastungssituation des Menschen. Stress bringt das Gleichgewicht eines Menschen schneller aus der Balance, als alles andere.

Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Qi Gong ist integraler Bestandteil der Jahrhunderte alten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst und damit die Eigenverantwortung des Einzelnen für sein Wohlergehen betont.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin bedeutet das freie Fließen des Qi durch die Meridiane (die Energiebahnen im Körper), dass der Mensch gesund ist und seine Organe, die mit den Meridianen verbunden sind, harmonisch

zusammenarbeiten. Wenn wir uns kraftlos und mutlos fühlen, dann fließt das Qi nicht ungehindert. Wenn wir Schmerzen haben, staut sich das Qi. Wenn wir strahlend, optimistisch und voller Tatendrang sind, dann fließt unser Qi ungehindert. Mit Qi Gong wird der Qi-Fluss angeregt und die Gesundheit gestärkt.

Qi Gong ist auch ein sehr effektives Mittel, die innere Ruhe wieder zu finden und vor allem dauerhaft zu bewahren. Täglich wenige Minuten konzentriertes Üben bringt oft erstaunliche Erfolge. Neben der „beruhigenden“ Wirkung kann Qi Gong aber noch mehr. Auch wenn die Übungen sehr langsam ausgeführt werden, ergeben sich sehr gute Auswirkungen auf Muskulatur und Sehnen. Durch spezielle Übungen können zudem auch auf spezifische Beschwerden Einfluss genommen werden, die beispielsweise von Magen, Darm, Leber oder Herz ausgehen. Qi Gong unterscheidet sich insofern von der einfachen Gymnastik.

Ein weiterer, vielleicht der wichtigste Aspekt von Qi Gong ist, dass durch die korrekt ausgeführte Übung vor allem Geist und Körper wieder in Einklang gebracht werden. Dieser Aspekt steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin in der Wichtigkeit ganz oben, wie schon oben kurz erwähnt. Nur wenn beide in Einklang sind, ist dauerhafte Gesundheit und Wohlbefinden garantiert.

Unsere meist hektische Zeit ist heutzutage jedoch gerade dadurch gezeichnet, dass kaum noch ein Mensch wirklich „bei der Sache“ ist: während der Arbeit denkt man beispielsweise schon an den abendlichen Tennistermin, ist man dann auf dem Tennisplatz, sind die Gedanken allzu oft schon wieder bei der Arbeit usw. Körper und Geist sind also (oft dauerhaft) nicht im Einklang und langfristig rächt sich das in körperlichem (Schmerzen, Verdauungsprobleme....) oder geistigem (Schlafprobleme, Unruhe, Nervosität) Unwohlsein. Es verwundert daher nicht, wenn eine Erkenntnis des Buddhismus die ist, das „...wenn eine Arbeit mit Körper und Geist getan wird, dies keine Arbeit ist...“. Gemeint ist damit, dass eine Arbeit, die auf diese Weise erledigt wird, nicht als Belastung empfunden wird – WEIL eben Körper und Geist in Harmonie sind. Diese Einheit von Körper und Geist zu üben, ist die Essenz von Qi Gong.

Tuina

Tuina ist eine ärztliche Massageform der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird nicht nur zur Behandlung von orthopädischen Beschwerden, sondern auch für verschiedene andere Erkrankungen angewandt.

Erste Erwähnungen von Massagetechniken sind um 2700 v.Chr. aus der Volksmedizin für Stärkung der allgemeinen Körperabwehr bekannt. Aus dieser Basismassage (AnMo) entwickelte sich ab etwa 770 v.Chr. die als TuiNa bekannte sehr komplexe ärztliche Behandlungsform. Schon 200 bis 400 Jahre n.Chr. gab es die ersten spezialisierten TuiNa-Kliniken. Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin richtet sie sich nach deren philosophischen Grundlagen (Yin / Yang, Elemententheorie, Substanzentheorie) und wird in China nur von ausgebildeten TCM-Ärzten nach einer TCM-Diagnose durchgeführt.

Auf Grund einer TCM-Diagnose wird bei der sehr individuellen Tuinabehandlung über eine Stimulation von ausgewählten Akupunkturpunkten und Meridianen eine regulierende und harmonisierende Wirkung ausgeübt. So wird die Tuinamassage auch für die Behandlung komplexer TCM-Syndrome (= nach unserer Vorstellung Erkrankungen der Neurologie, Inneren Medizin und Gynäkologie) angewandt. Die manipulativen Gelenktechniken und weichen muskulären Behandlungstechniken können aber vor allem sehr gut für Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt werden. Besondere Erfolge können auch bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, gynäkologischen Erkrankungen, Funktionsstörungen der Verdauung und Schmerzsyndromen aller Art erwartet werden. Geschätzt wird eine Tuina Behandlung aber einfach auch regenerierend über eine allgemeine Harmonisierung bei Stress und nach Belastungen des Alltags.

Wenn auch eine vollständige Tuina-Massage nur durch einen entsprechend ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden kann, ist es jedoch auch dem Laien möglich, Tuina in einigen Bereichen selbst anzuwenden und dadurch Linderung zu erfahren.

Ernährungstherapie

In der chinesischen Medizin werden die Organfunktionen des Menschen nach den 5 Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser eingeteilt. Ebenso werden Lebensmittel abhängig von ihrer Wirkung auf den Körper den Elementen zugeordnet. Yin und Yang müssen im Körper des Menschen im völligen Gleichklang stehen. Die auf den Körper abgestimmte Ernährung soll diese Harmonie der beiden Energien unterstützen. Zu viel oder zu wenig Yin oder Yang verursachen Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten. Erst wenn die Ernährungstherapie keine Heilung brächte, seien Arzneimittel einzusetzen, so der chinesische Arzt Sun Simo (581-682 n.Chr.).

„Sauer reist zur Leber, Bitter reist zum Herzen, Süß reist zur Milz, Scharf reist zur Lunge, Salzig reist zur Niere“. Dieses Zitat aus der chinesischen Medizin stellt die Wirkung der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen dar.

Nachdem eine Diagnose nach der TCM gestellt ist, kann der Patient seine Heilung durch die Auswahl von Nahrungsmitteln mit entsprechend ausgerichteten energetischen Wirkungen selbst beeinflussen. Ein Beispiel dazu: ein Patient hat einen sogenannten „Yang-Mangel“, der sich u.a. in Antriebslosigkeit und Kältegefühl auswirkt. Ein Yang-Mangel ist ein Kälte-Syndrom, d.h. die Behandlung besteht u.a. darin, Lebensmittel zu bevorzugen, die energetisch wärmende Eigenschaften haben. So z.B. Rind, Lamm, Hirsch oder auch durch das Würzen mit scharfen Gewürzen (z.B. kann noch jeder die wärmende Eigenschaft eines gut gewürzten Chilis nachvollziehen). Aber auch das Vermeiden von energetisch kühlen oder kalten Lebensmitteln wie z.B. kalte Getränke, aber auch Südfrüchte oder Tomaten gehören hier zur Therapie.

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yin und Yang

Die chinesischen Ärzte der Antike sahen in ihrem naturphilosophisch orientierten taoistischen Weltbild den Menschen als Bestandteil der Natur in einer intensiven Wechselbeziehung zu seiner Umwelt. Die Natur befindet sich in ständigem Wandel, in fortwährender Bewegung, Veränderung und Umwandlung. So verändert sich die Vegetation abhängig von den Jahreszeiten in immer wiederkehrenden dynamischen Zyklen. Ähnlich durchläuft der Mensch in seinem Leben periodische Entwicklungsphasen von der Geburt über Wachstum und Reifung bis hin zum Tod. Diese Wandlungen wurden von den Chinesen nicht als das Werk eines göttlichen Schöpfers betrachtet, sondern als Ausdruck der inneren Gesetzmäßigkeit der Natur, das "TAO" genannt wurde.

Das Tao bringt aus einem ungegliederten Urzustand (=das EINE) die Polarität zwischen Yin und Yang hervor. In diesem Spannungsfeld von Yin und Yang entstehen alle Dinge der Natur. TAO bleibt die schöpferische Kraft der Natur, die ständig wirkende Grundlage aller dynamischen Wandlung der Materie und der lebenden Wesen. Alle Gegensatzpaare der Natur werden im Weiteren dieser dynamischen Yin-Yang-Polarität zugeordnet:

	Yang	Yin
	Schöpferische Himmel Positiv	Empfangende Erde Negativ
<i>Körper:</i>	hinten außen oben Oberfläche Haut Funktion Qi	vorne innen Unten Körperinnere Inn. Organe Struktur Blut
<i>Funktionen</i>	Hyperfunktion Fülle Hyperämie Hitze Infektion	Hypofunktion Schwäche, Mangel, Leere Mangeldurchblutung Kälte Degeneration

Erst durch diese Zuordnung wird es möglich, ein Ungleichgewicht im Körper zu beschreiben und Yin oder Yang zuzuordnen und dem Ungleichgewicht einen Namen zu geben, z.B. ein „Zuviel“ an Yang (=Yang-Exzess) oder dem Gegenteil, dem Yin-Exzess. Die bei diesen beiden Zuständen entstehenden Symptome sind folgender Tabelle zu entnehmen:

klinische Manifestationen:

Yang (-exzess)	Yin (-exzess)
akute Krankheit	Chronische Krankheit
rascher Beginn	allmählicher Beginn
rasche path. Änderungen	schleichende Krankheit
Hitze	Kälte
Rastlosigkeit, Schlaflosigk.	Schläfrigkeit, Lustlosigkeit
wirft Bettdecke ab	möchte zugedeckt sein
möchte ausgestreckt liegen	möchte sich zusammenrollen
heiße Extremitäten / Körper	Kalte Extremitäten / Körper
rotes Gesicht	blasses Gesicht
liebt eher kalte Getränke	liebt eher heiße Getränke
laute Stimme, redet viel	schwache Stimme, redet ungern
heftige Atmung	flache / schwache Atmung
Durst	kein Durst
spärlicher, dunkler Harn	reichlicher, blasser Harn
Verstopfung	weiche Stühle
rote Zunge / gelber Belag	blasse Zunge
voller Puls	leerer Puls

Qi

Die Funktionen der Organe werden von dem Qi, das den Organen innewohnt, hervorgebracht. Die Organe werden als Speicher des Qi beschrieben und mit Kornkammern verglichen. Die Atmung als Funktion der Lungen, die Verdauung der Nahrung als Funktion des Magens und Darms sind Ausdruck des Wirkens des Qi dieser Organe. Qi reguliert die Qualität, aber auch die Quantität der Funktionen. Ist das Qi eines Organs geschwächt, wird die Funktion dieses Organs nur unvollständig oder mangelhaft sein. Ist die Lebensenergie Qi jedoch in Fülle vorhanden, so hat dies eine überschießende Funktion zur Folge.

Qi ist für eine Vielzahl von Funktionen in unserem Körper zuständig:

1. Quelle der Bewegungen der Atmung, Kreislauffunktion und Darmbewegung; das Leber-System ist für ungestörtes Fließen von Qi + Blut zuständig.
2. Erzeugung von Wärme ist wichtigste Aufgabe des Qi.
3. Die psychische Aktivität und Vitalität des Menschen ist Ausdruck der Lebensenergie Qi und wird "**Shen**" (=Geist) genannt. Das Herz beherbergt den Geist Shen.
4. Umwandlung von Nahrung in Blut und andere Körpersäfte im Milz-Pankreas-System. Die Verdauungsfunktion der Nahrung vollzieht sich im Magen und Milz-Pankreas-System.
5. Mit Hilfe von Qi sondert der Körper giftige Abfallprodukte aus und führt zu deren Ausscheidung. Diese Funktion schließt auch Speicherung von Nährstoffen mit ein.
6. Qi schützt den Körper vor schädlichen Einwirkungen; Wei-Qi fließt hauptsächlich an Körperoberfläche und weist dynamischen Charakter auf und wird damit dem Yang zugeordnet;

Viele Krankheiten beruhen auf Störungen des Qi:

Schwäche von Qi => Xu	Fülle von Qi => Shi	Falsche Qi-Flussrichtung
Unterfunktion von Organen	Überfunktion von Organen	Asthma, Husten
Kältesymptome	Hitzesymptome	Erbrechen
Blässe	Rötung	Organvorfälle
Mangeldurchblutung	Blutfülle	Blähungen, Reizbarkeit
Frieren	Hitzegefühl	Menstruationsstörungen
schlaffe Muskulatur	gespannte Muskulatur	Hitzegefühle
Depressive Stimmung	Erregungszustände	Schluckauf, Aufstoßen
Aktivitätsmangel	Überaktivität	
dumpfe Schmerzen	akute Schmerzen	
Degenerative Erkrankungen	Entzündliche Erkrankungen	

Organlehre (Zang Fu System)

Das Medizinmodell der TCM umfasst den Menschen ganzheitlich. Das System beschreibt einzelne Organsysteme, zeichnet sich jedoch vor allem dadurch aus, dass die Abhängigkeiten zwischen den Organsystemen selbst dargestellt werden, d.h. es wird beispielsweise beschrieben, welche Systeme bei der Herstellung und Transport von Qi, der „Lebensenergie“ beteiligt sind.

Ganzheitlich heißt aber auch, dass nicht allein die Körperfunktionen bei Gesundheit und Krankheit eine Rolle spielen, sondern dass vor allem auch die Auswirkungen von Körperfunktionen auf den Geist (Seele) und umgekehrt eine wichtige Rolle bei Diagnostik und Therapie spielen.

So hat man beispielsweise festgestellt, dass bei einem Milz-Yang-Mangel die Patienten zumeist die Symptome einer depressiven Verstimmung bzw. übermäßigem Grübeln vorherrschen, bei einer Leber-Qi-Stase dagegen Zorn und Gereiztheit die vorherrschenden Gefühle sind. So kann eine generelle Stimmungslage durchaus wichtige Hinweise auf das Vorliegen einer entsprechenden Organ-Unstimmigkeit geben.

Die folgenden Tabellen geben einen Überblick über das Verständnis der Organsysteme:

Yang/Hohl- Organe (Fu)	Magen	Dünndarm	Dickdarm	Gallenblase	Blase	3Erwärmer
Aufgaben	Empfängt Nahrung + hält sie unten	Empfängt Nahrung + Getränke v. MA	Bewegt verdaute Nahrung vom Dü und leitet sie nach unten	Empfängt Galle, speichert sie und sondert sie in Darm ab; <u>Gallen-fluss hängt von freien Fluss der Le ab!</u>	Beseitigt Wasser durch Qi-Umwandlung; nimmt klare Flüssigkeiten vom Dü auf, transform. diese in Harn und scheidet sie aus (=Qi-Umwandlg); das Qi und die Hitze für diese	Setzt Ursprungs-Qi in Gang
	Fermentiert + Reift Nahrung	Trennt sie in reinen Anteil, der zur Milz geht und trüben Anteil, der zu Dickdarm + Blase geht	Wandelt den Stuhl um und resorbiert Flüssigkeiten	Gb kontrolliert Entschlusskraft		Kontrolliert alle Qi-Arten, deren Transport und Durchdringen von Qi aller Organe
	Ursprung von Qi + Blut		Psyche: Unterstützt Fähigkeit, loszulassen (Di4!)	Gb kontrolliert Sehnen: liefert den Sehnen das Qi, um Bewegung zu ermöglichen (Gb34!)	Umw. wird von Ni-Yang zur Verf. gestellt;	Kontrolliert Wasserwege + Ausscheidung von Flüssigkeiten
	Transp. Nahrungs-essenzen					
	Magen-Qi steigt ab => Transport v. Nahrungsresten zu Dünndarm					
	Ursprung der Flüssigkeiten					
Beziehung	<u>Zu Milz:</u> Ma liebt Nässe, hasst Trockenh., Mi umgekehrt; Ma-Qi geht runter, Mi-Qi rauf; Ma neigt zu Hitze, Mi zu Kälte; Ma hat Tendenz zu Yin-Mangel, Mi zu Yang-Mangel; wenn Ma/Mi zu trocken/feucht/kalt/heiß=> <u>kein Transf. von Nahrung + Flüssigkeiten</u>	<u>Zu Herz:</u> He verleiht dem Dü geistige Klarheit und Integration; Dü verleiht dem Herz Unterscheidungsvermögen und kritische Bewertung von Sachverhalten	<u>Zu Lunge:</u> Absteigen des Lu-Qi unterstützt die abwärts gerichtete Bewegung des Di, beeinflusst daher die Defäkation	<u>Zu Leber:</u> beide Organe sind voneinander abhängig: Fkt. der Gb, Galle zu speichern und abzugeben, hängt von Fkt. der Le ab, freien Qi-Fluss zu gewährleisten; umgekehrt ist Le von Gb-Qi abhängig.	<u>Zu Niere:</u> Bl bezieht das für die Umwandlung nötige Qi von der Ni und dem Lebenstor; Ni ist auf Bl angewiesen, um einen Teil der unreinen Flüssigkeiten zu bewegen und auszuschleiden;	<u>Zu Perikard:</u> keine enge Beziehung zwischen diesen Organen

Yin/Speicher- Organe (Zang)	Herz	Leber	Lunge	Milz	Niere	Pericard
Vit. Substanz	Regiert Blut	Speichert Blut	Regiert Qi, beeinflusst jinje	Regiert Nahrungs-Qi, hält Blut, beeinflusst jinje	Speichert Essenz, beein-fl. jinje, kontr. Empfangen des Qi	Herrscht über Blut
Gewebe	Blutgefäße	Sehnen	Haut	Muskeln	Knochen	
Öffnet sich in	Zunge	Augen	Nase	Mund	Ohren	
Emotionen	Freude	Zorn	Sorge	Grübeln	Angst	
Beherrscht...	Geist Shen	Wanders. hun	Körpers. po	Intellekt - yi	Willenskraft zhi	Geist shen

Klima	Hitze	Wind	Trockenheit	Feuchtigkeit	Kälte	
Manifestation	Gesichts-farbe	Nägel	Körperhaare	Lippen	Kopfhaare	
Flüssigkeiten	Schweiß	Tränen	Nasensekret	Speichel	Dickfl. Speichel	
Gerüche	Verbrannt	Ranzig	Faulig	Süßlich	Modrig	
Farben	Rot	Grün	Weiß	Gelb	Schwarz	
Geschmack	Bitter	Sauer	Scharf	Süß	Salzig	
Laut	Lachen	Schreien	Weinen	Singen	Stöhnen	
Sonstiges	Kontrol-liert Schweiß	Gewährleistet Qi-Fluss		Kontrolliert Auf-steigen des Qi	Grundlage aller Yin-Yang Energien im Körper; herrscht über Wachstum + Entwicklung; erzeugt Mark, füllt Gehirn auf, kontr. Knochen; kontr. Lebenstor	Eng mit He verb., schützt He,

Wandlungsphasen

Ein weiteres System für Diagnostik und Behandlungsansätze in der TCM ist das der Wandlungsphasen. Demnach ist alles einem natürlichen Kreislauf unterworfen, in dem sich alles immerfort verändert. Auch die verschiedenen Organsysteme stehen nach einem ähnlichen Prinzip untereinander in Beziehung, so gibt es verschiedene Zyklen wie beispielsweise den Nährzyklus. Danach ist z.B. Holz „die Mutter von Feuer“, d.h. die dem Holz zugeordneten Organsysteme Leber und Galle „nähren“ die nachfolgende Wandlungsphase Feuer mit den Organsystemen Herz und Dünndarm. Dies hat in der Diagnostik die Bedeutung, dass z.B. ein Problem im System Herz auf eine Schwäche von Leber/Galle zurückgeführt werden kann. Stärkt man in diesem Fall das „Muttersystem“, so vergehen die Symptome des „Kindsystems“ in der Folge dieser Behandlung von selbst. Ein tiefgreifendes Verständnis dieser Zusammenhänge hilft also, eine Krankheit ursächlich (in diesem Fall Leber/Galle behandeln) zu behandeln und damit die daraus resultierenden Symptome dauerhaft zum Verschwinden zu bringen. Anstatt – wie so oft heute in unserer hochspezialisierten westlichen Medizin – die Symptome zu bekämpfen, die aber regelmäßig wieder kommen, weil eben die Ursache immer noch da ist.

Wandlungsphasen	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Klimafaktor	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Entwicklung	Geburt	Wachstum	Umwandlung	Ernte	Speicherung
Farbe	grün	rot	gelb	weiß	schwarz/blau
Wandlungsphasen	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Zang-Organ (Speicher)	Leber	Herz + Pc	Milz	Lunge	Niere
Fu-Organ (Hohl)	Gallenblase	Dünndarm + 3E	Magen	Dickdarm	Blase
Emotion	Zorn, Frust	Freude	Grübeln	Traurigkeit	Angst
Sinnesorgane	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Körperschicht	Muskel, Sehnen, Bänder	(Blut)gefäße	Bindegewebe / Fleisch	Haut, Haare	Knochen / Gelenke
somatisch	Motorik, Spannkraft	Belegung, Ausstrahlung	Analyse, Integration	Expirium, Inspirium	Stabilität, Festigkeit
psychisch	Entschlußkraft, Mut	Frieden, Harmonie	Erkennen, Denken	Austausch, Wechsel	Sicherheit, Treue
Tugend	Güte, Menschlichkeit	Riten, Sitten, Etikette	Aufrichtigkeit, Vertrauen	Pflichtgefühl, Gerechtigkeit, Rechtschaffenh.	Weisheit
Zahn	Eckzahn	Weisheitszahn	Unterkiefer Prämolaren, Oberk. Molaren	Oberkiefer Prämolaren, Unterk. Molaren	Schneidezähne
Wirbelsäulensegmente	Th 8-10	C8, S1-3, Th 5-7	Th11, 12, L1	C5-7, L4+5, Th2-4	L2+3, S4+5
Pulsqualität	Saitenförmig	überflutend	schlüpfrig	oberflächlich	tief
Geistesaspekt	Wanderseele (Hun)	Geist (Shen)	Zielgerichtet. Denken (Yi)	Körperseele (Po)	Willenskraft (Zhi)
Laut	schreien	lachen	singen	weinen	stöhnen
Geruch	ranzig	verbrannt	süßlich	verrottet, übel	faulig, eitrig

Teil 2: Praxis

Eine „perfekte“ Qi-Gong Sitzung besteht aus mehreren Teilen. Die einzelnen Teile einer Qi-Gong-Sitzung haben jeweils ihre eigene, wichtige Bedeutung:

- Qi-Gong Vorbereitungsübungen zum Wecken des Qi und Öffnen der Qi-Tore: damit wird der Energiekreislauf des Körpers angeregt und für die eigentliche Energiearbeit der Qi-Gong-Übungen vorbereitet.
- Qi-Gong-Hauptübungen (Koordinationsübungen / spezielles Bewegungs-Qi-Gong / Atem-Qi-Gong)
- Abschluss: damit werden die aktivierten Energien harmonisiert und schließlich im Körper versiegelt.

Grundsätzliches:

1. Bei Qi-Gong werden die Übungen immer locker ausgeführt, insbesondere werden alle Gelenke immer **locker** gelassen, nie werden Übungen mit komplett durchgestreckten Gelenken absolviert. Dies stellt den freien Qi-Fluss sicher.
2. Bei Qi-Gong ist **Langsamkeit** Trumpf! Die Übungen immer sehr, sehr langsam ausführen und dabei tief in sich hinein spüren, denn...
3. ...Qi-Gong bedeutet wörtlich übersetzt „die Arbeit am Qi“. Das heißt also, dass nicht die Bewegung als Solche im Vordergrund steht, sondern die BEWUSST, in **Aufmerksamkeit** ausgeübte Bewegung. Bei allen Übungen ist die Konzentration darauf bzw. auf den Qi Fluss das eigentlich Wichtige! Eine Qi-Gong Übung ohne Konzentration bleibt allenfalls Gymnastik und hat dann auch bestenfalls eine entsprechende Wirkung auf Muskeln und Sehnen. Die Hauptwirkungen von Qi-Gong aber, Seele/Geist und Körper wieder in Einklang zu bringen und den Qi Fluss wieder in Gang zu bringen, kann ohne Konzentration nicht erreicht werden!
4. Die einzelnen Übungen immer fließend durchführend – wenn ganz selten eine kleine Pause im Bewegungsablauf stattfinden soll, ist dies in den Beschreibungen extra angeführt.
5. Die Übungen werden i.d.R. immer mit natürlicher **Atmung** durchgeführt, d.h. ganz locker und entspannt in den Bauch hinein atmen. Bei einigen Übungen – insbesondere den spezifischen Atem-Übungen – ist die Atmung auf die Bewegung abgestimmt, d.h. es wird beispielsweise beim „guten-Qi-holen“ ein- und beim „verbrauchtes-Qi-abgeben“ ausgeatmet. Generell ansonsten gilt jedoch - die beste Atmung ist die, die natürlich erfolgt. Im optimalen Fall ist es so, dass sich die Atmung an die Übung anpasst.
6. Innere Haltung: Ruhe, entspannt sein (wenn dies nicht der Fall ist bzw. nicht erreicht werden kann, vorher z.B. Spaziergang machen, Joggen)
7. Sonstiges:
 - nicht mit vollem Magen trainieren
 - für Ungestörtheit sorgen (Handy abschalten, Familienmitglieder informieren, damit nicht gestört wird...)
 - lockere Kleidung tragen; Uhr ablegen, sonstige, v.a. elektrische Störfelder abschalten
8. richtiger Stand: grundsätzlich gilt:

Unten fest, oben locker!

1. Das Becken wird leicht nach vorne geschoben, die Wirbelsäule sollte gerade sein, damit die Energie frei fließen kann
2. Das Erdentor schließen (Hui Yin: liegt direkt auf dem Damm, zwischen Genitalien und Anus), damit keine Energie verloren geht.
3. "Unten fest": Dies wird dadurch erreicht, dass man sich vorstellt, dass sich die Füße mit dem Untergrund regelrecht **"verwurzeln"**. Trotzdem bleiben auch die unteren Extremitäten generell locker, d.h. die Füße stellt man sich zwar als wurzelschlagend vor, also dass eine Verbindung mit dem Untergrund entsteht, aber die Muskeln bleiben trotzdem entspannt, die Gelenke locker.
4. "Oben locker": Gleichzeitig bleibt der Oberkörper vollkommen locker, er kann sich sogar leicht wiegen, **"wie ein Blatt im Wind"**.
5. Atmung: ruhig und sanft
6. Zungenspitze leicht an Gaumen legen: dies schließt den kleinen Energiekreislauf (Qi fließt den Lenkermeridian (Rücken) hinauf und den KG (vorne) hinunter und wieder hinten rauf und vorne runter... Wenn es schwer fällt, die Zunge am Gaumen zu lassen, kann man sie beim Ausatmen auch entspannen und nur beim Einatmen an den Gaumen legen

2.1. Qi-Gong Vorbereitungsübungen

Die Vorübungen sollten in dieser Reihenfolge – zunächst in jedem Fall „Wecken des Qi“, danach (optional) „Energietore öffnen“ durchgeführt werden.

Wecken des Qi

1. Schläfen energetisieren: reiben der Handflächen, bis sie warm sind, dann auf beide Schläfen legen, einige Augenblicke ruhig und tief atmen;
2. Gesicht waschen: reiben der Handflächen, bis sie warm sind, dann mehrmals die Handflächen von Stirn über Backen bis zum Kinn streichen;
3. Kopf klopfen: zunächst von der Stirnmitte ausgehend mittig den Kopf entlang klopfen bis zum hinteren Schädelende; dann vor den Ohren anfangend um die Ohren bis zum Kiefergelenk klopfen; dann wieder von Stirnmitte usw. , beides ca. 3-5Mal
4. Lunge öffnen / Herz beruhigen: mit lockeren Fäusten sanft von Brustbein über Magen und Bauch bis zu Beinansatz klopfen, 3-5Mal
5. Rücken und Beine: vom Kreuz ausgehend unteren Rückenbereich klopfen, dabei die hinteren Beine entlang bis zu den Fersen, außen am Fuß entlang bis zu den Zehen, dann (nun mit offener Handfläche) innen am Fuß, an den Waden und dem inneren Oberschenkel nach oben; 3-5Mal
6. Arme: am linken Arm anfangen von der Hand außen mit der rechten Hand nach oben den linken Arm entlang klopfen, dann linke Handfläche nach außen drehen und mit rechter Hand an der Innenseite des linken Arms wieder nach unten klopfen. Dann Wechsel und anderen Arm bearbeiten; 3-5 Mal jede Seite bearbeiten
7. Hand- und Fußgelenke lockern: Finger beider Hände ineinander verschränken, Schultern locker hängen lassen, Arme nicht an Körper drücken; nun sanft die Hände kreisen lassen (die Handgelenke beschreiben Kreise); dann Gewicht auf rechten Fuß verlagern, linken Fuß abheben und aus dem Fußgelenk heraus kreisen lassen; nach einiger Zeit Bein wechseln
8. Körperflanken dehnen (Himmel anheben): beide Arme über Kopf, die Hände mit den Handflächen nach oben ineinander verschränken, nun zuerst zur linken, dann zur rechten Seite beugen
9. Wirbelsäule dehnen (Erde streicheln): Füße hüftbreit, Knie sind weich; nun ganz langsam – Wirbel für Wirbel - Rumpf nach vorne neigen, den Kopf und die Arme dabei ganz locker herab hängen lassen; bis ganz nach unten gehen, Knie dabei ruhig etwas beugen; nun den Oberkörper zuerst nach links, dann zurück über die Mitte nach rechts beugen und wieder zurück in die Mitte; dann superlangsam – Wirbel für Wirbel – wieder aufrichten.
10. Qi in Handflächen spüren: ganz locker stehen und zunächst linken Arm ganz langsam bis in die Waagrechte seitlich heben, Aufmerksamkeit dabei ganz in Handfläche richten; dann Arm wieder ganz langsam senken; nun Aufmerksamkeit auf rechte Handfläche richten, Arm ganz langsam heben und senken; zuletzt beide Arme heben und senken, dabei versuchen, das Qi wahrzunehmen (fühlt sich z.B. wie leichtes Prickeln an)

Energietore öffnen / Blutzirkulation anregen

1. Himmelstor öffnen (oben): linken Fuß zur Seite stellen; Hände nach außen bis über den Kopf führen, Handflächen zeigen dabei zur Erde. Nun Hände seitlich auseinander führen, bis etwa Schulterhöhe, dabei auf die Zehenspitzen stellen, dann Hände wieder nach oben führen; 2mal wiederholen, dann linken Fuß wieder beiziehen



2. Erdentor öffnen (unten): linken Fuß zur Seite stellen, beide Hände seitlich am Körper anlegen, nun langsam seitlich nach oben führen bis zur Waagrechten, Handflächen zeigen nach unten; währenddessen auf Zehenspitzen stellen;

Arme locker halten, nicht durchstrecken; dann Hände und Füße wieder senken, 2mal wiederholen, dann linken Fuß wieder beiziehen



3. Qi-Tür öffnen (vorne): linken Fuß zur Seite stellen, Handflächen vor dem Herzen verschränken; Hände seitlich öffnen und wieder verschränken; 2mal wiederholen, dann linken Fuß wieder beiziehen



4. Feuertür öffnen (hinten): linken Fuß zur Seite stellen; beide Hände im Bogen nach hinten zu den Nieren führen; leicht nach vorne gebeugt; beide Hände jetzt seitlich nach vorne/Seite führen, Handrücken zeigt nach vorne, bei der Bewegung wieder gerade stellen; kurz halten; dann wieder zurück zu den Nieren führen, leicht nach vorne gebeugt... insges. 3x durchführen, dann linken Fuß wieder beiziehen



5. Knochentür öffnen (hinten-oben): linken Fuß zur Seite stellen, beide Hände seitlich nach oben führen und hinter den Kopf zur Knochentür führen (=7. Halswirbel, das ist der, der bei gebeugtem Kopf sichtbar vorsteht); beide Hände nach außen öffnen und wieder zurück führen; 2x wiederholen, dann linken Fuß wieder beiziehen



6. Blutzirkulation: linken Fuß zur Seite stellen; nun gleichzeitig linkes Bein leicht anheben und beide Hände zum linken Knie führen und – wenn Knie ca. 90° abgewinkelt ist – in diesem Moment leicht das Knie mit beiden Händen klopfen. Dann das Gleiche auf der rechten Seite. Beim Klopfen darauf achten, dass die jeweils äußere Hand das Bein leicht unter der Kniescheibe außen trifft, die innere Hand das Bein leicht über dem Knie trifft; mehrfach wiederholen; dann linken Fuß wieder beiziehen.



2.2. Qi-Gong Hauptübungen

Die Hauptübungen können jeweils wahlweise durchgeführt werden, entweder eine ganze Gruppe komplett üben oder einzelne Übungen wählen, die man gerade „braucht“.

2.2.1. Konzentrations- und Koordinationsübungen

1. Aufrecht und entspannt stehen, Arme seitlich bis Schulterhöhe heben, Handflächen zur Erde; tief und ruhig atmen und den Schwerpunkt des Körpers in unteren Dantian sinken lassen, Aufmerksamkeit auf Fußsohlen und Handflächen richten; leicht in Knie gehen und während dem Einatmen linken Fuß anheben und beim Ausatmen direkt vor rechten Fuß stellen (wie beim Balancieren); beim folgenden Einatmen rechten Fuß anheben und vor linken Fuß stellen; so etwa 8 Schritte vorwärts gehen, dann kurz inne halten und dann auf die gleiche Weise rückwärtsgehen, bis Ausgangsposition erreicht ist; dann Arme an die Seiten runter führen; anfangs mit offenen Augen üben, später – bei guter Übungslage – Augen schließen.
2. Nun die gleiche Übung mit leichter Variante: die Hände werden mit den Handflächen nach unten vor der Brust gehalten, eine Hand vor/über der anderen. Nun zuerst den linken Fuß nach vorne setzen, dabei wird die rechte Hand vor die Linke geführt; dann den rechten Fuß vor den linken setzen, dabei wird die linke Hand vor die Rechte geführt. Atmung wie oben, d.h. immer beim Einatmen Fuß anheben und beim Ausatmen aufsetzen. So 8 Schritte vorwärts und dann wieder rückwärtsgehen.
3. Die 2. Variante: nun werden die Hände mit den Handflächen übereinander auf die Brust gelegt und wie oben ein Fuß vor den anderen gesetzt, insgesamt 8 Schritte vorwärts und dann wieder 8 Schritte zurück.

2.2.2. Spezielles Bewegungs-Qi-Gong

Himmel und Erde vereinen

(Funktion: führt zu innerer Ruhe)



Aus der Ausgangsstellung mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite; etwas in die Hocke gehen und mit beiden Händen die Energie der Erde in Form einer imaginären Kugel aufnehmen. Die Energie mit beiden Händen vor dem Körper nach oben, bis knapp über den Kopf führen. Die Handflächen nach außen drehen und großzügig, in Form eines Kreises die Energie des Himmels seitlich des Körpers, während dessen in die Knie gehen und die Energie wieder nach unten in Höhe der Knie führen. Dann wieder eine Energiekugel formen... Diesen Bewegungsablauf mit natürlicher

Atmung so lange durchführen, bis innere Ruhe erreicht ist. Als Abschluss ausatmen und gleichzeitig beide Handflächen vom Halsansatz nach unten bis zum unteren Dantian (zw. Bauchnabel und Schambein) führen.

Räder drehen

(Funktion: fördert Koordination, bringt ganzen Organismus in Schwung und lockert Schultern und Arme)



Ausgangsstellung einnehmen, linken Fuß zur Seite stellen; beim Einatmen rechten Arm nach vorne, linken nach hinten in einem großen Bogen bis über den Kopf, Handflächen weisen nach innen und sind über dem Kopf etwa schulterbreit auseinander; beim Ausatmen rechten Arm in großem Bogen nach hinten und unten, linken Arm nach vorne und unten, dabei in die Knie gehen, die Arme hängen ungefähr neben den Knien und werden dann mit dem Einatmen wieder diagonal nach oben geführt, dabei wieder aufrichten; so beschreiben die Arme große, sich gegeneinander drehende Kreise; die Übung so lange durchführen, wie es angenehm ist, dann die Seite wechseln.

Wolkenhände (Funktion: Ruhe und Lockerung)



Aus Ausgangsstellung mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite. Beide Hände heben, Handrücken nach oben mit leicht angewinkelten Armen zur Unterstützung des Energieflusses, sanft von unten bis in Brusthöhe, dann senken der Arme (Handflächen weisen zur Erde) wieder bis in Hüfthöhe. Nun ein wenig die Arme heben, Handflächen weisen nach außen und sind etwas „aufgerichtet“ und mit leicht angewinkelten Armen beginnen, Kreise zur linken Seite in die Luft zu zeichnen (von links nach rechts). Während so die Kreise gezogen werden, etwas in die Knie und wieder hoch gehen, dabei auch das Körpergewicht einmal leicht nach links und dann wieder nach rechts verlagern. Dadurch ergeben sich leicht kreisende Bewegungen mit sanftem Hoch- und Tiefgehen des Körpers. Diesen Bewegungsablauf so lange durchführen, bis man sich ruhig und locker fühlt. Die Übung beenden, indem beide Hände leicht links seitlich geführt werden und ein imaginärer Energieball geformt wird (linke Hand oben, rechte etwas darunter). Die linke Hand bleibt an ihrem Platz, die rechte Hand zurück zur rechten Seite führen, dann beide Hände mit sanftem Druck senken und den linken Fuß beiziehen. Denselben Ablauf nun auch zur rechten Seite durchführen.

Variation: Wolkenhände einfach



Wie oben, nur einhändig, d.h. anfangs wird die linke Hand auf die linke Hüfte gesetzt (Daumen nach hinten, Zeigefinger nach vorne) und nur mit der rechten Hand die Bewegung ansonsten wie oben ausgeführt; dann Seitenwechsel und Übung mit der linken Hand ausführen.



(Funktion: bringt Energie, gut für Koordination der Gehirnhälften)

Aus der Ausgangsstellung mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite machen; beide Handflächen mit leicht angewinkelten Armen sanft von Hüfthöhe bis über Brust heben. Nun beide Hände zur linken Seite und einen imaginären Energieball formen, linke Hand oben, rechte Handfläche darunter, dazwischen befindet sich der Energieball. Darauf achten, dass die Schultern ganz locker bleiben. Nun den Energieball drehen, d.h. die linke Hand wandert gegen den Uhrzeigersinn nach unten, die rechte gegen den Uhrzeigersinn nach oben. Nun den Ball so halten und den Oberkörper nach rechts drehen, dort den Ball wieder im Uhrzeigersinn umdrehen und mit Oberkörper nach links drehen, dort angekommen den Ball gegen Uhrzeigersinn drehen und mit Oberkörper nach rechts, usw. usw. (Die Beine werden immer abwechselnd belastet, d.h. wenn man z.B. den Ball nach links bringt, wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert, das rechte Bein entlastet. Wandert der Ball dann wieder nach rechts, wird das Gewicht langsam auch vom linken auf das rechte Bein verlagert.) Später die Übung von der anderen Seite beginnend wiederholen. Als Abschluss beide Handflächen zur Mitte vor Körper führen, Hände sanft senken.

2.2.3. Atem-Qi-Gong (Kraftübungen)

Zur besseren Übersicht sind die Übungsteile, bei denen **eingatmet werden soll blau** dargestellt, die Teile, bei denen **ausgeatmet werden soll, rot**.

Energie holen

Ausgangsstellung einnehmen; leicht in Knie gehen, linken Fuß zur Seite stellen; **während der Einatmung und Beckenbodenmuskel leicht kontrahieren, mit den Händen vor dem Körper eine Energiekugel formen, dabei Beine wieder strecken, diese Energie mit den Händen (Handflächen nach oben) bis zum Halsansatz führen; kurze Atempause, nun Handflächen nach unten drehen und die Energie, die wir immer noch in unseren Handflächen „halten“, vor unserem Körper wieder nach unten führen, währenddessen kontinuierlich + langsam ausatmen.**



Sich der Energie öffnen

Ausgangsstellung einnehmen, linken Fuß zur Seite stellen, **beim Ausatmen den Beckenbodenmuskel leicht kontrahieren, in die Knie gehen und mit beiden Händen Energiekugel formen; beim Einatmen nun Energiekugel vor dem Körper nach oben bis zum Halsansatz führen, dabei Beine wieder strecken, dann während des Ausatmens die Arme nach links und rechts zur Seite ausbreiten, Handflächen zur Seite, dabei leicht in die Knie gehen; dann beim Einatmen Hände von außen zum Halsansatz führen, dabei wieder aufrichten, dann beide Hände (Handflächen zum Boden) vor dem Körper nach unten führen, dabei ausatmen, damit die Energie nach unten fließt.**



Energie fließen lassen (verbinden)

Ausgangsstellung einnehmen; in die Knie gehen, linken Fuß zur Seite stellen, während dem Einatmen den Beckenbodenmuskel leicht kontrahieren und mit beiden Händen eine Energiekugel formen; nun zunächst Hände vor dem Körper nach oben bis zum Halsansatz führen, dann weiter beim Ausatmen die Handflächen – ohne den Körper zu berühren – links und rechts seitlich des Halses zum „großen Wirbelpunkt“ führen (=ein großes Tor zwischen Hals- und Brustwirbelsäule, von dem aus die Energie seitlich zu den Armen und nach oben über den Kopf geleitet wird), weiter über die Halswirbelsäule und dem Hinterkopf nach oben über den Kopf führen und schließlich beim Einatmen über dem Kopf eine Energiekugel bilden, diese Energiekugel nach unten bis zum Hals ziehen, die Handflächen zeigen dabei zum Gesicht, nun in Höhe des Halses die Handflächen zur Erde drehen und während des Ausatmens diese Energie mit den Handflächen nach unten führen, währenddessen wieder aufrichten.



Energie reinigen (loslassen)

Ausgangsstellung einnehmen; linken Fuß zur Seite stellen, leicht in die Knie gehen, während dem Einatmen den Beckenbodenmuskel leicht kontrahieren und mit beiden Händen eine Energiekugel formen; nun zunächst Hände vor dem Körper nach oben bis zum Halsansatz führen, dabei aufrichten, kurze Pause; beim Ausatmen dann Handflächen vom Körper wegdrehen, leicht in die Knie gehen und Arme nach vorne strecken, dabei vorstellen, wie all die verbrauchte Energie durch die Handflächen weg strömt (wenn in einem Raum in der Gruppe geübt wird, unbedingt diese verbrauchte Energie mit der Vorstellungskraft „hinter das Universum“ schicken, da sonst die Person vor uns diese Energie abbekommt); Nun – immer noch sind die Knie leicht gebeugt - einatmen und mit vorgestreckten Armen Energiekugel formen und ganz bewusst frische Energie aufnehmen, indem wir beide Hände zurück zum Halsansatz führen, beim Ausatmen nun beide Handflächen zum Boden drehen, währenddessen wieder aufrichten und die Energie mit den Handflächen nach unten führen.



Abschluss Atem-Qi-Gong

In Ausgangsstellung beide Arme seitlich ausbreiten bis etwa Schulterhöhe, dann gleichzeitig zum Dantian führen, dabei Blick und Aufmerksamkeit auf die linke Hand richten, dort Hände **ohne Körperkontakt** legen (Flächen zum Bauch); nun in weitem Bogen beide Arme wieder seitlich anheben, diesmal Blick und Aufmerksamkeit auf rechte Hand richten und wieder gleichzeitig vor Dantian führen, dann wieder **ohne Körperkontakt** über Dantian legen; nun noch einmal nach außen führen, Blick geradeaus

1. Nun gleich anschließend an a.) in dieser Stellung zunächst im Uhrzeigersinn ohne Körperkontakt 9 Kreise dicht um den Nabel ziehen, dann entgegen dem Uhrzeigersinn 9 Kreise; später – wenn im Bauchbereich schon mehr Energie verspürt wird, unbedingt 36 mal in jede Richtung kreisen!
2. Um zuletzt die erworbene Energie im Dantian zu versiegeln, das „Tigermaul formen“, d.h. von beiden Händen jeweils die Daumen aneinander und die Zeigefinger aneinander legen, die Hände dann in dieser Stellung auf den Bauch legen, die Daumenspitzen auf den Nabel, die Finger zum Schambein. 1-3 Minuten in dieser Position ruhig atmend verharren, dann die Hände langsam nach unten senken lassen und das linke Bein wieder beiziehen.

2.3. Abschlussübungen

Die folgende kurze Abschlusssequenz immer das Ende einer Qi-Gong Sitzung bilden (außer bei Atem-Qi-Gong, dort eigener Abschluss, s.o.) – damit wird die Energie verteilt und im Körper versiegelt.

1. Hände reiben, bis sie warm sind, dann „Gesicht waschen“: Hände von Stirn über Wangen und Kinn streichen, 5x; dann von Kopfmittle ausgehend über Hinterkopf und Ohren bis nach vorn über Unterkiefer ausstreichen, 5x;
2. Brust mit beiden Händen von oben nach unten abstreichen, 5x
3. Nieren mit Fäusten kräftig reiben
4. Beide Hände an den Zeigefingern so zusammen legen, dass die Handflächen in etwa einen 90° Winkel bilden (die Daumen in die Handflächen wegklappen); mit dem „Zeigefingerwinkel“ die unteren Lendenwirbel kräftig von oben nach unten reiben (hier ist ein wichtiger Energiepunkt, der Mingmen)
5. Pobacken seitlich vorne mit den Handflächen in kräftig kreisenden Bewegungen reiben
6. Beine an Hinterseite herab streichen mit der flachen Hand, außen über die Fußkante und Zehen wieder innen am Fuß und innen am Bein hochstreichen, 5x
7. Nun erst mit der rechten Hand die linke Schulter oben klopfen, etwa 10x,
8. dann die Schulter oben mit kreisenden Bewegungen reiben, schließlich den Arm zuerst außen entlang nach unten streichen und dann an der Innenseite von oben nach unten streichen, 5x ; dann das Gleiche auf der anderen Seite
9. In Ausgangsstellung beide Arme seitlich ausbreiten bis etwa Schulterhöhe, dann gleichzeitig zum Dantian führen, dabei Blick und Aufmerksamkeit auf die linke Hand richten, dort Hände **ohne Körperkontakt** legen (Flächen zum Bauch); nun in weitem Bogen beide Arme wieder seitlich anheben, diesmal Blick und Aufmerksamkeit auf rechte Hand richten und wieder gleichzeitig vor Dantian führen, dann wieder **ohne Körperkontakt** über Dantian legen; nun noch einmal nach außen führen, Blick geradeaus
3. Nun gleich anschließend an a.) in dieser Stellung zunächst im Uhrzeigersinn ohne Körperkontakt 9 Kreise dicht um den Nabel ziehen, dann entgegen dem Uhrzeigersinn 9 Kreise; später – wenn im Bauchbereich schon mehr Energie verspürt wird, unbedingt 36 mal in jede Richtung kreisen!
4. Um zuletzt die erworbene Energie im Dantian zu versiegeln, das „Tigermaul formen“, d.h. von beiden Händen jeweils die Daumen aneinander und die Zeigefinger aneinander legen, die Hände dann in dieser Stellung auf den Bauch legen, die Daumenspitzen auf den Nabel, die Finger zum Schambein. 1-3 Minuten in dieser Position ruhig atmend verharren, dann die Hände langsam nach unten senken lassen und das linke Bein wieder beiziehen.

Literaturempfehlung:

- | | |
|---|--------|
| Shi Xinggui - Energie in Bewegung, Buch + DVD, ISBN 978-3867280235, | 16,95€ |
| Shaolin Qi Gong - Musik CD, ISBN 978-3867280242, | 14,99€ |