

QiGong zur Stärkung des Immunsystems I

ZIEL:
harmonische Zirkulation von
Nahrungs-Qi
Ursprungs-Qi
Abwehr-Qi



1. Lu1 1 Trockendusche des YingXiang

vertreibt "**Wind**" befreit die **Nässe** klärt **Hitze**
Öffnung der Lunge, Pflege der "äußeren Tür"
Das Eindringen von **äußeren krankmachenden Faktoren verhindern**

A: DaZhui

Kreuzungspunkt mit dem Magenmeridian

Lunge = "Marktplatz" Austausch - einziges Organ mit **Kontakt nach aussen**

Lunge = oberstes Organ - obere Quelle des Wassers - **befeuchtet**

kontrolliert **Haut und Poren**

Zehen-arbeit --> tonisiert Niere Milz



2. Lu2 1 Der Phoenix setzt zum Start an

Brustkorb öffnen - Luftaustausch begünstigen

Lu-Di-Meridian stimulieren - dehnen

Yang-Qi nach oben führen - Fersen anheben

A: Dantian

Ausatmen mit Laut "Si"

Symboltier Phoenix (trägt 5Farben, verbindet die 5Elemente)



3. Lu2 2 Mit beiden Händen den Kopf (KunLun) umarmen

DaZhui aktivieren

YuZhenGuan **Jadekissen** (oberen Pass) aktivieren

Qi-Versorgung m Gehirn verbessern

A: DaZhui



4. Lu2 3 Der goldene Hahn breitet seine Flügel aus

ShaoShang und ShaoYang verbinden (Daumen=Kraft Zeigefinger=Geschicklichkeit)

(Lu-Di-Interaktion) Metall - Aufnahme-Ausscheidung (Teekanne Belüftung)

Handgelenk beugen strecken --> aktiviert Lunge Kreislauf Herz

A: TaiYuan (Lu9)



5. 12t 1 Ein guter Start ins Leben

Verfeinerung der Atmung

umgekehrte Bauchatmung - **Beckenatmung**

Yang-Qi

Laut: Hu (Milz)

Übung 1-4:

Öffnen von
Lunge
Brustkorb
Nacken

fördern der
Qi-Zirkulation
und Blutverteilung

in
Gehirn
Sinnesorganen
Körper

QiGong zur Stärkung des Immunsystems II

6. 12t 3 Das alte Pferd ruht und sammelt Kraft



Qi- und Blutverteilung

Ursprungspunkte und LaoGong aktivieren
Hakenhand: ShaoShang-ShaoYang verbinden
Ausatmen mit Laut "Si"
Nahrungs-Qi zum Dantian

Energie speichern

7. He2 5 Die Henne beschützt ihre Küken

erworbenes Qi ins Dantian führen
Qi- und Blutzirkulation fördern
Milz und Blutbildung anregen



8. Le 4 Die schwarze Schwalbe spielt am Wasser



Durchlässigkeit der Meridiane am Bein

Zehen-Arbeit Le-Mi-Ni SanYinJiao Mi6

YangQi Niere **MingMen** stärken

Leber-Milz harmonisieren (Le13) Bauchmassage

"Öffnung der 3-Yang" bringt uns Frieden und Harmonie - Beinmassage

Niere tonisieren

Leber-Milz harmonisieren

9. 8B 6 Mit beiden Händen die Füße fassen und das Nieren-Qi aktivieren

Das Feuer unter das Wasser bringen
Yuan-Qi pflegen -- Yang-Qi stärken
Geschicklichkeit erhalten
DuMai - RenMai verbinden



10. Lu1 6 Den Kopf drehen und TianZhu aktivieren



Leitbahnen frei machen -- Qi-Zirkulation - spirale Bewegung Arme u Wirbelsäule

Yang-Qi fördern -- Sinnesorgane frei machen - "oberes Tor" öffnen

Hakenhand

Herz-Niere verbinden

DuMai u RenMai verbinden

A: MingMen

"Tore" öffnen

Herz-Niere harmonisieren

11. He2 7 Der weiße Tiger kehrt in die Höhle zurück



Brustkorb öffnen u Rücken strecken -> **DuMai-RenMai u 3Erwärmer** aktivieren

ShaoShang u ShangYang verbinden -> **Qi-zirkulation**

DuMai - RenMai verbinden

A: LaoGong o ShaoShang-ShaoYang

stärkt die Beziehung zwischen Herz (Blut) und Lunge (Qi)

Blut ist die Mutter des Qi

Qi ist der Führer des Blutes

Herz-Lunge harmonisieren

Blut und Qi harmonisieren



Michael Koepe

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

QiGong zur Stärkung des Immunsystems III



12. 12t 11 Der Phoenix begrüßt uns in seiner vollen Pracht

Ursprungspunkte an Hand und Fuß stimulieren
Hakenhand

Rumpfdrehung -Verlagerung -Öffnen-Schließen harmonisiert die **Sondermeridiane**
"5 Farben" (Wandlungsphasen - Elemente) zusammen bringen

13. Le 7 Der General stellt seine Truppen auf

Spiralige Bewegungen Arme und Rumpf **Sondermeridiane** öffnen
harmonisches Ergänzen aller Organfunktionen
Yin-Yang verbinden



14. 8B 4 Nach li u re den Bogen spannen u auf den Adler zielen



spiralförmige Bewegung der Arme und Hände - Fingerhaltung (Pfeilhand)
öffnet den oberen Erwärmer, stärkt die Lu, KS, He
Verbessert die Durchlässigkeit der Leitbahnen
Verstärken des **Wei-Qi (Abwehr-Qi)**

15. Lu1 8 Die Wildgänse fliegen in den Himmel

Qi-Austausch anregen
Qi sammeln im Dantian (2.Übungshälfte)



16. Le 8 Das Qi fließt ins DanTian



Erd- und Himmels-Qi verbinden
Mensch und Natur in Einklang bringen
Laut: Hu (Milz)

QiGong kann man
nicht lernen,
man muss es üben.