

# Nieren-QiGong 2

- 1v3 -

## Die Nieren sind die Wurzeln des Lebens

Sie speichern sowohl die "ererbte (vorgeburtliche) Energie" als auch die "erworbene (nachgeburtliche) Energie" und geben sie weiter. Sie sind die Grundlage der individuellen Entfaltung und auch der Weitergabe des Lebens.

Ihr organischer (Yin) Aspekt reguliert zB den Wasserkreislauf.  
Ihr funktioneller (Yang) Aspekt, "die Kraft der Niere" reguliert die Atmung, das Herz, unsere Vitalität.

Das gemeinsame Wirken der beiden Aspekte der Niere gleicht dem Bild der Sonne, die aus dem Meer aufsteigt:



## 1. Drei Ringe um den Mond



**3 Ringe = 3 Ursprünge = 3 Gottheiten:**  
**links**      **Himmelsgott**      **Zukunft**  
**Mitte**      **Wassergott**      **Gegenwart**  
**rechts**      **Erdgott**      **Vergangenheit**  
**um den Mond = Dantian**

Beginn der **Bewegung und Atmung im Dantian**

Atmung ruhig tief langsam

**Zehen** leicht Heben-Fassen beim Atmen

**A: Dantian -> Mingmen -> WS -> Arme -> Dantian...**

**Leben als Bewegung zwischen Himmel und Erde =  
Dynamik der Wolken**

## 2. Die Pforte des Herzens öffnen



**Herz:** Mittelpunkt "Kaiser" des Körpers  
Organ des Gedankens (Geist)  
Zentrum für die Seele

**Pforten öffnen:** Brust, Achsel, Laogong vor dem Gesicht öffnen  
gleichzeitig **Zehen** leicht Heben-Fassen beim Atmen  
-> YongQuan (Ni1) und YinBai (Mi1) aktivieren

**A: Laogong**



## 3. Den Mond verstecken, die Blumen beschämen



Bezieht sich auf die Beschreibung der "Vier großen **Schönheiten**" in historischen Anekdoten:

*"...Das Antlitz, das Fische zum Versinken und Vögel zum Stürzen bringt, der Anblick, der den Mond verdeckt und die Blumen beschämt..."*

Gemeint ist hier wohl die aufrechte zentrierte Körperhaltung.

**A: Dantian**



Michael Koepe

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

## 4. Das Kind belehrt Konfuzius



**Rumpf beugen**  
**Laogong** auf **Heding, Zusanli** (Ma36), **Taixi** (Ni3)  
stärkt die "Niere" und Yuan-Qi  
fördert Elastizität des Rückens  
und die Qi-zirkulation im ganzen Körper

**A: Mingmen**

Konfuzius:

Wenn drei Menschen zusammen unterwegs sind, gibt es unter ihnen sicher jemanden, von dem ich lernen kann.

**Bescheiden sein und voneinander lernen**



*Konfuzius Kutsche will unbedingt eine Stadt passieren, die verschlossen ist.*

*Das Kind fragt: Weicht die Stadt der Kutsche aus oder weicht die Kutsche der Stadt aus?*

## 5. Der Kranich lässt seine Knie massieren

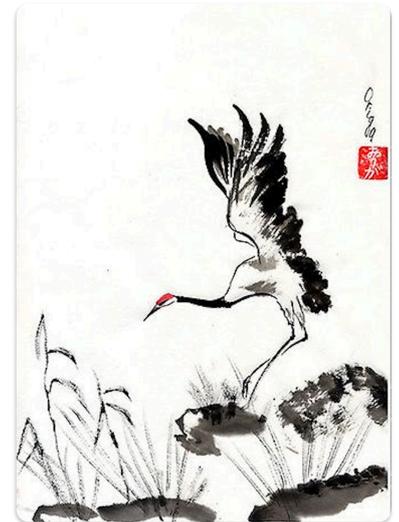


Laogong auf **Heding** (Kranichkopf)

Stärkt die Funktionskreise **Niere, Milz, Leber**  
insbesondere **Nieren-QI** und **-Jing**

**A: Heding**

**Kranich** = Symbol für **Langlebigkeit** und Weisheit



## 6. Das Alte ausstoßen und das Neue aufnehmen



**Einatmen mit dem Becken beginnen**  
**Ausatmen** mit dem Laut: **Chui** (Niere)

**A: Einatmen: Ferse - Blase - Dumai - Elsterbrücke**

**Ausatmen: Renmai - Niere - Ni1**

d.h: Ein: Rückenseite aufwärts

Aus: Bauchseite abwärts

= **großer himmlischer Kreislauf**



**Zhuangzi** (Daoist 4.Jh vChr)

Ein- und Ausatmen um das Neue aufzunehmen und das Alte loszulassen, sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel, das ist **DAOYIN**, um das **Leben zu verlängern**.

So praktizieren die Weisen (Langlebigen) diese Kunst.



**Michael Koepe**

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

# Nieren-QiGong 2

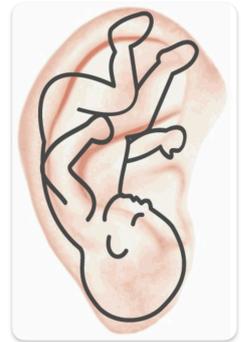
- 3v3 -

## 7. Das Ohr schließen und den Körper neigen

He 3 (Shaohai  
= kleines Meer)



**Niere ist die Wurzel des vorgeburtlichen Qi**  
(Genetik, Fortpflanzung) **gleichzeitig Yin- u Yangcharakter**  
Die Niere öffnet sich zum **Ohr**, wo sich Reflexzonen für den gesamten Körper finden (Hologramm).  
**Niere und Herz** gehören organisch zum kleinen Yin.  
funktionell stehen sie aber für das **Feuer des Lebens**  
(Kaiserfeuer und Ministerfeuer)



Den **Rumpf** seitlich beugen  
den Ellenbogen (**He3** = Wasserpunkt) zum Himmel strecken  
das bedeutet das **Wasser über das Feuer bringen**

Den Körper seitlich dehnen: Gb dehnen -> **Qi-dynamik**  
(Niere eher nach unten, Leber eher nach oben)

**A: Mingmen oder der Bewegung folgen**



## 8. Das Himmelstor mit den Händen tragen



**Sinken und Steigen** wie die Dynamik des Wassers (Wolken)  
zwischen Himmel und Erde  
**Qi-Austausch** zwischen Körper und Natur

**Laogong Ren22** (Himmelspfad)  
**Verbindung**

von **GB21** (Schulterbrunnen) Holz Äste Sehnen  
mit **Ni1** (untere Quelle) Wasser Wurzeln Knochen

**Zehen** leicht Heben-Fassen beim Atmen

**A: Laogong oder der Bewegung folgen**

**Der Mensch zwischen Himmel und Erde**

## 9. Den Vorhang öffnen und zum Mond schauen



**Lu2 Yunmen(Wolkentor)** - hier tritt das Qi des Lungenmeridians hervor  
(Wolke = das **befeuchtende Qi** der Lunge)

**Lunge** = **obere Quelle** der Energie (Qi)

**Ausatmen**

**Niere** = **untere Quelle** der Energie (Jing Essenz)

**Einatmen**

Laogong auf Lu2 bzw Dantian  
Kopf drehen, Schulter entspannen

**A: Dazhui oder Bewegung folgen**



  
**Michael Koepe**

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