

## **Lehrmaterial der Qigong-Ausbildung**



**Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln**

### **Qigong nach Wenjun Zhu**

#### **Qigong der Stärkung des ursprünglichen Qi**

um aufrichtendes Qi (gesunde Tendenzen) und Immunsystem zu stärken

#### **Sechs Laute Qigong**

um schädliches Qi (ungesunde Faktoren) und Stress zu beseitigen

#### **Qigong der 8 Sonder-Meridiane**

um die Menschen und Kosmos zu vereinheitlichen

## Qigong der Stärkung des ursprünglichen Qi

um aufrichtendes Qi (gesunde Tendenzen) und Immunsystem zu stärken

### Vorbereitung

#### Grundhaltung



Beide Füße parallel zusammen stellen, beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße parallel stellen und in Schulterbreite stehen.

Ruhig atmen und Achtsamkeit innerlich sammeln.

#### Luft austauschen

##### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und Arme seitlich nach oben heben. Körper strecken.

##### 2. Ausatmen



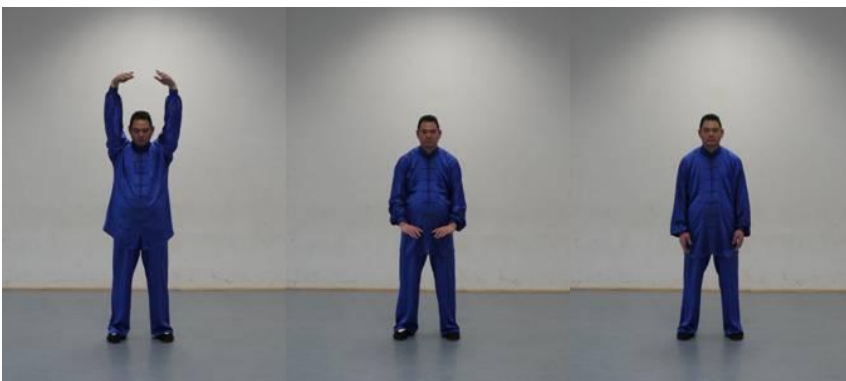
Ausatmen, beide Hände vorne am Körper nach unten vor die Füßen bewegen, und Körper vorbeugen. Dreimal wiederholen.

Schluss  
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und die Arme seitlich nach oben heben. Körper strecken.

Ausatmen



Ausatmen, die Handflächen der beiden nach oben ausgestreckten Hände nach unten klappen, die Arme senken und die Handflächen bis unter den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Arme herabhängen lassen.

## I. Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.  
Körper strecken, das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Handflächen nach unten klappen und beide Handflächen nach unten bis vor den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Neunmal wiederholen.

Schluss



Beide Arme neben dem Körper herabhängen lassen.

## II. Xiao Zhoutian (Kleines Kreislaufen)

Um den Ren-Meridian (Mittellinie des Vorderkörpers) und den Du-Meridian (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) zum Fließen zu bringen.

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben heben, Hände nach unten klappen und Kopf vorbeugen. Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) nach oben bis zum Scheitel führen.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Handrücken aneinander legen und entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) nach unten bis zum Dantian bewegen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) bis zu Huiyin (RN 1) fließen lassen.

### 3. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben heben und Kopf vorbeugen.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) nach oben bis zum Scheitel führen.

Schluss  
Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Arme herabhängen lassen.

### III. Seitliches Kreislaufen

Um die drei Beine-Yin-Meridiane, Gallen-Meridian, die drei Hand-Yin und Yang-Meridiane zum Fließen zu bringen.

Grundstellung



Beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulbreite parallel stellen.

Links

1. Einatmen



Einatmen, linke Hand vor dem Körper nach oben bis über den Kopf hochheben, Gewicht nach rechts auf rechten Fuß verlagern, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln.

2. Ausatmen



Ausatmen, linke Hand entlang der linken Seite des Vorderkörpers und der Beininnenseite bis Fußinnenseite führen.

Das Qi ins Dantian sinken lassen und entlang der drei Fuß-Yin-Meridiane bis zur Fußinnenseite fließen lassen.

### 3. Einatmen



Einatmen, linke Hand am Fußrücken vorbei nach außen bis zum Außenknöchel führen und entlang der linken Beinaußenseite und der Körperseite nach oben bis vor die Schulter führen.

Das Qi entlang des Gallen-Meridians (Mittellinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) bis zur Schulter führen.

### 4. Ausatmen



Ausatmen, linke Hand nach links schieben, bis zum Ende Finger strecken.  
Das Qi ins Dantian sinken und entlang der drei Hand-Yin-Meridiane  
(Arminnenseite) fließen lassen.

## 5. Einatmen



Einatmen, Finger der linken Hand nach oben ziehen, linke Hand am  
Hinterkopf vorbei nach oben bis über den Kopf hochbewegen.  
Das Qi entlang der drei Hand-Yang-Meridiane am Dazhui (DU 14) vorbei  
nach oben bis zum Baihui (DU 20) Scheitel führen.

Schluss  
Ausatmen



Ausatmen, linke Hand nach unten bis vor den Unterbauch drücken,  
Gewicht zur Mitte verlagern.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Arme herabhängen lassen.

Rechte Seite gleich wie linke Seite

1. Einatmen



2. Ausatmen



3. Einatmen



4. Ausatmen



## 5. Einatmen



## Schluss Ausatmen



## VI. Das große Kreislaufen

Um die Meridiane an der Vorderseite des Körpers und der Beine, und Blase-Meridian (Außenseite der Kleinzehenrückseite, Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf), die drei Hand-Yin-Meridiane (Handinnenseite), die drei Hand-Yang-Meridiane (Handaußenseite) zum Fließen zu bringen.

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach oben über hopfhoch heben, Körper strecken. Das Qi ins Dantian sammeln.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände am Gesicht vorbei und entlang der Körpervorderseite und der Beinvorderseite bis zu den Füßen führen. Das Qi ins Dantian sinken lassen, entlang der Nieren-Meridiane (erste Seitenlinie des Vorderkörpers) und der Magen-Meridiane (Außenlinie der Zweitzehe rückenseite, Vorderlinie der Beinaußenseite, zweite Seitenlinie des Vorderkörpers), der Milz-Meridiane (dritte Seitenlinie des Vorderkörpers) bis zu den Füßen fließen lassen. Neunmal wiederholen.

### 3. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach hinten an der Fußhinterseite, entlang der Beinhinterseite und der ersten und zweiten Seitenlinien des Rückens und an den Nieren-Punkte (BL 23) vorbei bis vor die Schultern.

Das Qi entlang der Blase-Meridiane (Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf) und des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) nach oben bis zum Dazhui (DU 14) führen.

#### 4. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach außen schieben, Finger bis zum Ende strecken.

Das Qi entlang der Lungen-Meridiane (Vorderlinie der Arminnenseite, Innenseite der Daumenrückseite), der Herzbeutel-Meridiane (Mittellinie der Arminnenseite, Mittelfinger der Handinnenseite), der Herz-Meridiane (Kleinfingerinnerseite, Hinterlinie der Arminnerseite) bis zu Fingerspitzen fließen lassen.

#### 5. Einatmen



Einatmen, Finger beider Hände nach oben zurückziehen und beide Hände zum Kopf bis hinter den Kopf bewegen.

Das Qi entlang der Dickdarm-Meridiane (Innenseite der Zeigefingerrückseite, Vorderlinie der Armaußenseite), der Sanjiao-Meridiane (Außenseite der Ringfingerrückseite, Mittellinie der Armaußenseite), der Dünndarm-Meridiane (Kleinfingeraußenseite, Hinterlinie der Armaußenseite) bis zu Dazhu (DU 14), weiter entlang der Du-Meridian bis Baihui (Scheitel) fließen lassen.

Schluss  
Ausatmen



## V. Nachgeburts-Qi zu stärken

Zhongwan-Punkt (RN 12) reiben



Beide Hände auf Zhongwan (RN 12) kreuzen (der Mann legt seine rechte Hand über seine linke Hand, die Frau legt ihre linke Hand über ihre rechte Hand), in der Uhrzeigerrichtung neunmal kreisen und gegen die Uhrzeigerrichtung neunmal kreisen.

Shenque (Bauchnabel, RN 8) reiben



Beide Hände auf Guanyuan (RN 4) kreuzen (der Mann legt seine rechte Hand über seine linke Hand, die Frau legt ihre linke Hand über ihre rechte Hand), in der Uhrzeigerrichtung neunmal kreisen und gegen die Uhrzeigerrichtung neunmal kreisen.

Schluss



Beide Arme herabhängen lassen.

## **VI. Vorgeburts-Qi zu stärken**

Nieren-Punkte (BL 23) reiben, um das wahre Qi zu stärken

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände vor der Brust reiben.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände auf Shenshu (BL 23) reiben  
Neunmal wiederholen.

### Schluss





Dantian (RN 4) trommeln, um das ursprüngliche Qi zu stärken



Beide Hände zur Fauste ballen, beide Fäuste abwechselnd auf Guanyuan (RN 4) schlagen.  
Neunmal wiederholen.

Schluss



Beide Arme herabhängen lassen.

## **VII. Der rote Drache im Meer umrühren**

Um Jing und Qi zu stärken.



Beide Hände vor dem Dantian (unter dem Bauchnabel 4 Fingerbreite) kreuzen (der Mann legt seine rechte Hand über seine linke Hand, die Frau legt ihre linke Hand über ihre rechte Hand), die Zunge im Mund in der Uhrzeigerrichtung neunmal kreisen und dann gegen die Uhrzeigerrichtung neunmal kreisen, Speichel dreimal schlucken. Dreimal wiederholen.

Schluss



Beide Arme herabhängen lassen.

## VIII. Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken.

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Neunmal wiederholen

Schluss  
Ausatmen



Beide Arme herabhängen lassen.

## Sechs Laute Qigong

um schädliches Qi (ungesunde Faktoren) und Stress zu beseitigen

### Vorbereitung

#### Grundhaltung



Beide Füße parallel zusammen stellen, beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße parallel stellen und in Schulterbreite stehen.

Ruhig atmen und Achtsamkeit innerlich sammeln.

#### Luft austauschen

##### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und Arme seitlich nach oben heben. Körper strecken.

##### 2. Ausatmen



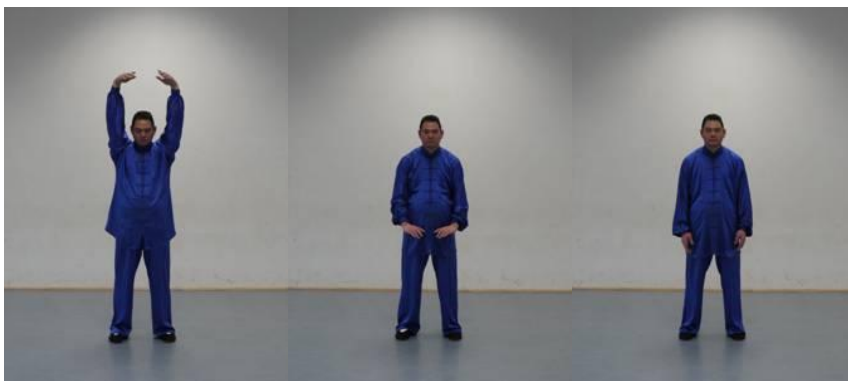
Ausatmen, beide Hände vorne am Körper nach unten vor die Füßen bewegen, und Körper vorbeugen. Dreimal wiederholen.

Schluss  
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und die Arme seitlich nach oben heben. Körper strecken.

Ausatmen



Ausatmen, die Handflächen der beiden nach oben ausgestreckten Hände nach unten klappen, die Arme senken und die Handflächen bis unter den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Arme herabhängen lassen.

## I. Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.  
Körper strecken, das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Handflächen nach unten klappen und beide Handflächen nach unten bis vor den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Neunmal wiederholen.

Schluss



Beide Arme neben dem Körper herabhängen lassen.

## II. Xu-Holz-Leber

Um Leber-Sammlung zu beseitigen, Stress zu bewältigen. Leber- und Galle-Meridiane zum Fließen zu bringen.

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände zur Faust ballen und entlang der Galle-Meridiane nach oben heben, bis oben zu Ende heben, dann Faust öffnen und beide Fersen hoch heben, Körper strecken.  
Das Qi entlang der Galle-Meridiane (Körper- und Kopf-Seite) führen.

### 2. Xu-Ausatmen

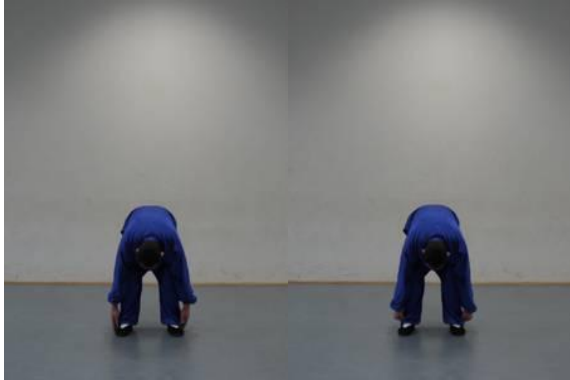


Xu, beide Hände an der Brust vorbei und entlang der Leber-Meridiane (Seite des Vorderkörpers, Vorderlinie der Beininnerseite) bis zu den Fußknöcheln senken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen, und entlang der Leber-Meridiane (Seite des Vorderkörpers, Vorderlinie der Beininnerseite) bis zu Füße fließen lassen.

Neunmal wiederholen.

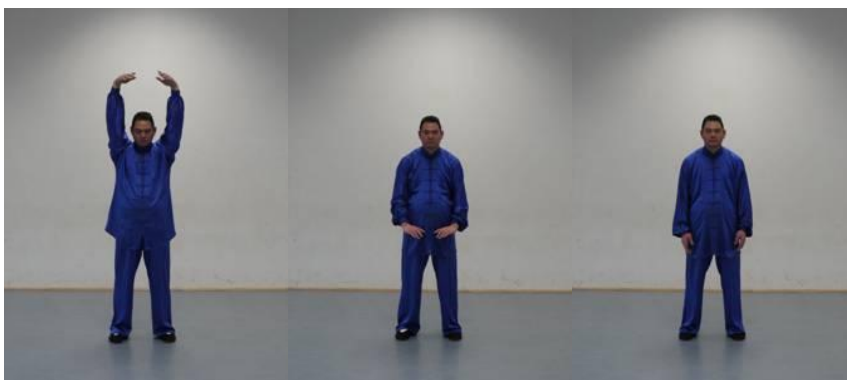
### 3. Einatmen



In vorgebeugter Haltung einatmen, beide Hände zu Fäusten ballen und am Fußrücken vorbei nach außen bis zum Außenknöchel führen und entlang der Galle-Meridiane (Mittellinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) nach oben heben, Fäuste bis oben zu Ende führen und dann öffnen und beide Fersen hoch heben. Körper strecken.

Das Qi entlang der Galle-Meridiane (Mittellelinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) führen.

Schluss  
Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor dem Unterbauch drücken. Das Qi ins Dantian sinken lassen. Beide Hände herabhängen lassen.

### III. Ke-Feuer-Herz

Um Herz-Sammlung zu beseitigen, Stress zu bewältigen. Herz- und Dünndarm-Meridiane zum Fließen zu bringen.

Vorbereitung



Im schulterbreiten Stand beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulterbreite parallel stellen.

1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach innen drehen, und vorne seitlich nach außen und hinten bis zum Taille kreisen, Körper strecken.  
Das Qi entlang der Dünndarm-Meridiane (Kleinfingeräußerseite, Hinterlinie der Armäußerseite) führen.

2. Ke-Ausatmen



Ke, beide Hände nach vorne stechen, Hüfte und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Herz-Meridiane (Kleinfingerinnerseite, Hinterlinie der Arminnerseite) fließen lassen.

### 3. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach innen drehen, die gestreckten Arme vorne seitlich nach außen führen, dann beugen und die Hände hinten bis zur Taille kreisen, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Dünndarm-Meridiane (Kleinfingeräußerseite, Hinterlinie der Armaußenseite) führen

### 4. Ke-Ausatmen



Ke, beide Hände nach vorne stechen, Hüfte und Knie beugen und Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Herz-Meridiane (Kleinfingerinnerseite, Hinterlinie der Arminnerseite) fließen lassen.  
Neunmal wiederholen.

Schluss  
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach oben kopfhoch bis vor die Stirn heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln.

Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Hände herabhängen lassen.

Beide Fersen nach innen bewegen, beide Fußspitzen nach innen bewegen,  
beide Füße in Schulterbreite parallel stellen.

#### **IV. Hu-Erde-Milz**

Um Milz-Sammlung zu beseitigen, Stress zu bewältigen. Milz- und Magen-Meridiane zum Fließen zu bringen.

##### **1. Einatmen**



Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor den Stirn heben und Fußspitzen nach oben hochziehen, Körper strecken.  
Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Magen-Meridiane (Vorderlinie der Beinaußenseite, zweite Seitenlinie des Vorderkörpers) nach oben bis zur Stirn führen.

##### **2. Hu-Ausatmen**



Hu, beide Fußspitzen unten lassen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken und entlang Milz-Meridiane (dritte Seitenlinie des Vorderkörpers, Mittellinie der Beininnerseite, Innerseite der Großzehe) nach unten bis zu den Füßen fließen lassen.  
Neunmal wiederholen.

Schluss



Beide Hände herabhängen lassen.

## V. Si-Metall-Lunge

Um Lungen-Sammlung zu beseitigen, Dickdarm-Stauung aufzulösen. Lunge- und Dickdarm-Meridiane zum Fließen zu bringen.

Vorbereitung



Beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulbreite parallel stellen.

1. Einatmen



Einatmen, beide Hände vorne nach oben heben und chinesische Acht-Hand machen, und nach außen und hinten bis Ohren kreisen, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Dickdarm-Meridiane (Innenseite der Zeigefingerrückseite, Vorderlinie der Armaußenseite) führen.

2. Si-Ausatmen



Si, beide Acht-Hände nach vorne schieben, Hüfte und Knien beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi in Dantian sinken und entlang der Lunge-Meridiane (Vorderlinie der Arminnenseite, Innenseite der Daumenrückseite) fließen lassen.  
Neunmal wiederholen.

Schluss  
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor die Stirn heben.  
Körper strecken und das Qi ins Dantian sammeln.

Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Hände herabhängen lassen.

Beide Fersen nach innen bewegen, beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße in Schulbreite parallel stellen.

## VI. Chui-Wasser-Nieren

Um Nieren-Sammlung zu beseitigen, Stress zu bewältigen. Niere- und Blase-Meridiane zum Fließen zu bringen.

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich vorbei nach oben heben und Kopf vorbeugen.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) und des Blasen-Meridians (erste und zweite Seitenlinien Rücken, Hinterkopf) nach oben bis zum Scheitel führen.

### 2. Chui-Ausatmen



Chui, beide Handrücken aneinander entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) und des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnenseite) nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Niere-Meridiane (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnerseite) bis zu Füße fließen lassen.

### 3. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach hinten an Fußhinterseite, entlang der Blase-Meridiane (Außenseite der Kleinzehenrückseite, Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf) nach oben bis zum Nieren-Punkte (BL 23) bewegen. Beide Hände außen vorbei weiter nach oben heben.

Das Qi entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) und der Blase-Meridiane (Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf) nach oben bis zum Scheitel führen.

Schluss  
Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Hände herabhängen lassen.

## VII. Xi-Sanjian (Drei Fach Erwärme)

Um Herz- und Sanjiao-Sammlung zu beseitigen. Herzbeutel- und Sanjiao-Meridiane zum Fließen zu bringen.

Vorbereitung



Beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulterbreite parallel stellen.

1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach innen drehen, zu den Seiten bis schulterhoch heben, dann nach außen drehen und nach oben heben, Körper strecken. Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Sanjiao-Meridiane (Außenseite der Ringfingerrückseite, Mittellinie der Armaußenseite) führen.

2. Xi-Ausatmen



Xi, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken, Hüfte und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Herzbeutel-Meridiane (Mittellinie der Arminnenseite, Mittelfinger der Handinnenseite) fließen lassen.

Schluss  
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor den Stirn heben, Körper strecken.

Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Hände herabhängen lassen.

Beide Fersen nach innen bewegen, beide Fußspitzen nach innen bewegen,  
beide Füße in Schulterbreite parallel stellen.

## VIII. Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken.

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken. Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Neunmal wiederholen

Schluss  
Ausatmen



Beide Arme herabhängen lassen.

## Qigong der 8 Sonder-Meridiane

Um den Menschen mit dem Kosmos zu harmonisieren

### Vorbereitung

#### Grundhaltung



Beide Füße parallel zusammen stellen, beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße parallel stellen und in Schulterbreite stehen.

Ruhig atmen und Achtsamkeit innerlich sammeln.

#### Luft austauschen

##### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und Arme seitlich nach oben heben. Körper strecken.

##### 2. Ausatmen



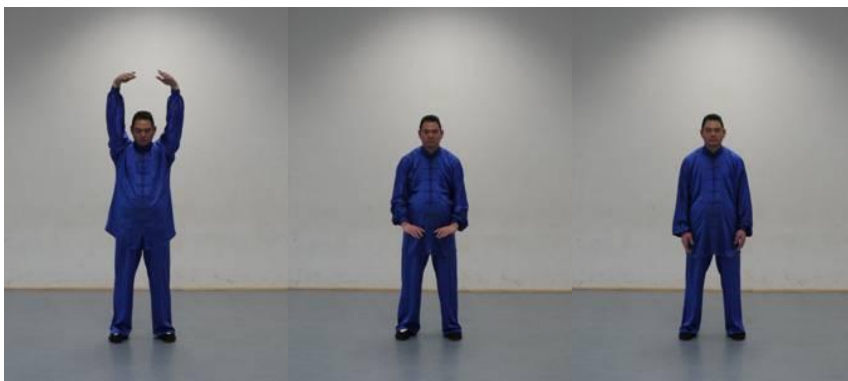
Ausatmen, beide Hände vorne am Körper nach unten vor die Füßen bewegen, und Körper vorbeugen.  
Dreimal wiederholen.

Schluss  
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und die Arme seitlich nach oben heben. Körper strecken.

Ausatmen



Ausatmen, die Handflächen der beiden nach oben ausgestreckten Hände nach unten klappen, die Arme senken und die Handflächen bis unter den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Arme herabhängen lassen.

## I. Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.  
Körper strecken, das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Handflächen nach unten klappen und beide Handflächen nach unten bis vor den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Neunmal wiederholen.

Schluss



Beide Arme neben dem Körper herabhängen lassen.

## II. Xiao Zhoutian (Kleines Kreislaufen)

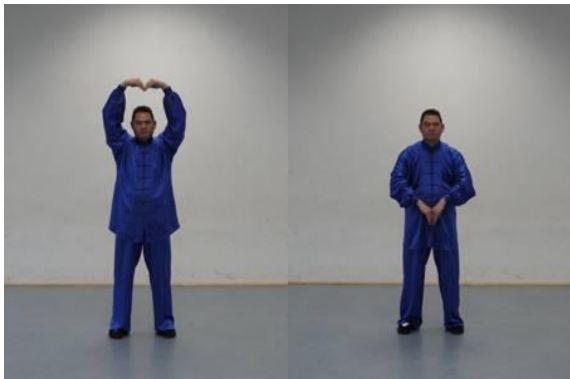
Um den Ren-Meridian (Mittellinie des Vorderkörpers) und den Du-Meridian (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) zum Fließen zu bringen.

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben heben, Hände nach unten klappen und Kopf vorbeugen. Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) nach oben bis zum Scheitel führen.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Handrücken aneinander legen und entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) nach unten bis zum Dantian bewegen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) bis zu Huiyin (RN 1) fließen lassen.

### 3. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben heben und Kopf vorbeugen.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) nach oben bis zum Scheitel führen.

Schluss  
Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Arme herabhängen lassen.

### III. Yin- und Yang-Qiao-Meridiane zu regulieren

#### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben heben und Kopf vorbeugen.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) und des Blasen-Meridians (erste und zweite Seitenlinie des Rückens, Hinterkopf) nach oben bis zum Scheitel führen.

#### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Handrücken aneinander legen und entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) und des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnenseite) und dann getrennt nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnerseite) bis zu den Füßen fließen lassen.

#### 3. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach hinten an der Fußhinterseite, entlang des Blasen-Meridians (Außenseite der Kleinzehenrückseite, Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf) nach oben bis zum Nieren-Punkte (BL 23) bewegen. Beide Hände außen vorbei weiter nach oben heben.

Das Qi achtsam entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) und des Blasen-Meridians (Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf) nach oben bis zum Scheitel führen.

Schluss  
Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten klappen und die Handflächen nach unten bis vor den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Arme herabhängen lassen.

## IV. Yin- und Yang-Wei-Meridiane zu regulieren

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände zur Faust ballen und entlang des Gallen-Meridians nach oben heben, bis oben zu Ende heben, dann Faust öffnen und beide Fersen hoch heben, Körper strecken.

Das Qi achtsam entlang des Gallen-Meridians (Körper- und Kopf-Seite) führen.

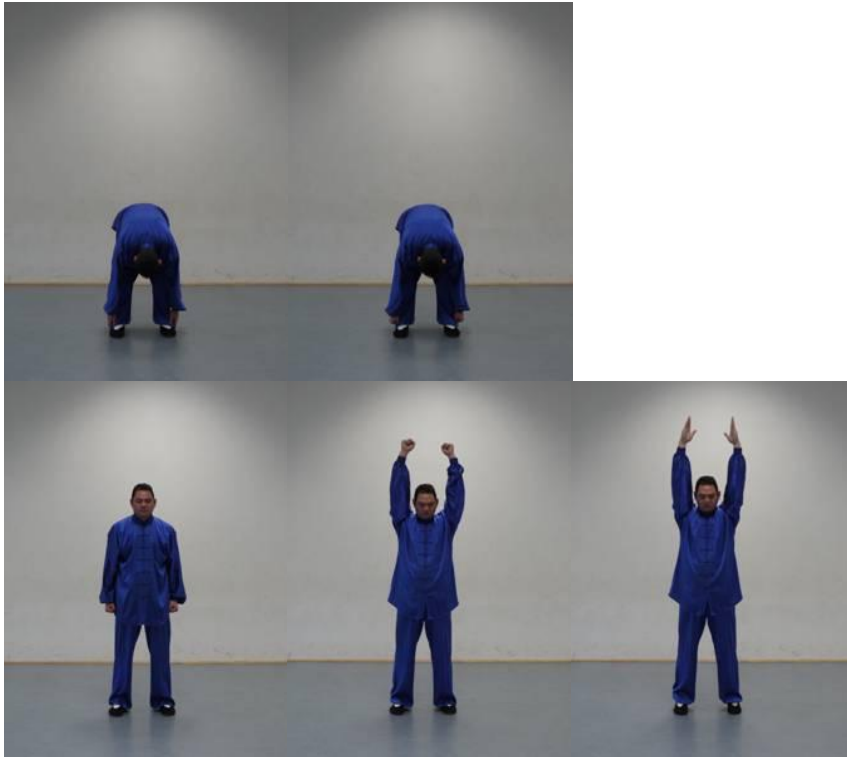
### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten klappen, am Gesicht vorbei und entlang der dritten Seitenlinie des Vorderkörpers und der Hinterlinie der Beininnerseite bis zu den Fußknöcheln senken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen, und achtsam entlang des Nieren-Meridians (Hinterlinie der Beininnerseite) bis zu Füße fließen lassen. Neunmal wiederholen.

### 3. Einatmen



In vorgebeugter Haltung einatmen, beide Hände zu Fäusten ballen und am Fußrücken vorbei nach außen bis zum Außenknöchel führen und entlang des Gallen-Meridians (Mittellinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) nach oben heben, Fäuste bis oben zu Ende führen und dann öffnen und beide Fersen hoch heben. Körper strecken. Das Qi achtsam entlang des Gallen-Meridians (Mittellinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) führen.

Schluss  
Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor den Unterbauch drücken. Das Qi ins Dantian sinken lassen. Beide Hände herabhängen lassen.

## V. Gürtel-Meridian zu regulieren

Links

### 1. Einatmen



Einatmen, linker Arm nach innen drehen, rechter Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach links, beide Arme vorne vorbei nach links schwingen.

Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld um den Körper herum aktivieren.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, rechten Arm nach innen drehen, linken Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach rechts, beide Arme nach rechts schwingen.

### 3. Einatmen



Einatmen, linken Arm nach innen drehen, rechten Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach links, beide Arme vorne vorbei nach links schwingen.

Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld um den Körper herum aktivieren.

#### 4. Ausatmen



Ausatmen, rechten Arm nach innen drehen, linken Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach rechts, beide Arme vorne vorbei nach rechts schwingen.

Schluss  
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach oben kopfhoch bis vor die Stirn heben,  
Körper strecken.  
Das Qi ins Dantian sammeln.

Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Arme herabhängen lassen.

Rechts ist gleich wie links

1. Einatmen



2. Ausatmen



3. Einatmen



4. Ausatmen



Schluss  
Einatmen



Ausatmen



## VI. Süd und Nord zu verbinden

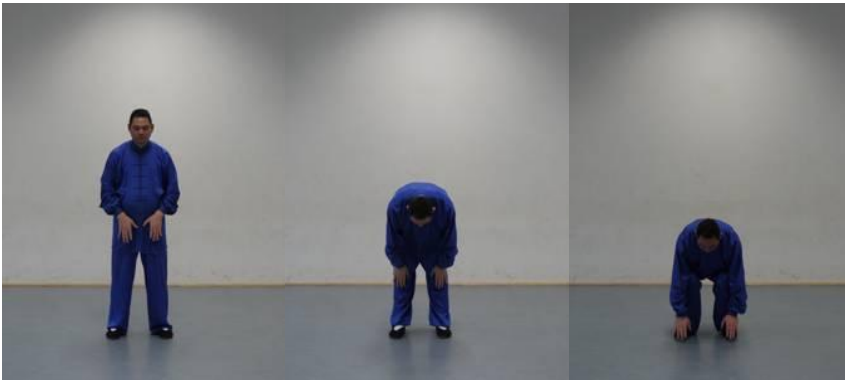
### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände vorne nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände vor dem Gesicht vorbei entlang des Vorderkörpers und der Beinvorderseite nach unten bis zum Fußrücken führen. Hüftgelenke und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken lassen und achtsam entlang der Körpervorderseite und der Beinvorderseite nach unten bis zum Fußrücken fließen lassen.

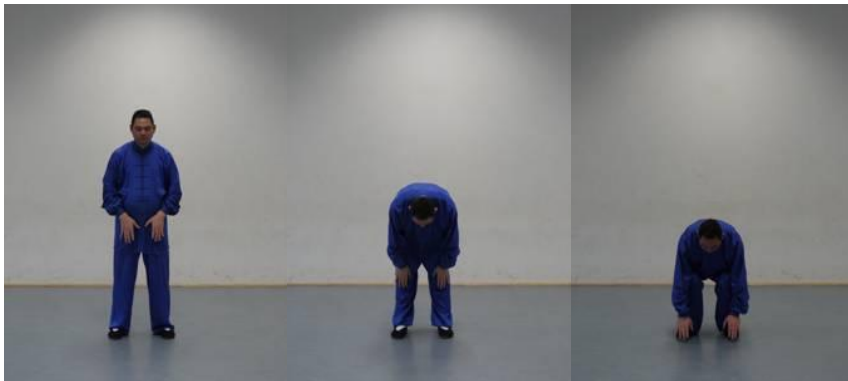
### 3. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach vorne strecken, weiter nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.

#### 4. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände am Gesicht vorbei entlang des Vorderkörpers und Beinvorderseite nach unten bis zum Fußrücken führen. Hüftgelenke und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken lassen und achtsam entlang der Körpervorderseite und der Beinvorderseite nach unten bis zum Fußrücken fließen lassen.

#### 5. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach vorne strecken, weiter nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln lassen und achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.

Schluss

Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Arme herabhängen lassen.

## VII. Osten und West verbinden

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich vorbei nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Handrücken aneinander entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) und des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnenseite) und dann getrennt nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen, Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnerseite) bis zu den Füße fließen lassen.

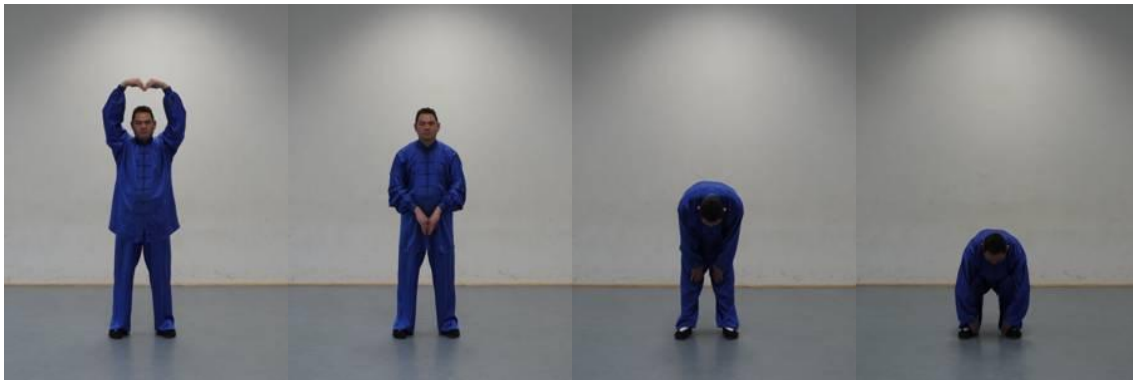
### 3. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.

#### 4. Ausatmen



Ausatmen, beide Handrücken aneinander entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) und des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnenseite) und dann getrennt nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen, Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnerseite) bis zu den Füßen fließen lassen.

#### 5. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben bis über den Kopf hochheben.  
Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.

Schluss  
Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten klappen und die Handflächen bis vor den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Arme herabhängen lassen.

## VIII. Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken.

### 1. Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

### 2. Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken. Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Neunmal wiederholen

Schluss  
Ausatmen



Beide Arme herabhängen lassen.