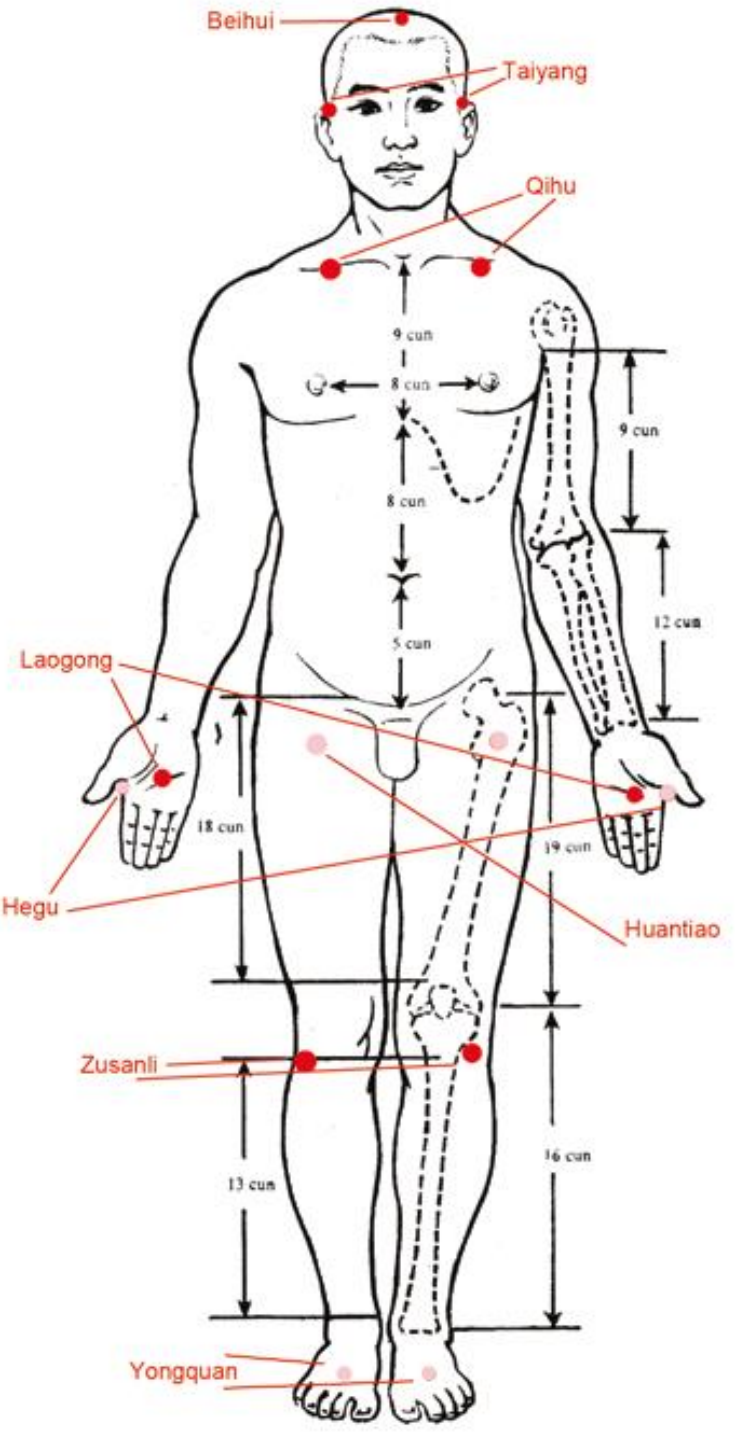
Die Übungen in der Übersicht:

1. Das Wecken des Qi
2. Den Horizont umarmen
3. Den Regenbogen bewegen
4. Die Wolken auseinanderschieben
5. Das Rollen der Meereswogen
6. Rudern auf einem stillen See
7. Mit einer Hand die Sonne heben
8. Den Kopf drehen und nach dem Mond schauen
9. Die innere Kraft mehren
10. Wolkenhände in Reiterhaltung
11. In den Meeresgrund greifen und in den Himmel blicken
12. Wellen bewegen
13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus
14. Die Faust stoßen
15. Fliegen wie eine Wildgans/Adler
16. Wie eine Windmühle kreisen
17. Yin und Yang trennen/Mit dem Ball spielen wie ein Kind
18. Das Beruhigen des Qi

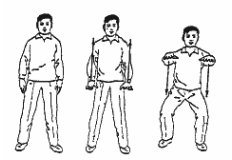
Wer mag kann sich hier einigen Akkupunkturpunkte bewußt zuwenden.
Hier sind die einzelnen Übungen mit den Akkupunkturpunkten skizziert.

1. Laogong & Yongquan
2. Laogong
3. Laogong über Beihui
4. Laogong gegenüber dem Körperzentrum
5. Hegu passiert Taiyang
6. Laogong & Yongquan
7. Hegu ist ausgerichtet auf Huantiao, während Bewußtsein auf Laogong ausgerichtet ist.
8. Bewußtsein in den Laogong Punkten
9. Halten Sie die Hände offen, damit Hegu um Taillenbereich passieren kann
10. Konzentration auf die Laogongpunkte
11. Der Laogong ruht über den Zusanli
12. Hegu ausgerichtet auf Qihu. Fokus auf Laogong beim Schieben nach oben
13. Laogong
14. Yongquan
15. Laogong & Yongquan
16. Laogong
17. Laogong & Yongquan
18. Ende mit Laogong über unterem Dantien



Die Bilder in den nachfolgenden Übungen dienen nur der Orientierung. Bitte die Erklärungen und Bewegungsabläufe in meiner Stunde beachten

1. Das Wecken des Qi



Allgemein:

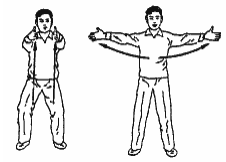
Mit jedem Einatmen sammelst du das gute Qi. Mit jedem Ausatmen entspannt sich dein Körper mehr und mehr; alle negativen Einflüsse senkst du mit den Händen nach unten und leitest sie über die Fuß-sohlen in die Erde ab. Dabei fühlst du den Widerstand wie Dampf, wie Wolken, unter deinen Händen.

Gesundheitsaspekt:
Ziehe die Energie aus der Erde durch den Yongquan Punkt und bleiben fokussiert mit Leichtigkeit in den Händen und ein Bewusstsein für die Laogong Punkt.Diese Übung ist gut für die Beruhigung des Geistes und hilft für die Auflösung der Leber-Qi-Blockade. Durch die Blockade verlieren Sie Ihre Gelassenheit. Leber-Qi-Blockade schafft Wut und Frustration.

Akkupunkturpunkte:
Laogong & Yongquan

---

2. Den Horizont umarmen



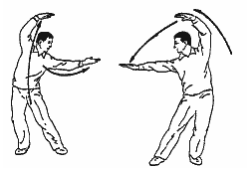
Allgemein:
Du stellst dir vor, am Strand zu stehen oder auf einem Berggipfel, vor dir grenzenlose Weite bis zum Horizont; du fühlst dich glücklich und frei. Du atmest in tiefen Zügen belebende, feuchte Meeresluft bzw. klare, frische Bergluft ein.

Gesundheitsaspekt:
Auch hier sollten Sie das Bewußtsein auf den Yongquan & Laogong Punkte halten, während sich langsam, vorsichtig und achtsam etwaiger Beschränkungen des Oberkörper aufheben, so dass Sie leicht Ihren Bewegungsbereich erweitern.
Geeignet für die Stärkung des Herzens und der Lunge, die Depressionen verringern. Mit einer entspannten, offenen Brustkorb bewegt sich unser Qi mehr frei und wir spüren förmlich wie wir "offener", glücklicher und zufriedener werden.

Akkupunkturpunkte:
Laogong

---

3. Den Regenbogen bewegen



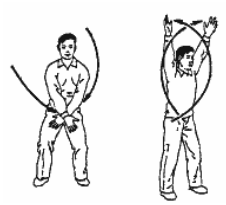
Allgemein:
Du stellst dir vor, einen Regenbogen oder einen riesengroßen, bunten Ball in den Armen zu halten, du schwebst in einem heiteren Meer von Farben.Du kannst auch spüren, daß das Qi wie Honig durch die Arme von einer Hand zur anderen fließt. Du fühlst innere Ruhe, Glück und Heiterkeit.

Gesundheitsaspekt:
Schwerpunkt auf den Laogong und Beihui Punkt, beide übereinander bringen. Denken Sie an Einschränkungen oder Beschwerden im Hals und Schulter, diese Übung kann helfen, diesen Bereich zu lockern.
Stärkt den Magen und fördert die Verdauung, stärkt das Herz, hilft bei Kopfschmerzen und Schulterschmerzen zu reduzieren und verbessert die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten.

Akkupunkturpunkte:
Laogong über Beihui

---

4. Die Wolken auseinanderschieben



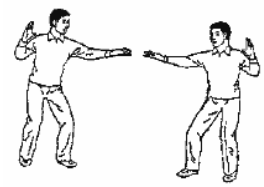
Allgemein:
Du stellst dir vor, du schwebst inmitten von weichen Daunenwolken. Alledunklen Wolken, alles verbrauchte, kranke Energie schiebst du seitlich von dir weg; spüre dabei den Wider-stand auf deinen Händen

Gesundheitsaspekt:
Gut für das Herz und die Lunge, weil Sie das Qi entlang der Lunge, Herz und Herzbeutel-Kanäle in der Brust leiten. Auch hilft diese Übung, den Kopf frei zu machen

Akkupunkturpunkte: Laogong gegenüber dem Körperzentrum

---

5. Das Rollen der Meereswogen



Allgemein:
Du stellst dir vor, wie die Wellen an einem Sandstrand im Rhythmus deines Atems und mit der Bewegung deiner Arme auflaufen und zurückrollen.Wenn die hintere Hand einen Bogen beschreibt, stell dir vor, daß du das Qi umfaßt und einatmest. Wenn sich die beiden Hände begegnen, nimm die Veränderung des Qi zwischen den Händen wahr. Du kannst dir vorstellen, wie du es zu einem Zylinder formst, einem länglichen Luftballon, und wie du es zwischen deinen Händen rollst.

Gesundheitsaspekt:
Konzentrieren Sie sich auf den Laogong Punkt und damit auf die Hegu Punkt, um den Taiyang Punkt mit den Händen vorbei, direkt unter Ihren Ohren passieren zu lassen. Die Schultern lockern. Gut bei Kopfschmerzen und Migräne, da es das blockierte Qi im Kopf im Gallenblasemeridian löst. Die Leber-und Gallenblasenmeridiane haben auch eine starke Verbindung mit den Augen.

Akkupunkturpunkte: Hegu passiert Taiyang

---

6. Rudern auf einem stillen See



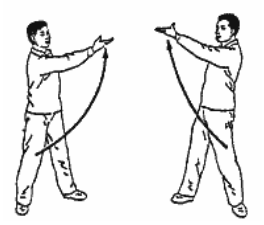
Allgemein:
Stell dir einen Bergsee vor mit kristallklarem Wasser, eine spiegelglatte, tiefblaue Wasseroberfläche; rundherum sind schneebedeckte Berge. Du nimmst die Ruhe und Klarheit, die Reinheit und Kraft in dir auf.

Gesundheitsaspekt:
Nach und nach erhöhen Sie Ihre Bewegungsfreiheit mit jeder Biegung. Gut für die Nieren und Gallenblasemeridiane nach vorne gebeugt und wieder streckt die Nieren-und Blasenbereich . Hilft gegen Stress. Während der Ausübung sanft den unteren Rücken bewegen.

Akkupunkturpunkte: Laogong & Yongquan

---

7. Mit einer Hand die Sonne heben



Allgemein:
Du stellst dir vor, daß du die aufgehende Sonne in deiner Hand hältst und über den Horizont hebst. Dein Blick folgt dabei der Hand und geht über sie hinaus bis zum Horizont. Du fühlst die Verbindung von der Sonne über deine Hand bis zu deinem Herzen, du atmest ihre Kraft ein.

Gesundheitsaspekt:
Mit dem Handrücken die Hegu Punkt mit dem Huantiao Punkt verbinden. In dieser Übung sollten sie sich ganz öffnen und ganz 'gehoben' damit das Vertrauen und das allgemeine Wohlbefinden steigt.

Akkupunkturpunkte Hegu ist ausgerichtet auf Huantiao, während Bewußtsein auf Laogong ausgerichtet ist.

8. Den Kopf drehen und nach dem Mond schauen

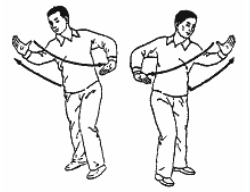


Allgemein:
Der Vollmond ist das Symbol der Vollkommenheit. Im Osten wird die Vollmondnacht mit Freunden oder im Kreis der Familie gefeiert. Wenn du den Blick zum Mond wendest, fühlst du dich geborgen und verbunden, du fühlst dich ganz einfach rund, und alle Einsamkeit löst sich auf.

Gesundheitsaspekt:
Tonisiert die Milz und dehnt die Leber und Gallenblase. Hilft, die Durchblutung und den Energiefluss in der Brust und Oberkörper zu erhöhen.

Akkupunkturpunkte Bewußtsein in den Laogong Punkten

9. Die innere Kraft mehren



Allgemein:
Du stellst dir vor, daß du dein gesammeltes Qi, deine innere Kraft ausdehnst und wachsen läßt. Der Körper ist entspannt, deine innere Sammlung nimmt zu.

Gesundheitsaspekt:
Fokus auf den Laogong Punkt mit Hegu Punkt. Führe die Bewegung ganz bewusst aus. Konzentriere dich auf die Bewegungen der Hände. Fördert die Verdauung und reguliert die Darmtätigkeit wegen der Aufmerksamkeit und Konzentration um den unteren Dantien.

Akkupunkturpunkte Halten Sie die Hände offen, damit Hegu um Taillenbereich passieren kann

10. Wolkenhände in Reiterhaltung

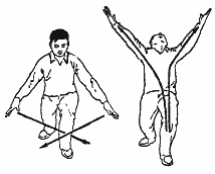


Allgemein:
Du hältst eine senkrechte Qi-Säule in deinen Armen und bewegst sie mit Anmut und Leichtigkeit hin und her. Tatsächlich bist du gar nicht getrennt von dieser Qi-Säule; fühle die Verbindung im Rückrad.

Gesundheitsaspekt:
Drehen Sie den Rumpf, untere Hand mit Konzentration aufs unter Dantien und obere Hand auf das obere Dantien. Beruhigt den Geist und entspannt den Körper durch die weiche Bewegung und ruhigen Geist.

Akkupunkturpunkte Konzentration auf die Laogongpunkte

11. In den Meeresgrund greifen und in den Himmel blicken

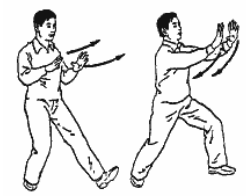


Allgemein:
Du stellst dir vor, in die Tiefe des Meeres zu greifen, um dort Wasser zu schöpfen, und es dann in den Himmel zu heben. Die Augen folgt den Händen, und wenn sie sich zum Himmel hin öffnen, wird auch dein Blick weich und weit.Du fühlst innere Befreiung, Weite und Offenheit.Du kannst dir auch die große Kreisbewegung eines Wasserrades vorstellen.

Gesundheitsaspekt:
Legen Sie den Laogong über den Zusanli. Das Gewicht "Senken" durch den vorderen Fuß und der Oberkörper bleibt "leer." Der Rücken bleibt gerade. Langsam übertragen sie das Gewicht nach hinten, während sie die Arme anhebenden nach oben und nach außen.
Gut für Depressionen und Melancholie, weil sich der Energiefluss in den Meridianen Herz & Lunge erhöht. Ebenfalls hilfreich für den unteren Rücken.

Akkupunkturpunkte Der Laogong ruht über den Zusanli

12. Wellen bewegen

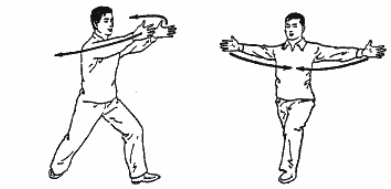


Allgemein:
Du stellst dir vor, daß deine Hände Wasser nach vorne schieben und dann über die zurückrollende Welle einen Bogen beschreiben. Gib dich ganz der Bewegung der Wellen hin, dem Vor und Zurück, und dem Auf und Ab. Es ist keine Bewegung wie Schublade raus-rein.

Gesundheitsaspekt:
Konzentrieren Sie sich auf die sich auf die Stellung, wenn der Laogong Hegu Punkt mit dem Qihu Punkt ausgerichtet wird. Drücken Sie nach oben aus den hinteren Fuß, als wollten sie einen Basketball zu werfen.
Hilft, Spannungen und Angst zu löschen, erhöht Positivität, während "Erdung" und Verbindung mit der Erde.

Akkupunkturpunkte . Hegu ausgerichtet auf Qihu. Fokus auf Laogong beim Schieben nach oben

13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus



Allgemein:
Du stellst dir vor, daß deine Arme wie die Schwingen eines Vogels schlagen. Du erhebst dich leicht und natürlich in den blauen Himmel und gewinnst mit jedem Flügelschlag an Raum und Höhe.

Gesundheitsaspekt:
Beginnen Sie damit, dass beide Handflächen mit dem Laogong Punkten zueinander zeigen und das Gewicht überwiegend auf dem vorderen Fuß ist. Das Gewicht nach hinten übertragen, während nach und nach sanft die Arme geöffnet werden, bis sich alles ganz offen, entspannt und komfortabel anfühlt.
Hilft bei Depressionen durch die Erhöhung der Energiefluss in den Oberkörper und an der Herzmeridian zu reduzieren.

Akkupunkturpunkte Laogong

14. Die Faust stoßen

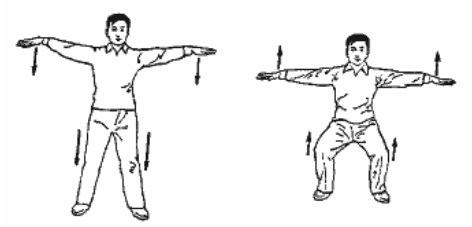


Allgemein:
Bei jedem Faustst oß setzt du deine ganze innere Kraft ein. Dein Atem, dein Blick, deine innere Sammlung werden einsgerichtet im Stoß deiner Faust; Kinn, Schulter, Arm, Faust und imaginäres Ziel bilden eine Gerade. Führe die Bewegung aus, als wenn du eine Baumwollwand durchschlägst. Du kannst für diese Figur eine tiefere, mehr kämpferische Haltung einnehmen.

Gesundheitsaspekt:
Beginnen Sie, indem Sie mit "weichen" Fäuste an beiden Seiten der Taille.
Fördert die Verdauung, reguliert die Darmtätigkeit und hilft, Widerstand gegen die widrigen Wetterbedingungen zu bauen, wie die Abwehr-Qi wird gestärkt.

Akkupunkturpunkte Yongquan

15. Fliegen wie eine Wildgans/Adler



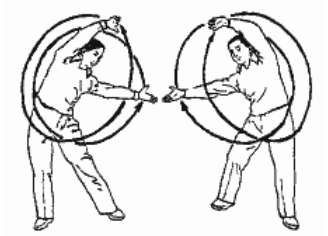
Allgemein:
Du stellst dir vor, du schwebst hoch oben in den Lüften wie ein Adler, leicht und schwerelos; tief unter dir liegen sanfte Hügel und Wälder, Wiesen und Felder. Du kannst den Luftstrom unter deinen Händen fühlen, du spürst, wie er dich trägt.Das traditionelle chinesische Bild ist das der Wildgans: sie ist der Bote des Frühlings, Symbol der Freiheit.

Gesundheitsaspekt:
Beginnen sie mit den Händen, entweder vor dem Dantien oder der Außenseite der Beine. Öffnet und erweitert das Qi in den Oberkörper, die Stärkung der Lunge und der Verringerung der Depression und Verringerung von Gefühlen der Isolation.

Akkupunkturpunkte Laogong & Yongquan

---

16. Wie eine Windmühle kreisen



Allgemein:
Deine Arme drehen sich wie die Flügel einer großen Windmühle im leichten Morgenwind. Der Atem, die Drehung der Arme und die Drehung des Beckens werden eins mit der Drehung des ganzen Kosmos. Du fühlst die Harmonie von Körper und Natur. Oberkörper möglichst gestreckt halten.

Gesundheitsaspekt:
Stellen Sie sich vor sie kreisen rund um die Außenseite einer Wagenrades. Bewegt das Qi und das Blut durch Ihre Hände und ist gut für Blockaden in der Leber und Gallenblase. Verbessert die Vitalität durch die Beseitigung von Abfallprodukten im Körper.

Akkupunkturpunkte Laogong Mingmen

---

17. Yin und Yang trennen/Mit dem Ball spielen wie ein Kind



Allgemein:
Du fühlst dich glücklich und sorgenfrei wie ein Kind, das inmitten einer Frühlingsblumenwiese Ball spielt.

Gesundheitsaspekt:
Verlagern Sie Ihr Gewicht auf einem Fuß und nach und nach erhöhen sie das andere Bein, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist, wie Sie gleichzeitig heben Sie Ihren Arm, bis die Handfläche parallel zum Boden sind.
Verbessert Koordination und Gleichgewicht der linken und rechten Hemisphäre des Gehirns.

Akkupunkturpunkte Laogong & Yongquan

---

18. Das Beruhigen des Qi



Allgemein:
Du umfährst das ganze angesammelte Qi mit deinen Händen und senkst es zum Becken hin ab. Oberhalb der Ebene deiner Hände tritt Ruhe und tiefe Entspannung ein, unterhalb sammelt und konzentriert sich das Qi im Dan Tian.Abschlußübung

Gesundheitsaspekt:
Öffnen Sie die Handflächen und konzentrieren sich auf die Laogong Punkte. Langsam heben Sie die Arme und vor dem Körper haben sie ein Gefühl von "Waschen" durch den Körper in die Mitte und der Erde.

Beruhigt den Geist, entspannt den Körper entspannt und "speichert" die Energie in der "Mitte" des Körpers - dem unteren Dantien.

Akkupunkturpunkte . Ende mit Laogong über unterem Dantien

Bildquelle: http://www.info-heilpraktiker.de
Textquelle: www.chirontaichi.co.uk von Ronnie Robinson/ Übersetzt aus dem Englischen
http://www.daoqigong.de