

# Gesundheitsschützendes QiGong 2

Diese achttellige Form zielt darauf ab, das Qi zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern.

Das **gesundheitsschützende Qigong** bezieht sich im Unterschied zu den meisten anderen nicht hauptsächlich auf einen Organfunktionskreis, sondern **deckt alle Wandlungsphasen gleichermaßen ab**.

## Grundsätze des Übens :

1. **Aufmerksamkeit und Bewegung** vereinen sich
2. **Bewegung und Atmung** verbinden sich, die Atmung wird betont
3. Anpassung von **Spannung** (Bewegung) und **Entspannung** (Ruhe)
4. **Spirale** in der Bewegung, **Wringen** in der Haltung
5. **Langsamkeit, Sanftheit und Geschmeidigkeit** begleiten von Anfang bis Ende

### 1. Der weiße Kranich fliegt über die Wolken



**Arme** große weite wringende Bewegungen  
**Fußsohlen** abrollen / **Zehen** heben - Boden fassen / **Knie** pressen  
-> Stimulieren und Regulieren Ursprungspunkte, Antike Punkte

**Brustkorb** öffnen, Herz und Lunge unterstützen (Abwehr-Qi)  
**Beckenboden** heben

**A: Dantian , BaiHui**

### 2. Das edle Pferd schreitet voller Hoffnung fort



Steigen - Sinken, Öffnen - Schließen  
--> stärkt Beinkraft, Dantian-Qi, Milz und Magen

Tiefe Reitstellung und Mittelfinger (KS9) auf Gb30 ("kreisendes Springen")  
—> tonisiert Yang-Qi und Beweglichkeit des Hüftgelenkes

**A: Gb30**

  
**Michael Koepe**

Mail: [mkoeppe.qigong@icloud.com](mailto:mkoeppe.qigong@icloud.com)  
[www.gesundbleiben-darmstadt.de](http://www.gesundbleiben-darmstadt.de)

# Gesundheitsschützendes QiGong 2

## 3. Goldener Träger und Jadesäule



**Drehende Körperbewegungen** -> verbinden Konzeptions- und Lenkergefäß,  
--> harmonisieren Dantian und MingMen, vor- und nachgeburtliches Qi

**Großräumige Gewichtsverlagerung** (Sinken!) und **wringende Bewegung**  
der Hand- und Fußgelenke -> Ursprungspunkte

Insgesamt -> **Yang-Qi nach oben**, verstärkt die Stabilität des Körpers

**A: LaoGong (Hand) , YongQuan (Fuß)**

## 4. Bogen spannen und schießen



**Spannung zwischen** rechter und linker Hand, Brust und Rücken  
--> stimuliert Gb- und Bl-meridian sowie Konzeptions- und Lenkergefäß  
--> fördert Beweglichkeit von Wirbelsäule Schulter Hüfte

Körperdrehung - Hüfte sinkt!  
LaoGong pressen, YongQuan drehen,

**A: MingMen** -> Herz beruhigen, Nieren-Qi stärken

## 5. Sich biegen und an den Füßen zupfen



**Großräumiges Strecken und Biegen des Rumpfes**  
--> kräftigt Nierenregion, Blasenmeridian, Yang-Qi  
**Massage** des Beines und **Pressen** Mi6 (Kreuzung 3Yin)  
--> Durchlässigkeit der Yin-Meridiane  
**Fauststoß** --> Dantian-Qi

**A: MingMen / Qi ins Dantian absenken**



Michael Koepe

Mail: [mkoepe.qigong@icloud.com](mailto:mkoepe.qigong@icloud.com)  
[www.gesundbleiben-darmstadt.de](http://www.gesundbleiben-darmstadt.de)

-2v3-

# Gesundheitsschützendes QiGong 2

## 6. Jüngling betet zum Buddha



**Wringende Spiralbewegungen der Arme** --> Armmeridiane aktivieren  
**Wringende Sitzposition** -> Beinmeridiane aktivieren  
**Handhaltung** -> Geist beruhigen, Kreislauf regulieren

### Rumpf Steigen und Sinken

--> harmonisiert Nieren-Qi und Herzfeuer / Wasser und Feuer  
Oberkörper aufrecht halten !

**A: LaoGong**

## 7. Peitschenschlag auf das springende Pferd



### Intensive spiralförmige Armbewegungen

--> Ursprungspunkte, Meridiandurchlässigkeit

### Tiefe Sitzposition (Reitstellung)

--> Hüfte und Beinkraft, Dantian-Qi , Milz und Magen, Stoffwechsel

### Drehung aus dem Zentrum:

Dantian und MingMen bewegen die Hände  
-- Inneres und Äußeres verbinden

**A: Dantian**

## 8. Frühlingswind bringt Blütenregen



Wechselspiel links-rechts, öffnen-schließen, oben-unten

--> aktivieren außerordentliche Gefäße,  
harmonisiert Yin-Yang,  
vor- und nachgeburtliches Qi

--> Vereinigung, Einklang **Himmel-Erde-Mensch**

Betonung der spiralförmigen Armbewegungen und der Drehung des Rumpfes

Bewegung aus der Mitte - Inneres und Äußeres verbinden

**A: Dantian**

QiGong kann  
man nicht lernen,  
man muss es üben.