

Diese Übungsserie enthält gezielt ausgewählte Bewegungen und Techniken aus verschiedenen Übungssätzen (DaoYin YangSheng Gong / 8 Brokate / TaiJi-Qigong).

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

- > **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. Einen Arm heben und Milz und Magen regulieren



Gegenläufige Bewegung öffnet Milz- Magen-, Lebermeridian
öffnet die Mitte, den mittleren Erwärmer
beide Seiten miteinander verbinden - Zeigefinger!
Zehenbewegung

Die Erde (**Mitte** - Milz-Magen) regiert den Wandel
der 5 "Organe" (Funktionskreise)

A: Oberbauch - mittlerer Erwärmer

3. Das Nashorn wendet sich, um den Mond anzuschauen



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

Diese Übungsserie enthält gezielt ausgewählte Bewegungen und Techniken aus verschiedenen Übungssätzen (DaoYin YangSheng Gong / 8 Brokate / TaiJi-Qigong).

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

4. Der goldene Hahn kündigt den Morgen an



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)

5. Nach links und rechts den Bogen spannen und auf den Adler zielen



Brustkorb öffnen -> unterstützt Lunge und Wei-Qi (Abwehr-Qi)
spiralförmige Armbewegungen und "Tigermaul - Pfeilhand"

stabilisiert das Herz (Blut) und die Emotionen

Sammelpunkt **Ren17** - Pericard

Energie sammeln, nach außen leiten, loslassen und entspannen

6. Mit beiden Händen die Füße fassen, um das Nieren-Qi zu stärken



Die Kraft (Feuer) steigt aus dem Wasser auf
Haltung des Rückens spiegelt das **Yang-Qi**

DuMai - RenMai - Bl - Ni

tonisiert, stärkt die "Niere"

Bereitstellung von **Kraft zur Entfaltung**,
Erhaltung von Talent und Geschicklichkeit

A: Abwärts Dantian -> HuiYin -> Ni -> Ni1

Aufwärts Ni1 -> Bl -> HuiYin -> MingMen



Diese Übungsserie enthält gezielt ausgewählte Bewegungen und Techniken aus verschiedenen Übungssätzen (DaoYin YangSheng Gong / 8 Brokate / TaiJi-Qigong).

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

7. Der weiße Kranich fliegt über den Wolken



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

8. Würdiger Auftritt eines Phoenix



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

9. Das Qi in den Körper füllen

Aktion:

Steigen - Sinken

Heben - Senken

Einsammeln (außen)

-- Herab- und Hineinführen (innen)

Rumpf und Arme

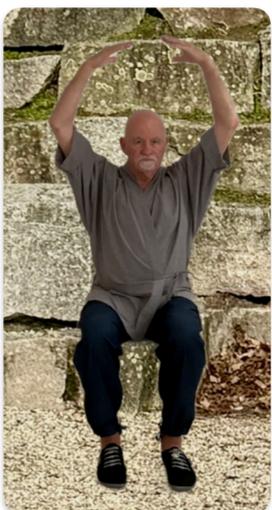
Steigen und Sinken - **BaiHui - HuiYin** Körper öffnen

Heben und Einsammeln (außen) - **LaoGong**

Senken und Nach-innen-führen - **BaiHui -> RenMai -> DanTian**

Verteilen "Wegschieben" nach vorne-seitlich-außen

Eintauchen „Heranholen“



Der **Mensch in der Beziehung zur Natur**
Qi vereinen und in den Körper füllen
Dantian und MingMen verbinden
in die **Ruhe** eintreten

QiGong im SITZEN - 2025

ergänzende Übungen

4 / 4

10. Den Körper drehen und den Mond anschauen



Drehen von Rumpf und Kopf aktiviert das Gürtelgefäß (**DaiMai**)
und **MingMen**

Dies verbindet „**Oben und Unten**“ (**oberes und mittleres DanTian**)
und aktiviert die YangEnergie der **Niere**
Daumen auf Ren17 (TanZhong) aktiviert **Qi im Brustbereich**
(mittleres DanTian: Atmung, Kreislauf)

11. Den Affen abwehren



Festigt die Verbindung von Herz und Nieren:
fester Stand und Sicherheit motorisch und mental
(Niere-Wasser)
fördert Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung
(Herz-Feuer)

12. Die Taille drehen und die Hand stoßen



Reitersitz und Faust = **gesammelte Energie - Stabilität**
Rumpfdrehen Armstrecken Faustöffnen aktiviert **DaiMai, MingMen**
Harmonisiert **Niere Herz Kreislauf und Leber**
Harmonisiert "Wut und Freude"

13. Die Lotusblüte erhebt sich aus dem Wasser



Wringende Spiralbewegung der Arme --> Beziehung He Lu Ni
Wringende Sitzposition MingMen

Ganzkörperbewegung - fließende Bewegungen
Nieren-Qi heben um das Feuer zu mildern
Zehen Heben und Fassen
Umgekehrte **Bauchatmung**

Laut: "Si" (Lunge)
A: **TaiYuan (Lu9)**

14. Zwei Fische spielen miteinander



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**

Erworbenes Qi harmonisieren (Lu-Mi-Ma)

Laut: "Hu" (Milz)

A: **Dantian**

QiGong kann man
nicht lernen,
man muss es üben.



Michael Koepe

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