

TaiJi Wuxing Yangsheng Gong -- 5 Drachen 1/3

In Ruhe treten

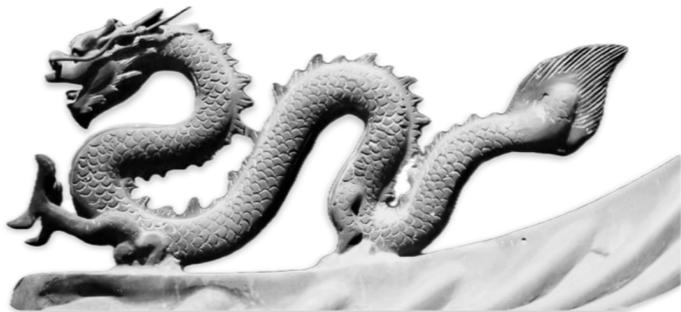


1. Umarme das Taiji Reguliere den Atem und entspanne den Körper



Das **5 Drachen-Qigong** nimmt Bezug auf die „**5 Elemente**“ und ihre Manifestationen in unserem Körper.

Es **harmonisiert** die **gegenseitigen Beziehungen** der „5 Elemente“ in unserem Körper und stabilisiert so unsere vegetativen Reaktionen.



„5 Elemente“
Werden, Wandlung und Vergehen
als Eigenschaften und Prozess

Der Drache ist **Botschafter des Himmels auf der Erde.**

Der Drache verkörpert **Stärke**, er bringt **Glück** und **Lebendigkeit**, **Weisheit** und **Großzügigkeit**.

Glücksdrachen gelten als **Vermittler zwischen Glück und Schicksal.**

Der Drache gilt als elegant, entschlossen, ideenreich und liebt das kalkulierbare Risiko.

Der Glücksdrache bewahrt vor unüberlegtem Handeln und übler Nachrede.

2. HOLZ - Der grüne Drache erhebt sein Haupt Leber - Gallenblase



Entfaltung nach oben aussen

Thema: Geschmeidigkeit - Planung, Strategie gewährleistet **angepasste Leistungsfähigkeit** angepasste Energieversorgung sowie den **harmonischen Fluß** der Energie (**Qi**) und der **Emotionen**

Qi-Dynamik nach oben aussen

Drache repräsentiert **Vitalität** und das **leuchtende Qi des frühen Morgens**, des **Frühlings** und generell die Erschaffung allen Lebens.




Michael Koepe

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

3. FEUER - Der rote Drache spielt im Wasser Herz - Dünndarm / Herzbeutel - 3f Erwärmer



Feuer und Wasser
kontrollieren sich gegenseitig

dynamische Phase, Aktion, Handeln
Mittag, Sommer,
Erwachsenenalter

Thema: Lebendigkeit, Geselligkeit, Freude
(Motivation)

Bewusstsein **Vernunft Seele Geist**

Leitet, harmonisiert alle anderen Organe wie ein **Dirigent ("Kaiser")**



4. ERDE - Der gelbe Drache heißt "das Gute" willkommen Milz - Magen



Qi-Dynamik im mittleren Dantian
Qi-Speicherung im unteren Dantian

umwandelnd, verändernd, integrierend, Fruchtbildung
Nachmittag Hochsommer
spätes Berufsleben

Thema: REIFE ASSIMILATION
Zentrum

macht nutzbar, verwertbar

integriert auf allen Ebenen (Umwelt und Mensch)

zentrales Organ

Schwerpunkt der Bewegung - **Anfang und Ende** der Bewegung
Zentrum der **Umwandlung und Integration**



5. METALL - Der weiße Drache speit Perlen Lunge - Dickdarm



Qi aufnehmen,
verteilen (schützende Haut)
und abgeben

Thema: ERNTE ABSCHIED

Rhythmus (Atmung)

Sensibilität (Haut) Verbundenheit-Abgrenzung

Ordnung

Trauer Innerlichkeit Abschied

Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung,
Sinken

Abend Herbst

Ruhestand Rentenalter

Beherrscht und **verteilt das Qi** - befeuchtet

Schutz vor äußeren krankmachenden Faktoren



Michael Koepe

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

6. WASSER - Der schwarze Drache spielt und dreht sich in den Wellen Niere - Harnblase



Betrachtung, Lageerfassung,
Speichern Ruhe,
Nacht Winter Greisenalter Tod

Thema: Aufbewahrung -- REGENERATION

Standfestigkeit Stabilität
Sicherheit **Wille** **Angst**
Wurzel des Lebens: **Fortpflanzung** **Fruchtbarkeit**

Feuer und Wasser vereinen, harmonisieren

7. Das gute Qi sammeln und zum Ursprung zurückführen

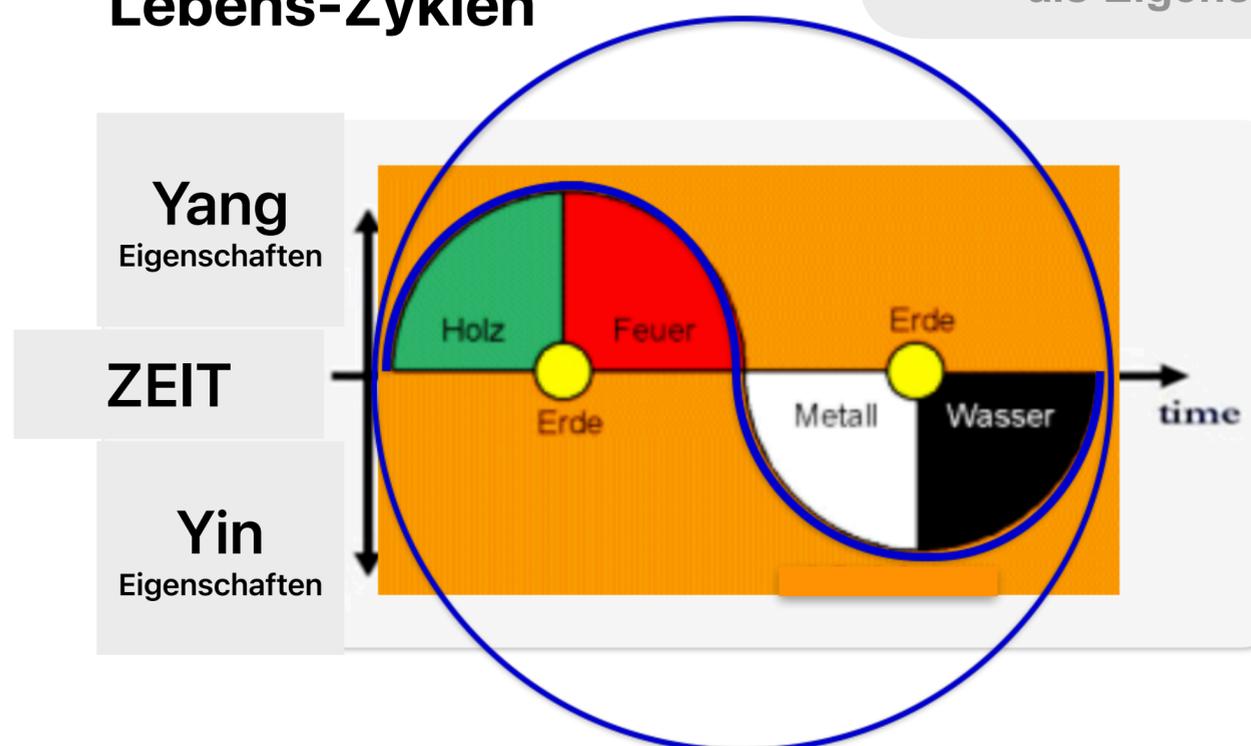


Das Ursprungs-Qi pflegen und stärken

Qi sammeln Qi zurückführen Speichel schlucken

**„5 Elemente“
Werden, Wandlung und Vergehen
als Eigenschaften und Prozess**

Lebens-Zyklen




Michael Koepe

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