

Diese neue Übungsserie von Prof. Zhang Guangde enthält gezielt ausgewählte Bewegungen und Techniken aus mehr als 50 Übungssätzen dieses Methodenzklus.

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

## Abteilung 1 Übung 1 - 3

- > **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



**"Start durch Qian und Yuan"** = Der Beginn aller Dinge.  
**Der himmlische Ursprung beginnt zu kreisen.**

Umgekehrte **Bauchatmung**

--> **Verfeinerung der Atmung**, Dantian-Qi stärken

Sinken Steigen: BaiHui - HuiYin

**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. Zwei Fische spielen miteinander



**Harmonisieren von Yin-Yang - Wachsen Wandlung Vergehen immer die Gegenseite mitdenken**

**Wringende** Bewegungen und **großräumige** Gewichtsverlagerung, **dynamisch** fließend

--> Lunge, Kreislauf, Mittlerer Erwärmer

Ringfinger auf TaiYuan (Lu9)

**Bewegung aus der Mitte**, umgekehrte **Bauchatmung**

**Laut:** "Hu" (Milz)

**A: Dantian**

Erworbenes Qi harmonisieren (Lu-Mi-Ma)

### 3. Das alte Pferd ruht und sammelt Kraft



**Armbewegungen, Tiefe Hocke, Hakenhand** (Lu-Di)

--> 3-fachen Erwärmer aktivieren, Qi-Verteilung im ganzen Körper Qi im Dantian sammeln

**Laut:** "Si" (Lunge)

**A: TaiYuan (Lu9)**



## Abteilung 2 Übung 4 -6

—> Stärken des Bewegungsapparates

**Muskel:** Milz-Magen, **Sehnen Gelenke:** Leber-Galle, **Knochen:** Niere-Blase

**Öffnen der "3 Tore" - Straße des "Yang-Qi"**--> Gehirn, Sinnesorgane

### 4. Den Bogen spannen und schießen



"LiChang durchstößt mit einem Pfeil eine Wanze"

**LaoGong** kurz drücken zu Beginn

Beweglichkeit des **Brustkorbs** (He Lu Ks) LaoGong drücken

Beweglichkeit des **Nackens**

**Drehen in MingMen und Yongquan** über den hinteren Fuß

(Fersenkontakt!) --> **Nieren-Qi**

**A: MingMen**

### 5. Sich biegen und die Stiefel entstauben



Oberkörper **beugen** - Rücken **strecken**

--> Konzeptions- Lenker- Gürtelgefäß und Niere und Yuan-Qi stärken

**Massage** der Beine: Blase, Gallenblase, Magen

==> Knochen, Gelenke, Muskeln

"**Öffnung von 3 Yang** bringt uns Frieden und Harmonie"

**Zehen** Heben und Fassen

**LaoGong** drücken

**Zehen** heben und fassen

**A: MingMen**

### 6. Das Nashorn wendet sich, um den Mond anzuschauen



**Horn (Maserung)** als Symbol für **Sensibilität** und **Schlagfertigkeit**

**Großräumige** Bewegung -> Bl- und Gb-meridian

--> **öffnet die "3 Pässe (Tore)"**

**LaoGong** kurz drücken zu Beginn - Hände nach hinten - Drehen

**Spannung** aufbauen

Wirbelsäule und Schultergürtel **dehnen** "Straße des Yang-Qi"

Über den hinteren Fuß **drehen** (Ni1 YongQuan "sprudelnder Quell")

Fersenkontakt !

Beim Zurückdrehen **Sinken und Knie öffnen**

**LaoGong** drücken

**A: MingMen**



## Abteilung 3 Übung 7 - 9

**Herz und Nieren harmonisieren** - oberen und unteren Erwärmer harmonisieren  
Feuer nach unten, Wasser nach oben bringen

### 7. Die Lotusblüte erhebt sich aus dem Wasser



**Wringende Spiralbewegung** der Arme — **Wringende Sitzposition**  
--> Beziehung He Lu Ni

**Sinken und Steigen** "wie Feuer aus dem Wasser"  
Aktivierung der 3 Yin-Meridiane des Beines  
Pausensitz (Wurzel der Pflanze) leicht und ohne Anstrengung

**Ganzkörperbewegung**  
**Nieren-Qi heben um das Feuer zu mildern**

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

### 8. 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, Stagnation lösen

**YongQuan** (Ni1 - Wasser) nach oben "zum Himmel"  
**Handflächen** (LaoGong - Feuer) nach unten

Fingerspitzen zusammen, Ellenbogen strecken - möglichst hoch steigen -  
Sinken Knie zusammen  
Schließen und Sinken betonen --> **Qi ins Dantian**

**Laut:** "Chui" (Niere)

**A:** Dantian bzw GuanYuan (Ren4)

### 9. Die Wildgänse landen auf dem Sandstrand



Bewegung **groß weit, weich geschmeidig**  
**Steigen mit BaiHui**

Yang-Qi im rücken nach oben  
LaoGong sanft "schließen" und öffnen  
**Natur-Qi über LaoGong aufnehmen** und ins Dantian führen  
Ausatmen: Qi ins Dantian

**Laut:** "He" (Herz)

**A:** LaoGong



## Abteilung 4 Übung 10 - 12

Das vorhandene Qi frei zirkulieren, **Qi freigeben**, sammeln und im Dantian bewahren

### 10. 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**  
**Fußsohlen** abrollen, **Zehen** heben - Boden fassen und Knie pressen  
-> Stimulieren und Regulieren Ursprungspunkte, Antike Punkte

Einatmen: Blick in die Ferne, **BaiHui führt nach oben**  
Brustkorb öffnen, Herz und Lunge unterstützen (Abwehr-Qi)  
Beckenboden heben  
Ausatmen Qi ins Dantian

**Laut:** "Xi" (3E)

**A:** Dantian, BaiHui

### 11. Der Phönix begrüßt und mit seiner vollen Pracht



**Große weite wringende Bewegungen**

- Finger einrollen - Fußsohlen abrollen --> Ursprungspunkte  
Rumpfdrehen, **Wechselspiel** links und rechts, öffnen schließen, vorne hinten  
--> **Sondermeridane - Freier Fluss des Qi**

**Sinken** (tief!) vor dem Gewichtverlagern

-- hinterer Fuß behält Druck am Boden (nicht leer)

Bewegung erhaben anmutig - Glück

**Alle 5 Farben (Wandlungsphasen) zusammen bringen**

**Laut:** "Hu" (Milz)

**A:** Dantian

Phoenix: **5 heilige Farben**  
Grün Güte  
Weiß Gerechtigkeit  
Rot Anstand  
Schwarz Weisheit  
Gelb Treue Glaubwürdigkeit

### 12. Das erworbene Qi fließt ins Dantian



**Arme** heben ca 60gr (Milz-Magen)

**Zehen** bewegen - **Knie** zusammen

**Qi führen** mit den Handballen, **über LaoGong einsammeln**

--> Assimilation Kompostieren Umwandeln von Unnützem zu Nützlichem

**Schließen und Sinken betonen -> Kräftigen das Dantian-Qi**

**Laut:** "Hu" (Milz)

**A:** Dantian - GuanYuan (= Ren4 = Punkt des langen Lebens)

#### Abschluss:

Der rote Drache rührt das Meer um  
Speichel schlucken

Hände reiben  
Gesicht waschen

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)