

QiGong im SITZEN

12-teilige Form des DYYSG

1 / 4

Diese neue Übungsserie von Prof. Zhang Guangde enthält gezielt ausgewählte Bewegungen und Techniken aus mehr als 50 Übungssätzen dieses Methodenzklus.

Diese Bewegungen fördern die Harmonie von Geist und Körper, Innen und Außen, Atmung und Bewegung.

Abteilung 1 Übung 1 - 3

- > **harmonische Zirkulation der 3 Qi-Arten** (Ursprungs-Qi, Abwehr-Qi, Nahrungs-Qi)
- > Harmonie zwischen Dantian und MingMen
- > Vor- und Nachgeburtliches Qi stärken und verschmelzen

1. Ein guter Start ins Leben



2x nach links und rechts ausführen

"Start durch Qian und Yuan" = Der Beginn aller Dinge.

Der himmlische Ursprung beginnt zu kreisen.

Umgekehrte **Bauchatmung**

--> Verfeinerung der Atmung, Dantian-Qi stärken

Zehen heben und senken

Wringen der Handgelenke

-> Lu-Di = **Metall** (innere Sammlung, Reife, Loslassen Loswerden, Abgrenzung, Raum für Neues, Haut: Schutz des Inneren, Abwehr, Rhythmus)

Laut: "Hu" (Milz)

A: Dantian - Dantian-Qi und Yuan-Qi harmonisieren

oder Bewegung folgen (Einatmen: Rumpf -> Rücken Schulter Arme Finger / Ausatmen: über Arme zurück)

2. Zwei Fische spielen miteinander



1x nach links und rechts ausführen

Harmonisieren von Yin-Yang - **Wachsen Wandlung Vergehen**

Wringende Bewegungen, **dynamisch** fließend

--> Lunge , Kreislauf , Mittlerer Erwärmer

Ringfinger auf TaiYuan (Lu9)

Zehen heben und senken

Bewegung aus der Mitte, umgekehrte **Bauchatmung**

Laut: "Hu" (Milz)

A: Dantian

Erworbenes Qi harmonisieren (Lu-Mi-Ma)

3. Das alte Pferd ruht und sammelt Kraft



2x ausführen

Armbewegungen, LaoGong drücken (Kreislauf und Geist beruhigen)

Hakenhand (Lu-Di und Quellpunkte aktivieren)

--> 3-fachen Erwärmer aktivieren, Qi-Verteilung

Umgekehrte **Bauchatmung**

Laut: "Si" (Lunge)

A: TaiYuan (Lu9)



Michael Koepe

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

QiGong im SITZEN

12-teilige Form des DYYSG

2 / 4

Abteilung 2 Übung 4 -6

—> Förderung des Bewegungsapparates

4. Den Bogen spannen und schießen

"Ji Chang durchstößt mit einem Pfeil eine Wanze"



2x nach links und rechts ausführen

Beweglichkeit des **Brustkorbs** (He Lu Ks) Herz-Lunge harmonisieren
Beweglichkeit des **Nackens**
Zehen Heben und Fassen
LaoGong drücken - Herzfeuer abkühlen
Umgekehrte **Bauchatmung**

Drehen in MingMen --> **Nieren-Qi**

A: MingMen

5. Sich biegen und die Stiefel entstauben



2x nach links und rechts ausführen

Oberkörper **beugen** - Rücken **strecken**
--> Konzeptions- Lenker- Gürtelgefäß und Niere und Yuan-Qi stärken
Massage der Beine: Blase, Gallenblase, Magen
==> Knochen, Gelenke, Muskeln

"**Öffnung von 3 Yang** bringt uns Frieden und Harmonie"

Zehen Heben und Fassen
LaoGong drücken
Umgekehrte **Bauchatmung**

Bewegungen kraftvoll ausführen - Aufrichten langsam und gleichmäßig
--> RenMai DuMai DaiMai Nieren-Yang -Yin -Qi

A: MingMen

6. Das Nashorn wendet sich, um den Mond anzuschauen



2x nach links und rechts ausführen

Großräumige Bewegung -> 3Yin- und Yang-Meridiane des Armes
--> öffnet die "3 Pässe (Tore)"

Drehen der Arme deutlich und in gleichmäßigem Tempo

Spannung aufbauen

Wirbelsäule und Schultergürtel **dehnen** "Straße des Yang-Qi"

Zehen Heben und Fassen
Umgekehrte **Bauchatmung**

LaoGong drücken

A: MingMen



Michael Koepe

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

QiGong im SITZEN

12-teilige Form des DYYSG

3 / 4

Abteilung 3 Übung 7 - 9

Herz und Nieren harmonisieren - oberen und unteren Erwärmer harmonisieren
Feuer nach unten bringen

7. Die Lotusblüte erhebt sich aus dem Wasser



1x nach links und rechts ausführen

Wringende Spiralbewegung der Arme --> Beziehung He Lu Ni
fließende Bewegungen

Wringende Sitzposition MingMen

Ganzkörperbewegung

Nieren-Qi heben um das Feuer zu mildern

Zehen Heben und Fassen

Umgekehrte **Bauchatmung**

Laut: "Si" (Lunge)

A: TaiYuan (Lu9)

8. Der goldene Hahn kündigt den Morgen an



1x nach links und rechts ausführen

Öffnen und Schließen - Heben und Senken

Schließen und Senken betonen --> Qi ins Dantian

Herz beruhigen und Blutfluss harmonisieren

Hakenhand, Ellenbogen strecken - möglichst hoch steigen -

Rücken aufrecht Brustkorb entspannt

Handflächen (LaoGong - Feuer) nach unten

Fersen heben (YongQuan, Ni1 tonisieren)

Umgekehrte **Bauchatmung**

Laut: "Chui" (Niere)

A: Dantian bzw GuanYuan (Ren4)

9. Die Wildgänse landen auf dem Sandstrand



1x nach links und rechts ausführen

Bewegung **groß weit, weich geschmeidig**

Fersen heben (YongQuan, Ni1 tonisieren)

Umgekehrte **Bauchatmung**

Natur-Qi über LaoGong aufnehmen und ins Dantian führen
Ausatmen Qi ins Dantian

Kreislauf stabilisieren

Laut: "Ke" (Herz)

A: LaoGong



Michael Koepe

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

QiGong im SITZEN

12-teilige Form des DYYSG

4 / 4

Abteilung 4 Übung 10 - 12

Das vorhandene Qi frei zirkulieren , sammeln und im Dantian bewahren

10. Der weiße Kranich fliegt über den Wolken



1x nach links und rechts ausführen

Massage mit Di4 aufwärts zu Mi21 -> Verdauungsfunktion, Assimilation
Arme große weite wringende Bewegungen -> Qi-Zirkulation
Handhaltung -> 3E freier Fluß der Körperflüssigkeiten

Umgekehrte **Bauchatmung** Beckenboden heben
Zehen heben und fassen

Blick in die Ferne, BaiHui führt nach oben
Brustkorb öffnen, Herz und Lunge unterstützen (Abwehr-Qi)

(**Laut:** "Xi" (3E))

A: Dantian , BaiHui

11. Der Phönix begrüßt und mit seiner vollen Pracht



1x nach links und rechts ausführen

Große weite wringende Bewegungen

- Finger einrollen --> Ursprungspunkte
Rumpfdrehen aus der LWS - (MingMen)

Wechselspiel links und rechts , öffnen schließen, vorne hinten
--> Sondermeridiane RenMai DuMai

Bewegung erhaben anmutig - Glück
Umgekehrte **Bauchatmung**

Laut: "Hu" (Milz)

A: Dantian

Phoenix: **5 heilige Farben**
Grün Güte
Weiß Gerechtigkeit
Rot Anstand
Schwarz Weisheit
Gelb Treue Glaubwürdigkeit

12. Das erworbene Qi fließt ins Dantian



3x ausführen,
dann Hände auf DanTian

Arme heben ca 60gr (Milz-Magen)

Zehen bewegen

Qi führen mit den Handballen

--> Assimilation Kompostieren Umwandeln von Unnützem zu Nützlichem

Umgekehrte **Bauchatmung**

Laut: "Hu" (Milz)

A: Dantian - GuanYuan (= Ren4 = Punkt des langen Lebens)
(vereint RenMai DuMai , Mu-Punkt des Dünndarms)

Abschluss:

Der rote Drache rührt das Meer um
Speichel schlucken

Hände reiben
Gesicht waschen

QiGong kann man
nicht lernen,
man muss es üben.



Michael Koepe

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