

HERZ-QiGong: Übungen zum Beruhigen des Herzens (Geist Seele) und zum Regulieren des Blutes (Kreislauf)

Übungen 5 -8

Pflege von Leber, Milz, Lunge und Niere um Herz und Kreislauf zu unterstützen

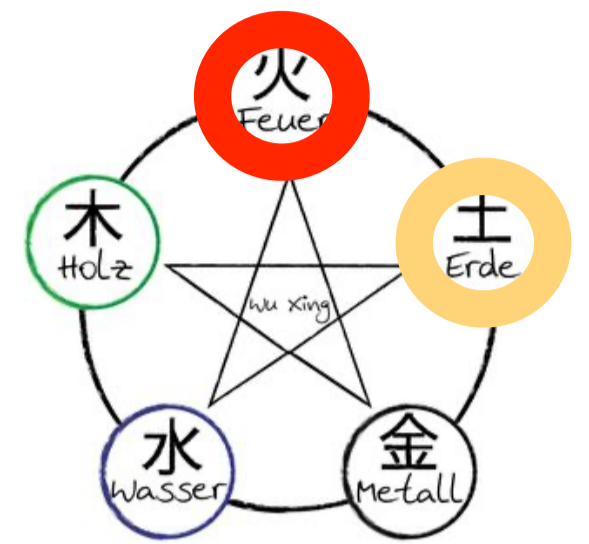
5. Die Henne schützt die Küken



Abrollen der Arme Handgelenke -> **Ursprungspunkte** Qi Verteilung und Absenkung des Qi zum DanTian fördert Funktion der **Mitte (Milz)** und die **Blutbildung**
LaoGong nach unten drücken, tiefer Sitz --> Qi ins DanTian

Wirkungen:

erwobenes Qi ins Dantian führen
Qi- und Blutzirkulation fördern



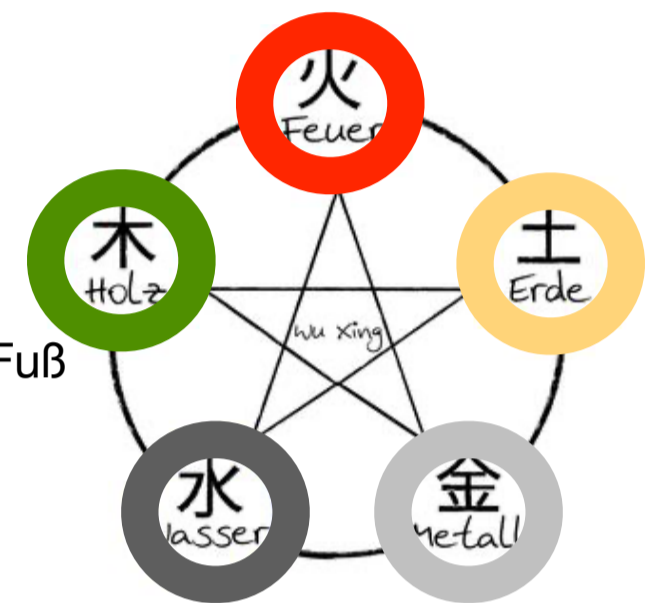
6. Die rote Schwalbe kreist um das Nest



Bewegungen der Handgelenke -> **Ursprungspunkte** He u Kreislauf
Armbewegungen großräumig öffnet den Brustkorb
Drehen des Fußes -> Ni1 (YongQuan) stärkt Nieren-Qi
Pausensitz stärkt **Yin-energie der Beine**, tonisiert HuiYin u Ursprungspunkte am Fuß
Sinken des Körpers und Heben der Arme stimuliert **DuMai-RenMai**
Yin- und Yang-Aspekte der Bewegung verfolgen ! Hand-Ferse, Körper-Arme
Knie-Ellenbogen

Wirkungen:

Harmonisieren von Yin und Yang / Feuer-Wasser



Holz Leber Blut
Milz Erde Nahrung
Wasser Niere Essenz

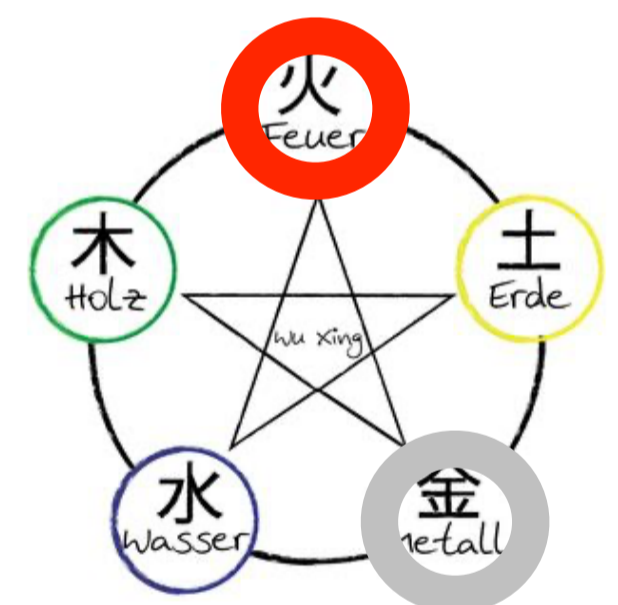
7. Der weiße Tiger kehrt in die Höhle zurück



Brustkorb öffnen u Rücken strecken -> **DuMai-RenMai** u **3Erwärmer** aktivieren
ShaoShang u ShanYang verbinden -> **Qi-zirkulation**

Wirkungen:

stärkt die Beziehung zwischen Herz und Lunge
Herz beherrscht das Blut - Blut ist die Mutter des Qi
Lunge beherrscht das Qi - Qi ist der Führer des Blutes



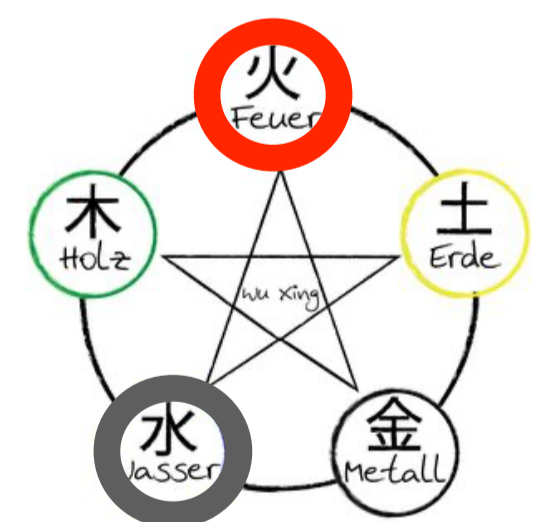
8. Massage mit ruhigem Schritt



Massage Blasenmeridian --> Nieren-Qi - MingMen-Feuer
Füße abrollen - Ni1 (YongQuan) und Ursprungspunkte
spiralförmige Armbewegungen - Durchlässigkeit der Meridiane

Wirkungen:

Harmonisieren von Yin und Yang / Feuer-Wasser



QiGong kann man nicht lernen, man muss es üben.