

# QiGong-Übungen zur Stärkung von Rücken-Nacken-Schulter

-1-



## 1. Die Morgensonne steigt aus dem Ostmeer auf

**Yang-Qi** steigt aus dem Rücken hoch (**Strasse des Yang**)

Niere (Lumbalbereich) als Wurzel des Lebens -> Energie aus dem Wasser

Einatmen: Knie strecken, Kopf drehen, Hände in Taille, Daumen MingMen (**Ausgang**)

Ausatmen: Hände entlang DaiMai zum Nabel (**Eingang**)

**Ausatmen "HU"**  
Milz

**MingMen - DanTian harmonisieren**



## 2. Die Heilige Schildkröte nimmt den Atem (Qi) auf

Hals verstecken = **Oberen Pass** (Jadekissen) freimachen

Rücken, Arme, Handrücken dehnen = **Mittleren Pass** freimachen

Schultern hoch, Faustschluss, Kopf nach hinten

Rücken rund machen, Dehnen von BaiHui bis Handrücken

"Germprozess" größer werden von innen nach aussen

**Ausatmen "HU"**  
Milz

**Qi-Aufnahme, Nackenbeweglichkeit**



## 3. Das goldene Buch öffnet sich

Brustkorb öffnen und schließen

In die Knie gehen: Handrücken u Ellenbogen zusammen, Rücken rund

Handbewegungen so eng wie möglich

Steigen: Eng öffnen, Hände neben die Schulter, Kopf drehen, Blick seitlich in die Ferne

Schulterblätter zusammen

**Ausatmen "HU"**  
Milz

**Brustwirbelsäule, Antike Punkte am Arm**



## 4. Eine Säule verbindet sich zwischen und Erde

Mensch zwischen Himmel und Erde

Knie tief: Handrücken u Ellenbogen zusammen eng vor dem Brustkorb, Rücken weit

Steigen: Hände und Finger sinken / steigen und gegenläufig drehen, Kopf drehen

**Schulter - Verbindung oben-unten**

## 5. Der Wasserbüffel pflügt die Reisfelder

**Feuer nach unten** bringen - Hände entlang RenMai "in die Erde"

**Wasser aufwärts** führen - Handflächen nach oben führen

Kinn zurück --> absenken zum Dantian

Finger spiralig einrollen - aufwärts

**Ausatmen "Ke"**  
Herz

**Brustwirbelsäule  
Herz-Hitze beseitigen  
Herz-Niere harmonisieren**

QiGong kann  
man nicht lernen,  
man muss es üben.



**Michael Koepe**

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

# QiGong-Übungen zur Stärkung von Rücken-Nacken-Schulter

-2-



## 6. Brunnen und Quelle vereinigen sich

Verbindung von Brunnen

= Gb21 (Schulterbrunnen) über LaoGong mit Ni1 (Sprudelnder Quell) verbinden

Körper vorne-seitlich strecken (Gb21 --> Ni1)

Kopf seitlich, Zeigefinger vorne, Ellenbogen gestreckt, LaoGong sinkt

Ausatmen XU = "Schü"  
Leber

**Nackenzugbeweglichkeit**  
**Niere und Leber harmonisieren**



## 7. Den Berg mit den Handflächen wegschieben

Äußere Bewegung mobilisiert das innere Qi -> Harmonie

Faust Taille seitlich

Handbewegung kraftvoll - Faust umfassend drehen

Verbindung Hand-Ferse

**Wirbelsäule, Arme, Beine kräftigen, dehnen**



## 8. Himmel (Yang) und Erde (Yin) laufen im Kreis

Strecken über hinten,

Hände zu den Füßen,

Hocke Hände zur Ferse

hinten hochstreifen, durch die Achsel

**Rücken rollen,**

Kinn zuletzt heben

Ausatmen "CHUI"  
Niere

**Qi-Kreislauf**



## 9. Himmel (Yang) und Erde (Yin) tauschen die Plätze

Yang zum Yin führen / Yin aus dem Yang absinken lassen

Yin zum Yang führen / Yang aus dem Yin aufsteigen lassen

Bälle drehen:

vor dem Rumpf

über dem Kopf

**Koordination - Verbindung Hände-Becken**



## 10. Das Qi strömt durch den ganzen Körper

Peitschenartige Bewegung nach vorne oben - körpernah

Qi vom Rücken aufwärts

und vorne wieder absinken lassen

**Qi-zirkulation**  
**unten - oben / innen - außen**

QiGong kann  
man nicht lernen,  
man muss es üben.



Michael Koepe

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