

Die 49 Formen der Meridianen Qigong

von Zhang Guangde



Lehrmaterial der Qigong-Ausbildung



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Die 49 Formen der Meridianen Qigong

von Zhang Guangde

Das ist eine Zusammenstellung von dynamischen Übungen zur Prävention und Behandlung von akuten und chronischen Störungen der Leber und Gallenblase mittels der Wiederherstellung der Energiezirkulation durch die Energiekanäle mit einer in der Praxis ermittelten Erfolgsquote von 87%.

Besondere Charakteristika und wichtige Anhaltspunkte bei den Übungen sind:

1. Seien Sie optimistisch. Vermeiden Sie insbesondere depressive Stimmungen und Ärger.
2. Seien Sie langsam in Ihren Bewegungen. Üben Sie feinfühliges, flaches, langes und tiefes Atmen in den Unterbauch.
3. Für den größten Benefit machen Sie die Übung zwischen 23:00 und 3:00 Uhr nachts.
4. Machen Sie die Übung mit Konzentration und Ausdauer vom Anfang bis zum Ende, ändern Sie nicht die Reihenfolge und machen Sie nur, wozu Sie sich in der Lage fühlen.
5. Für die Behandlung des Hepatitis-Virus in seinem akuten Stadium kombinieren Sie diese Übung mit Medikation und beschränken Sie die Übung auf einen angenehmen Zeitraum. Vermeiden Sie Überanstrengung.
6. Tragen Sie lockere Kleidung. Tragen Sie keine Armbanduhr und keine Schuhe während der Übung. Legen Sie ein gepolstertes Kissen, eine Matte oder einen kleinen Teppich auf den Boden.

Vorbereitung:

Sitzen Sie entspannt in aufrechter Körperhaltung.

Konzentrieren Sie sich.

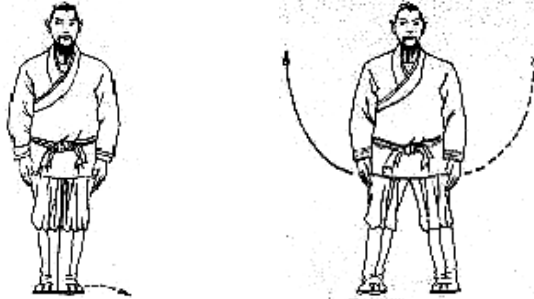
Atmen Sie ganz natürlich.

Halten Sie den Kopf gerade und entspannen Sie dabei die Schultern.

Lesen Sie still den folgenden Spruch:

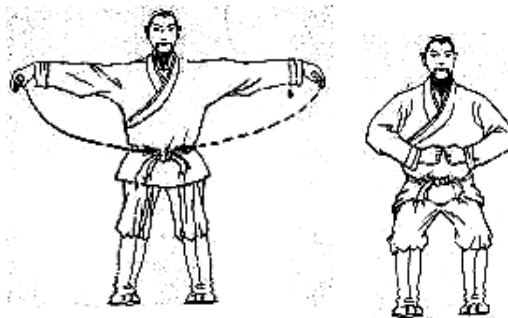
Tief in der Nacht, alles ist still.
Befreit von Sorgen und Nöten,
mit den sieben Öffnungen geschlossen
und dem Verstand konzentriert auf den Unterbauch.
Atme langsam,
die Zungenspitze berührt den oberen Gaumen.
So leicht und flink wie eine Schwalbe,
erhebe Dich und gleite durch die Lüfte.

Hunyuan Stehen Yinyang regulieren



I. Abschnitt: Meridiane öffnen

1. Den Mond umarmen

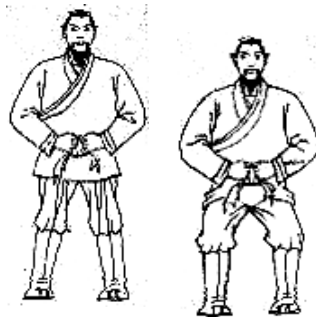


Einatmen

Ausatmen

Bewusstsein: Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1)

2. Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1) verbinden



E

A

Bewusstsein: Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1), Laut „Si“
3 mal

3. Mit der Handfläche der Hua-Berg schieben



E

A

Bewusstsein: Shangyang (DI 1) und Dantian
3 mal

4. Goldener Drache um die Säule schwenken



E

A



E

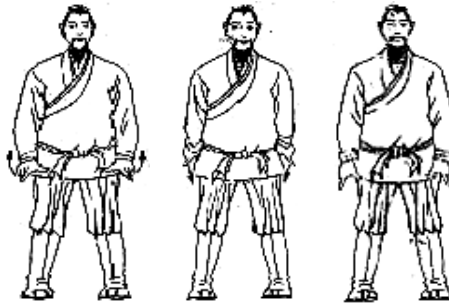


A



Bewusstsein: Shangyang (DI 1) und Dantian
Links + Rechts +Vorne

5. Die Erde stützen und mit den Himmel verbinden



E

A

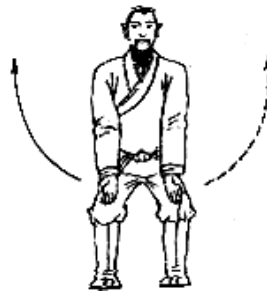
Bewusstsein: Baihui (DU 20) und Dantian
3 mal

6. Die Blumen unter dem Blatt verstecken



E

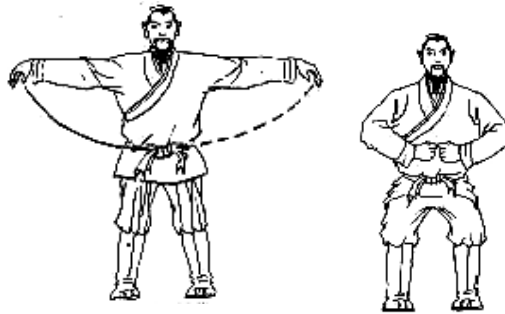
7. Auf dem Bauch liegende Hase greifen



A

Bewusstsein: Laut „Si“
(6+7)*3

8. Den Mond umarmen

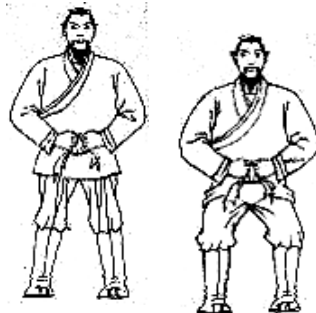


E

A

Bewusstsein: Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1)

9. Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1) verbinden

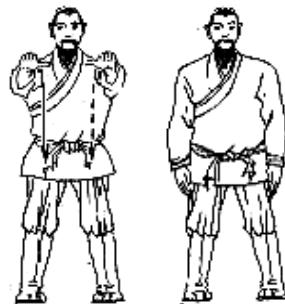


E

A

Bewusstsein: Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1), Laut „Si“
3 mal

10. Qi ins Dantian sinken



E

A

Bewusstsein: Baihiu und Dantian

II. Abschnitt: Meridiane folgen

11. Die weide im Frühlingswind schwingen

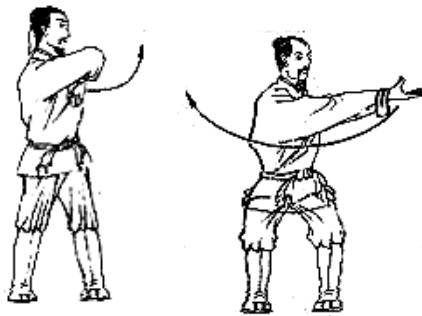


E

A

Bewusstsein: Von Guanyuan (RN 4) bis Tiantu (RN 22)
(L+R)*3

12. Qi in die Lunge-Meridian fließen



E

A

Bewusstsein: Lunge-Meridian und Dantian

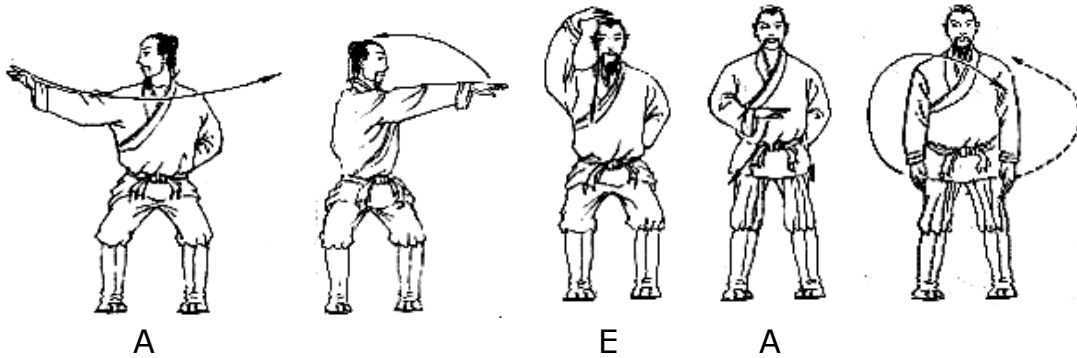
13. Qi in die Dickdarm-Meridian fließen



E

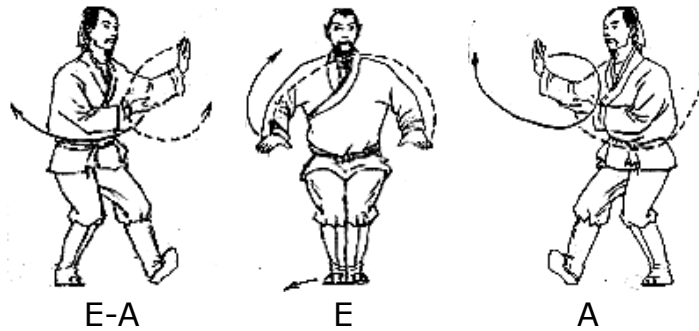
Bewusstsein: Dickdarm-Meridian und Dantian

14. Qi in den Baihui (DU 20) gießen



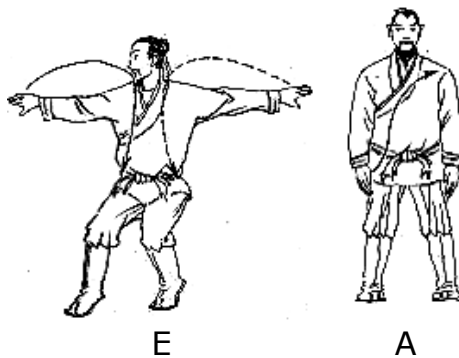
Bewusstsein: Baihui (DU 20) und Yongquan (NI 1)
(12+13+14)*(L+R)

15. Laogong-Punkt (HB 8) öffnen



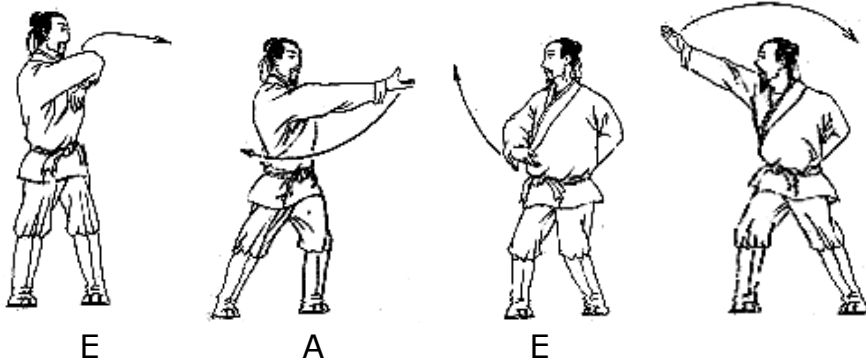
Bewusstsein: Laogong (HB 8)
L+R

16. Alter Mann seine Bart streichen



Bewusstsein: Yongquan (NI 1)

17. Qi in die Herzbeutel-Meridiane fließen



Bewusstsein: Herzbeutel-Meridian

18. Qi in die Sanjian-Meridiane fließen



A

Bewusstsein: Sanjiao-Meridian und Dantian

19. Qi in den Baihui (DU 20) gießen

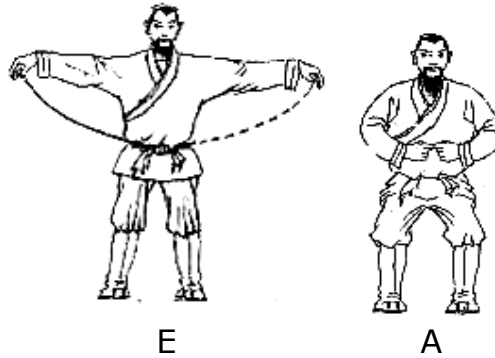


E

A

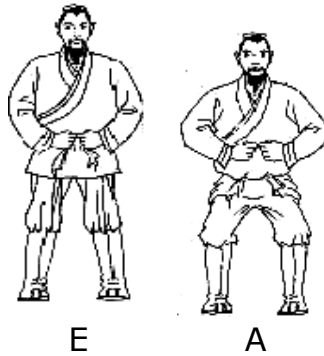
Bewusstsein: Baihui (DU 20) und Yongquan (NI 1)
(17+18+19)*(L+R)

20. Den Mond umarmen



Bewusstsein: Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1)

21. Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1) verbinden



Bewusstsein: Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1), Laut „Si“
3 mal

22. Qi ins Dantian sinken



Bewusstsein: Baihui (DU 20) und Dantian

III. Abschnitt: Qi führen

23. Der große Adler seine Magen drücken



E

A

Bewusstsein: Von Guanyuan (RN 4) bis Tiantu (RN 22)
3 mal

24. Gesicht reiben und Haare kämmen



E

A

Bewusstsein: Dantian und Yongquan (NI 1)
3 mal

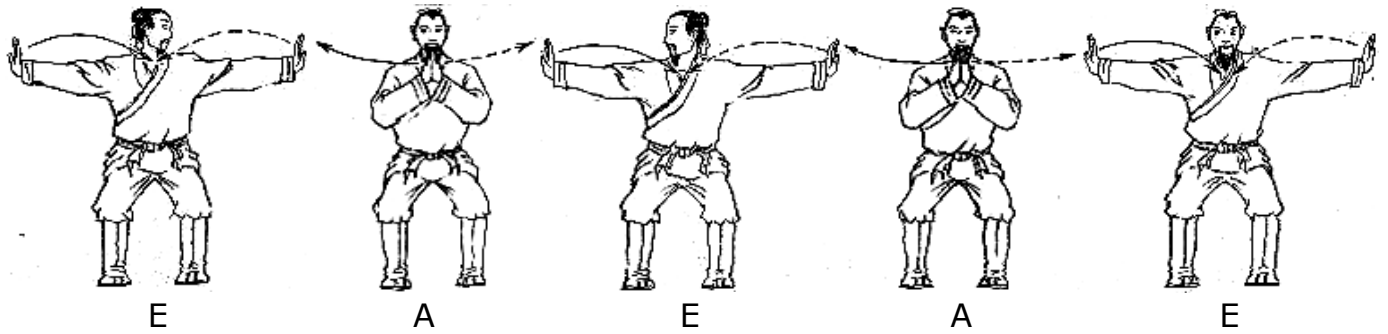
25. Kind Buddha betten



E-A

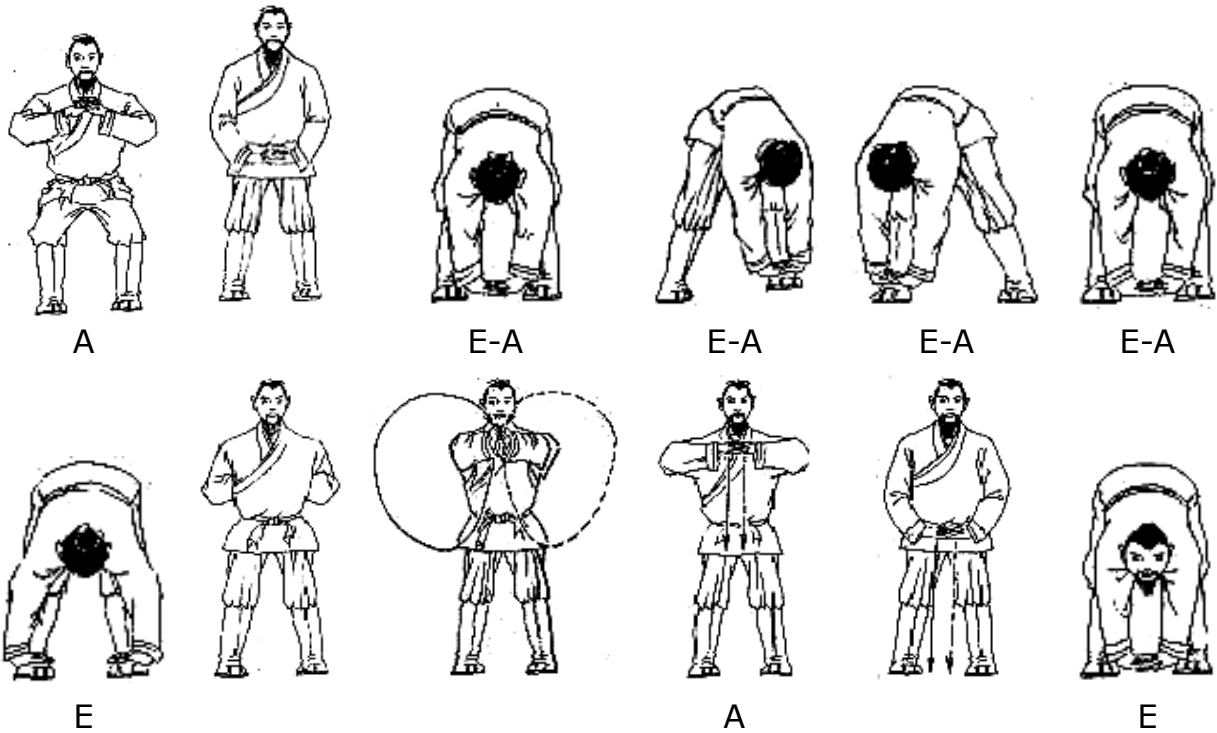
Bewusstsein: Shangyang (DI 1)

26. Gedenkstein nach links und rechts schieben



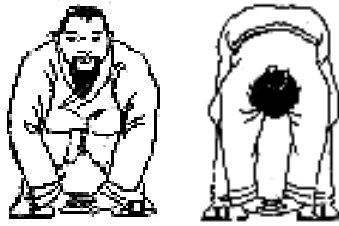
Bewusstsein: Lunge- und Dickdarm-Meridiane
L+R+V

27. Körper vorbeugen und Hüfte hoch ziehen



Bewusstsein: Yongquan (NI 1)

28. Weiße Affe seine Körper zusammenziehen

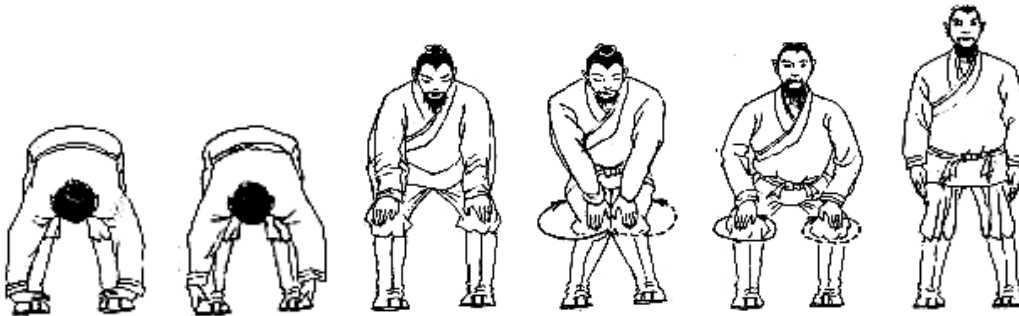


A

E-A

Bewusstsein: Yongquan (NI 1)

29. Unsterblicher Kranich seine Knie kneten



E

A

E-A

E-A

Bewusstsein: Heding (EX-LE 2)
Nach außen *3, nach inneren *3

30. Der Wind den Lotusblatt schwingen



E-A

Bewusstsein: Mingmen (DU 4)
Mit Uhrzeigerichtung *3, gegen Uhrzeigerichtung *3

31. Zwei Drachen ihre Zungen strecken



E

Bewusstsein: Baihui (DU 20) und Fingerspitzen

32. Qi in den Yongquan (NI 1) führen



A

Bewusstsein: Yongquan (NI 1)

33. Der Kopf nach links und rechts auf den Kopfkissen liegen



E

A

E

A

E

A

Bewusstsein: Dazhui (DU 14) und Dantian

34. Den Kopf senken und ruhig denken



E

A

35. Gesicht nach oben richten und Himmel sehen



E

A

Bewusstsein: Dazhui (DU 14) und Dantian

36. Den Helm hinter dem Kopf heben



E

A

Bewusstsein: Fingerspitzen, Yongquan (NI 1) und Dantian

37. Qi wie Ball umarmen



E

Bewusstsein: Großer Kreislaufen

38. Qi in den Yongquan (NI 1) führen



A

Bewusstsein: Yongquan (NI 1)

39. Den Mond umarmen



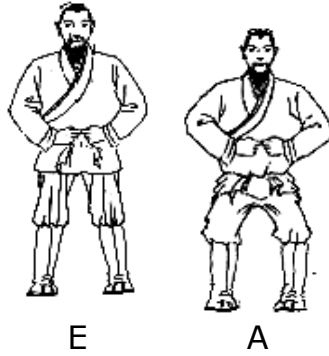
E



A

Bewusstsein: Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1)

40. Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1) verbinden



Bewusstsein: Shaoshang (LU 11) und Shangyang (DI 1), Laut „Si“
3 mal

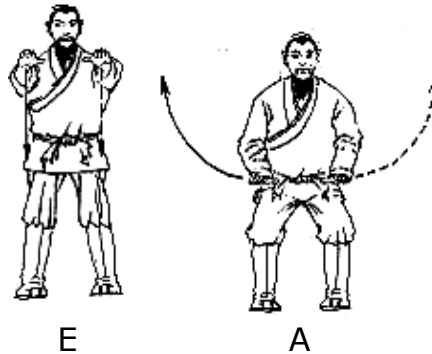
41. Qi ins Dantian sinken



Bewusstsein: Baihui (DU 20) und Dantian

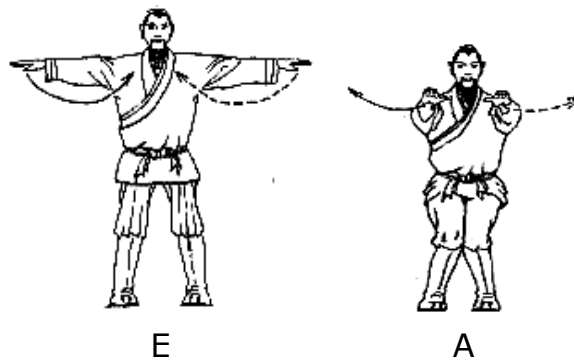
IV. Abschnitt Qi ins Dantian zurück führen

42. Herr Zhu Ge das Zupfinstrument spielen



E A
Bewusstsein: Fingerspitzen
3 mal

43. Zwei Drachen im Wasser spielen



E A
Bewusstsein: Laogong (HB 8), Dantian und Baihui (DU 20)
3 mal

44. Fisch den Schwanz schwingen



E A E
Bewusstsein: Laogong (HB 8) und Dantian
(L+R)*3

45. Qi in den Yunmen (LU 2) gießen



E A

Bewusstsein: Yunmen (LU 2) und Dantian
(L+R)*3

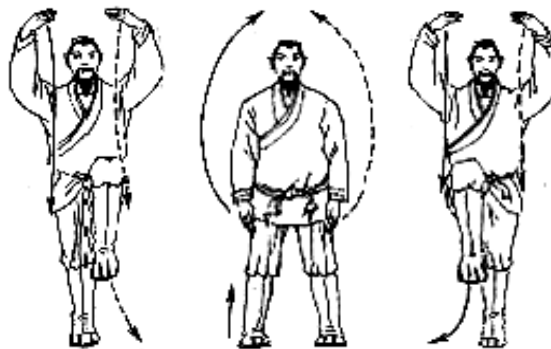
46. Yunmen (LU 2) schließen



E-A

Bewusstsein: Yunmen (LU 2) und Dantian
3 mal Atmen

47. Nachwächter Hahn auf einen Fuß stehen



E A E

Bewusstsein: Baihui (DU 20)
L+R

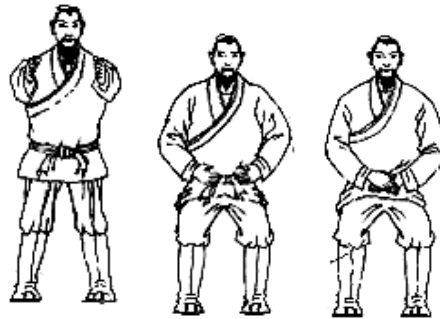
48. Qi in den Yongquan (NI 1) führen



A

Bewusstsein: Yongquan

49. Qi in Dantian zurücksammeln



E

A

Bewusstsein: Dantian
3 mal

Schluss

