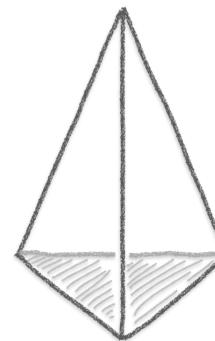


Vorbereitung

3 Schätze bewegen das Qi

Qi bewegen



Bewegung - Körperkontrolle

Atmung - Energie

Vorstellungskraft - Aufmerksamkeit

1. Körper wecken

Ma 36 schlagen -- Energie mobilisieren
DaZhui u MingMen schlagen -- Energie verteilen
He 1 (Achsel) schlagen -- Aufmerksamkeit wecken

3x Kopfergie harmonisieren
Gesicht Ren24 - Ma4 - Di20 - Bl1 massieren
und "Tiger über den Berg"
Fenster zum Himmel öffnen
DaiMai klopfen . Dantian + MingMen

Schultern kreisen
Hüfte drehen - Hände synchronisieren
Knie kreisen (Kranich)

liegende Scheibe
-- der Fisch bewegt seine Schwanzflosse



----- Stand korrigieren -----

2. Atem wecken

Selbstregulierung:
Methode zur Regulierung des Atems

3. Geist wecken

Aufmerksamkeit schulen

Qi im Körper zirkulieren

Schulterbreiter Stand
Arme seitlich heben, einatmen (gedanklich vom LWS-Bereich hoch bis BWS-Bereich)
Arme in die Länge schulterhoch ausdehnen, ausatmen (gedanklich von BWS-Bereich bis in die Fingerspitzen)
Hände drehen, heben bis über den Kopf, einatmen (gedanklich: Qi steigt WS weiter bis zum Scheitel)
Arme sinken vor dem Körper, ausatmen (gedanklich vom Scheitel innerlich über Elsterbrücke (Rachen) bis zum unteren Dantian - Bauchbereich)

ggf. Sinne wecken

- 1. Augenmassage** oben und unten (streichen von nasal Augenbrauen und untere Augenhöhlenrand bis zur Schläfe)
- 2. Ohren:** die Himmelstrommel schlagen,
(Daumenballen auf Ohren legen, Finger hinten auf Hinterhauptshöcker schnipsen lassen)
- 3. Nase:** Massage von Di20 bis Bl1 und zurück, (Nasenflügel bis innere Augenhöhle)
- 4. Mund:** der rote Drache rührt das Meer um, (Zunge kreist innen um Zähne, 3x im, 3x gegen Uhrzeigersinn)
- 5. Tastsinn:** Daumen und einzelne Finger tippen
(rechte Hand: Daumen + Zeigefinger bis Daumen und kleiner Finger und zurück,
linke Hand beginnt Daumen + kleiner Finger bis Daumen + Zeigefinger und zurück)



Michael Koepe

Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

Elemente / Wandlungsphasen / Organe wecken

„Elemente“
Werden, Wandlung und Vergehen
als Eigenschaften und Prozess

2v3

Frühling



Holz
Leber

Holz -- Zeugung -- PLANUNG u AUFBRUCH
Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, Steigen
Anfang, Morgen, **Frühling**, Kindheit-Jugend

18Bew1: Den Regenbogen schwingen



Leber - 6: Der Drache fliegt über das blaue Meer

Holz lässt **Feuer** brennen
Holz saugt **Wasser** auf
Holz hält die **Erde** zusammen
Holz macht **Metall** stumpf



Thema: Geschmeidigkeit - Planung, Strategie
gewährleistet **angepasste Leistungsfähigkeit** und Energieversorgung
sowie den **harmonischen Fluß** der Energie und der Emotionen

Motto
Das Leben ist eine
ARENA

Sommer



Feuer
Herz / Kreislauf

Feuer -- Wachstum -- VERWIRKLICHUNG
Ausgestaltung, dynamische Phase, Aktion, Handeln
Mittag, **Sommer**, Erwachsenenalter

18Bew1: Die Brust öffnen und weitherzig sein

18Bew1: Rudern auf dem See



Herz2 - 1: Die Schwalbe steigt in den Himmel



Feuer (Asche) **reichert die Erde** an
Feuer **verbrennt Holz**
Feuer **schmilzt Metall**
Feuer **verdampft Wasser**



18Bew1: Wie eine Wildgans fliegen

Thema: **Lebendigkeit** Geselligkeit Freude Lebensfreude
Begeisterung
Bewusstsein **Vernunft** Motivation
Leitet, harmonisiert alle anderen Organe wie ein Dirigent ("**Kaiser**")

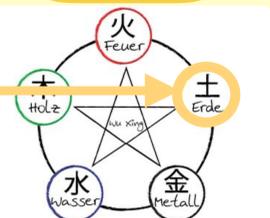
Motto
Das Leben ist eine
Bühne

Erde
Milz

Erde -- Reife -- ASSIMILATION -- Zentrum
umwandelnd, verändernd, integrierend, Fruchtbildung
Nachmittag **Hochsommer** spätes Berufsleben

8 Brokate: Einen Arm heben und Milz und Magen regulieren

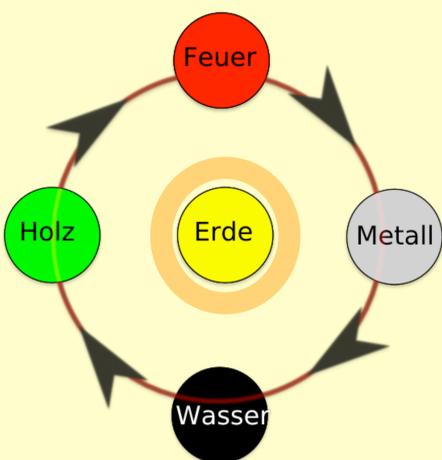
Erde **bringt Metall (Erze)** hervor
Erde **erstickt Feuer**
Erde (Dämme) **halten Wasser** auf
Erde **erstickt Holz**



Herz2 - 5: Die Henne beschützt ihre Küken

Thema: **Erde** macht nutzbar, verwertbar
integriert auf allen Ebenen (Umwelt und Mensch)
Geborgenheit

zentrales Organ
Schwerpunkt der Bewegung
Zentrum der **Umwandlung** und **Integration**
Anfang und Ende der Bewegung



Herbst

Metall -- Ernte -- ABSCHIED

Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken
Abend **Herbst** Ruhestand Rentenalter



Metall
Lunge



8 Brokate 2: Nach links u rechts den Bogen spannen und auf den Adler schießen

Lunge1 - 4: Das Boot ruhig über das Wasser rudern



Lunge2 - 3: Der goldene Hahn flattert mit den Flügeln

Metalle (Mineralien) kondensieren, beleben **Wasser**
Metalle mindern die Qualität der **Erde**
Metall spaltet **Holz**
Metall bändigt, speichert **Feuer** (Hitze)



Lunge1 - 8: Wildgänse fliegen in den Himmel

Thema: Rhythmus (Atmung) **Sensibilität** (Haut) Verbundenheit-Abgrenzung Ordnung Klarheit Struktur

Trauer Innerlichkeit Abschied

Beherrscht und verteilt das Qi - befeuchtet

Schutz vor äußeren krankmachenden Faktoren

Motto
Das Leben ist ein **SANATORIUM**

Winter

Wasser -- Aufbewahrung -- REGENERATION

Betrachtung, Lageerfassung, Speichern Ruhe, Regeneration
Nacht Winter Greisenalter Tod



Wasser
Niere

8 Brokate 6: Mit beiden Händen die Füße fassen, um das Nieren-Qi zu stärken (2 Versionen)

15t - 5: Sich biegen und das Steißbein hochziehen



Wasser nährt Holz
Wasser korrodiert Metall
Wasser löscht Feuer
Wasser weicht Erde auf

MuKno: Sich beugen und die Stiefel entstauben



Thema: Standfestigkeit Stabilität Tiefe Urkraft

Sicherheit Wille **Angst**

Wurzel des Lebens **Fortpflanzung Fruchtbarkeit**

Motto
Das Leben ist eine **FESTUNG**

ABSCHLUSS:

Leber 8: Das Qi fließt ins Dantian



Lebens-Zyklen

