

# Die "LUNGE" und ihre Wechselwirkungen im QiGong

## Lunge

Element (Wandlungsphase) **Metall**

## Beherrscht und verteilt das Qi

(Qi als Nebel von oben) **Befeuchtet**

**Schutz** vor äußeren krankmachenden Faktoren



**Thema:** Rhythmus (Atmung)  
Sensibilität (Haut) Verbundenheit-Abgrenzung Ordnung  
Trauer Innerlichkeit Abschied

## WENDEZEIT

Lunge 3-5 Uhr: Ruhe und Vorbereitung

Dickdarm 5-7 Uhr: Aufstehen



Lunge als "Marktplatz" des Körpers  
Kontakt Handel Austausch

## 1. Trockendusche des YingXiang



Lunge öffnet sich zur **Nase** (Di20 = YingXiang neben dem Nasenloch)  
Verbinden von Di1 u Lu11 --> Massage Di20 = verbinden der Anfangs u Endpunkte  
ShangYang--ShaoYang --> YingXiang

**Zehen:** Anheben mit Einatmen, Bodenfassen mit Ausatmen -- stärkt Niere u Milz  
Elsterbrücke  
Körper drehen  
Kreuzungspunkt mit dem Magenmeridian

### Wirkungen:

vertreibt "**Wind**" befreit die **Nässe** klärt **Hitze**

Öffnung der Lunge, Pflege der äußeren Tür

Das Eindringen von **äußeren krankmachenden Faktoren verhindern**



## 2. Mit einer Hand den Himmel stützen



Durchlässigkeit von **Lungen- u Dickdarmmeridian** verbessern  
**Lu2 (Wolkentor = Tor des Qi) öffnen** und **Qi-zirkulation** verbessern  
**Ursprungspunkte** an **Hand- u Fußgelenken aktivieren**  
**DaZhui** drehen - alle Yangmeridiane aktivieren, Sinnesorgane wecken  
Herz u Kreislauf harmonisieren  
Im Stand hinteres und vorderes Bein gestreckt - große Zeh tippt (**TaiYin** Mi1-Lu11)

### Wirkungen:

Qi-Zirkulation verbessern - Durchlässigkeit der Meridiane

Qi-Verteilung von oben nach unten und in die Peripherie - **Abwehr-Qi**

Befeuchtung - Regulation des oberen Wasserkreislaufes



## 3. Den Kopf drehen und den Mond anschauen



Armbewegung in großer Spirale --> **Durchlässigkeit** der Meridiane  
Kontakt He7--Lu9 verbessert **Zirkulation von Qi und Blut im ganzen Körper**  
(He7 ShenMen beruhigt den Geist, klärt Hitze des Herzens  
Lu7 TaiYuan stärkt die Lunge zusätzlich Meisterpunkt der Blutgefäße)  
Pfeilhand

**DaZhui** drehen - alle Yangmeridiane aktivieren, Sinnesorgane wecken

### Wirkungen:

**Qi- und Blut-Zirkulation** verbessern (Lu-He)

Dynamisieren und Beruhigen

Sinnesorgane frei machen



## 4. Das Boot ruhig über das Wasser rudern



**Faust** schließen, **Finger** einrollen und strecken --> Brunnenpunkte aktivieren, LaoGong aktivieren  
**Einatmen:** fein durch die Nase / **Ausatmen:** kräftig geräuschvoll blasen durch den Mund  
**Zehen** heben und fassen - Fassen betonen  
**Körper, Taille drehen** --> Durchlässigkeit RenMai DuMai ChongMai

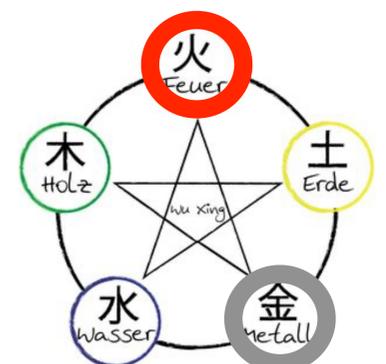
### Wirkungen:

**Qi- und Blut-Zirkulation** verbessern (Lu-He)

Dynamisieren und Beruhigen

Sondermeridiane frei machen (Yin-Qi Yang-Qi Blut)

Luftaustausch verbessern



# Lungen-QiGong: Übungen zum Stärken des Qi und Pflegen der Lunge

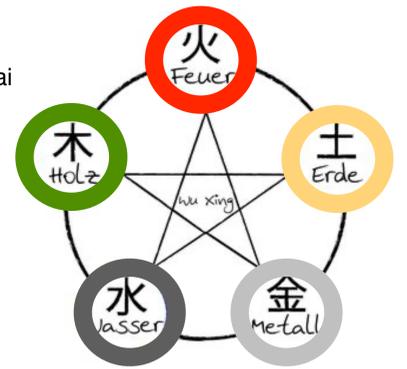
## 5. Das Kind lernt Wäsche waschen



**Faust** schließen, **Finger** einrollen und strecken --> Brunnenpunkte aktivieren, LaoGong aktivieren  
Steigen u Sinken aktiviert Nieren-Qi  
tiefe wringende Sitzposition --> stimuliert Yin-Meridiane d Beine u Durchlässigkeit RenMai DuMai ChongMai  
**Einatmen:** fein durch die Nase / **Ausatmen:** kräftig geräuschvoll blasen durch den Mund

### Wirkungen:

**Harmonisiert Lunge mit Niere** sowie Herz Milz Leber  
(oberer Erwärmer: Verteilen, Regulieren der Flüssigkeiten  
-- unterer Erwärmer: Sammeln der Flüssigkeiten)  
Lunge **Ausatmen** - Niere **Einatmen** (Qi sammeln)  
**Abwehrkräfte stärken**



## 6. Den Kopf drehen und TianZhu aktivieren



**Rotation der Wirbelsäule** (TianZhu = Himmelsäule) aktiviert **MingMen** - Qi-Zirkulation  
Drehung Rumpf u Kopf --> **Verbindung RenMai-DuMai DaiMai**  
Kopfdrehen (**DaZhui u DingChuan (EP)**) --> **beugt Atembeschwerden vor**  
Arme 135grad - Rücken massieren  
**Sinken** Knie zusammen --> Yin-Meridiane der Beine, unterstützt die Atmung

### Wirkungen:

**Leitbahnen** frei machen, **Qi-Zirkulation** verbessern, **Yang-Qi** fördern  
**Sinnesorgane** frei machen  
**Herz u Nieren** verbinden



## 7. Spiele die Pipa



**Brustkorb** durch Handhaltung abwechselnd **weit und eng** --> **fördert Qi-Austausch**  
Achsel eng - Arm massierend nach vorne schieben - **wringen** --> **Durchlässigkeit der Meridiane**  
angemessene Spannung in Armen, Händen und Fingern  
Leerschritt

### Wirkungen:

Qi-Dynamik  
Qi-Sammeln und zur Mitte bringen - zentrieren  
Luftaustausch verbessern



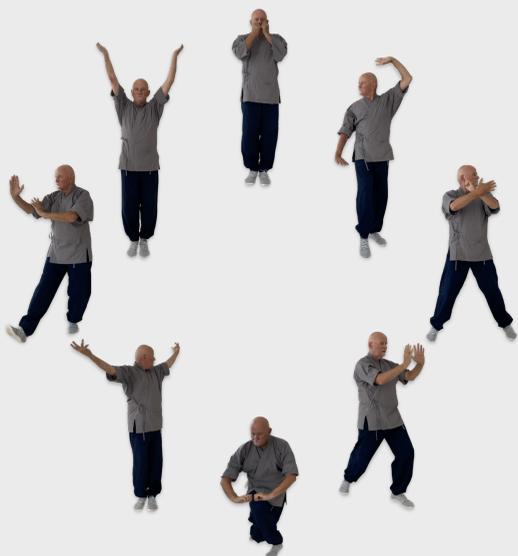
## 8. Die Wildgänse fliegen in den Himmel



frische Luft **einatmen** - trübe Luft **auspressen u nach oben ausschütteln**  
Öffnen-Schließen Steigen-Sinken Strecken-Beugen Weite-Enge --> **Qi-Austausch begünstigen**  
2. Phase im Stehen **sammelt das Qi im Dantian** --> **Abwehr steigern**

### Wirkungen:

antike Punkte aktivieren - Sondermeridiane aktivieren  
Verbrauchtes entfernen  
Qi-Sammeln und zur Mitte bringen - zentrieren im DanTian  
**Abwehrkräfte stärken**



QiGong kann man nicht lernen,  
man muss es üben.