

Das "HERZ" und seine Wechselwirkungen im QiGong

Herz / Kreislauf
Element (Wandlungsphase)
Feuer



Feuer nach **oben aussen, substanzlos**, kein Selbst
HERZ -> Blut nach aussen, **speichert nicht**
Organ des Gedankens (**Geist, Vernunft**)
Zentrum der **Seele** (Emotionen)
Mittelpunkt des Körpers ("Kaiser")

Thema: Lebendigkeit Geselligkeit Freude
Bewusstsein **Vernunft** Seele Geist
Motivation (Kreislauf)



HERZ als **Dirigent**
erzeugt selbst keinen Ton,
leitet, harmonisiert die
anderen Organe

ZEIT
Herz 11-13Uhr: Yang im Yang

Übungen 1 -4

*Durchlässigkeit der Meridiane am Arm
und Sondermeridiane
(Rumpfbewegungen)*

1. Die Schwalbe steigt in den Himmel



Verbindung LaoGong (Ks8) - **TanZhong** (Ren17) beruhigt Herz, entspannt Brustkorb
TanZhong (Ren17) = mittleres DanTian / Mu-Punkt des Kreislaufs /
und Einflußreicher Punkt des Zhong-Qi
Drücken: ShenMen (He7) und Taiyuan (Lu9) beruht den Geist, stärkt den Kreislauf

Wirkungen:
reguliert Herz- und Lungenfunktion
stärkt der **Qi- und Blutzirkulation**



Schwalbe als Frühlingsbote,
Symbol für Erfolg, Glück

2. QiLin speit Feuer



Verbindung **LaoGong** (Ks8) - **GuanYuan** (Ren4) fördert **Ursprungs-Qi nach oben**
verteilt das Qi in Kopf und Extremitäten, **scheidet Hitze aus**
GuanYuan (Ren14) = unteres DanTian / Pforte des Ursprungs-Qi
Laut >Ke< reduziert innere Hitze

Wirkungen:
mildert die **Hitze des Herzens**
fördert **Qi-Verteilung** im ganzen Körper



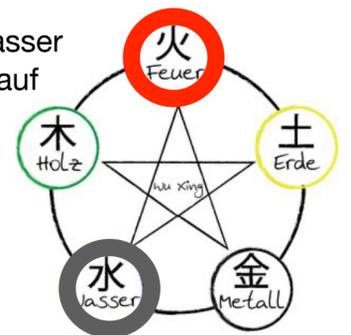
QiLin (Qi = männlich Lin = weiblich) Fabeltier
verkörpert die **Liebe von Friede und Güte**
frisst nur Gras
zertritt keine Tiere oder Insekten

3. LaoGong verbindet sich mit dem Ohr



Verbindung **LaoGong** (Ks8) - **Ohr** steht für die Verbindung von Herz u Niere / Feuer u Wasser
seitliche Biegung des Rumpfes --> Gb-meridian (Shao-Yang) mobilisiert Yang-Qi - Kreislauf
und öffnet He-meridian He1 --> He3 nach oben (He3= Wasserpunkt des Herzens)
spiralförmige Armbewegungen --> Durchlässigkeit der Meridiane

Wirkungen:
unterstützt, fördert die **"Freude aus dem Herzen"**



4. Zwei Schmetterlinge spielen miteinander



Körperdrehungen --> **Verbindung** DuMai-RenMai /
MingMen-DanTian / **vor- u nachgeburtliches Qi**
Öffnung Achselhöhle u Ellenbogen --> He u Kreislaufmeridian
Kopfdrehen öffnet YuZhen (oberes Tor) fördert Qi- u Blutzirkulation
in Gehirn u Sinnesorganen
Armbewegungen --> Qi-fluss im Thorax

Wirkungen:
Stimulieren der Sondermeridiane mit Bezug zu Qi,
Blut, Sinnesorganen



Schmetterlinge als Endpunkte
der Meridianachsen
z.B. ShaoYin He-Ni



Michael Koepe

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

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



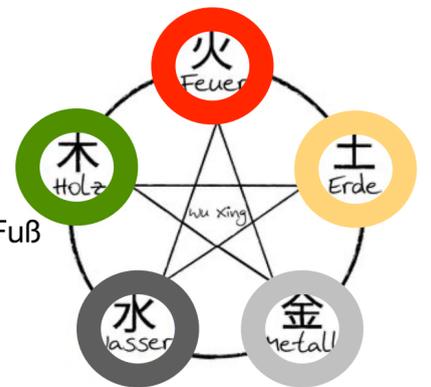
6. Die rote Schwalbe kreist um das Nest



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

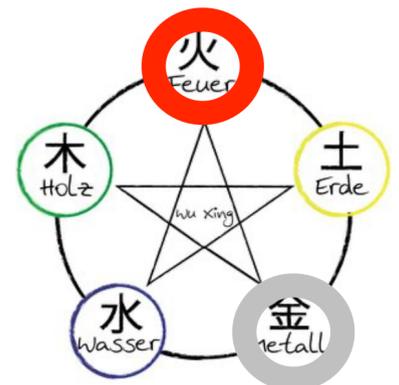
7. Der weiße Tiger kehrt in die Höhle zurück



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



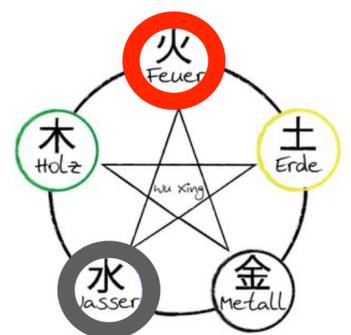
8. Massage mit ruhigem Schritt



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.