

Teilnehmerunterlagen

Qigong BaDuanJin und YiJinJing

Inhaltsverzeichnis

I. Qigong-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien.....	- 2 -
II. Baduanjin Zhan Gong – die 8 stehenden Brokat-Übungen durch inneres Qi den äußeren Körper zu stärken von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876)	- 3 -
III. Yi Jin Jing – Die 12 Formen zur Stärkung der Muskeln und Sehne	- 11 -
IV. Die 12 Hauptmeridiane	- 13 -
V. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag	- 16 -

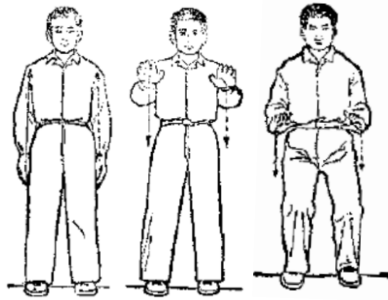
Wenjun Zhu
11.05.2023



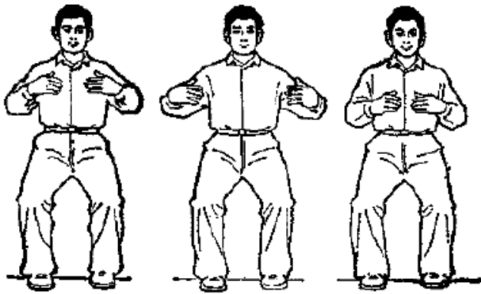
Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

I. Qigong-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien

1. Luft austauschen
2. Qi-Sammlung
3. Stehende Säule – Steigen und Fallen



4. Stehende Säule - Öffnen und Schließen



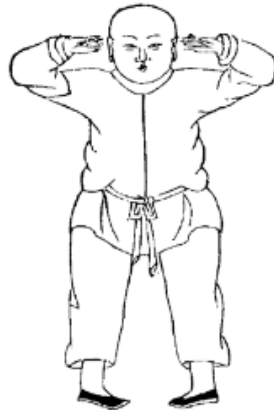
5. Kreislauf seitlich
6. Kreislauf - Vorderseite und Rückseite
7. Qi-Sammlung

II. Baduanjin Zhan Gong – die 8 stehenden Brokat-Übungen durch inneres Qi den äußeren Körper zu stärken von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876)

Erste Hauptform „den Himmel zu stützen“



Jia-Form (1)



Yi-Form (2)



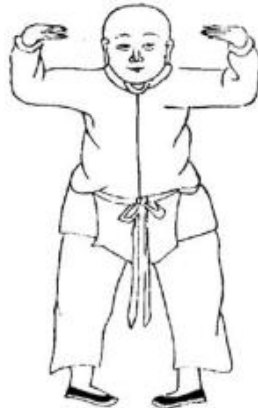
Bing-Form (3)



Ding-Form (4)



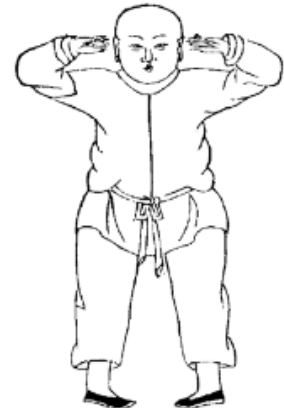
Wu-Form (5)



Erste Hauptform



Ji-Form (6)



Yi-Form (2)



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

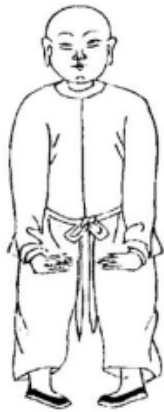


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Zweiten Hauptform „die Bogensehne zu ziehen“



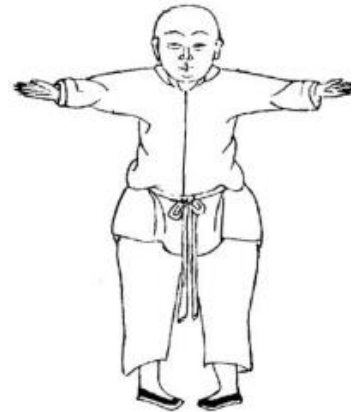
Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Zweiten
Hauptform



Xin-Form (8)



Yi-Form (2)



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

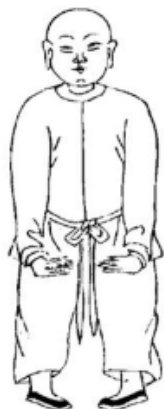


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Dritte Hauptform „den Topf zu heben“



Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Dritte Hauptform



Ren-Form (9)



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)



Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Vierte Hauptform „Schwert auf der Schulte zu tragen“



Geng-Form (7)



Vierte
Hauptform



Xin-Form (8)



Yi-Form (2)



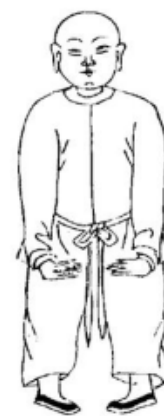
Bing-Form (3)



Ding-Form
(4)

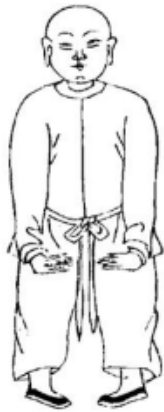


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Fünfte Hauptform „Affe zu sitzen“



Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Fünfte Hauptform



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

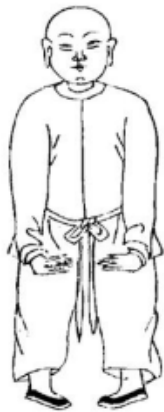


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Sechste Hauptform „der kauende Tiger“



Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Kui-Form (10)



Sechste Hauptform



Wu-Form (5)



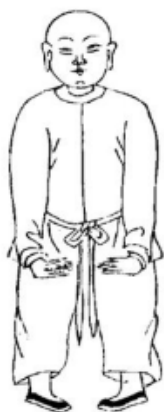
Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

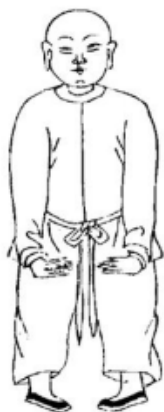


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

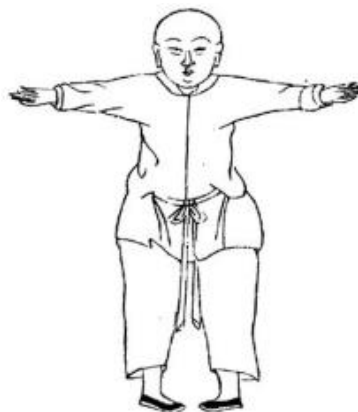
Siebten Hauptform „die fliegende Schwalbe“



Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Siebten Hauptform



Yi-Form (2)



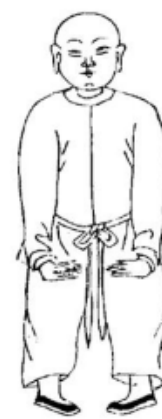
Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

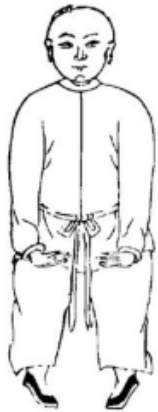


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

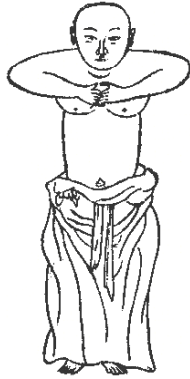
Achte Hauptform „den Pferd zu halten“



Achte Hauptform

III. Yi Jin Jing – Die 12 Formen zur Stärkung der Muskeln und Sehne

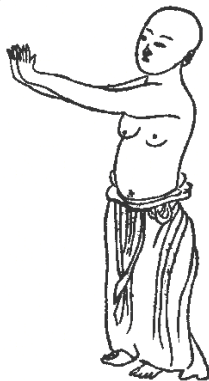
1. Wie Tuo die Keule überreichen 2. Weituo die Keule überreichen



3. Weituo die Keule überreichen 4. Die Sterne pflücken und auswechseln



5. Die Klaue herausstrecken und die Flügel öffnen 6. Die neun Rinderschwänze greifen und schwingen



7. Die neun Geister ziehen das
Schwert



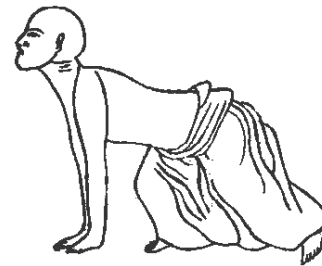
8. Die drei Teller auf den Boden
stellen



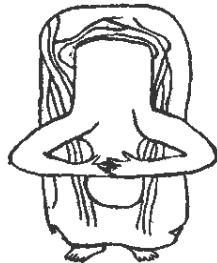
9. Der blaue Drache streckt seine
Klauen heraus



10. Der hungrige Tiger stürzt sich auf
das Essen



11. Sich nach vorne beugen



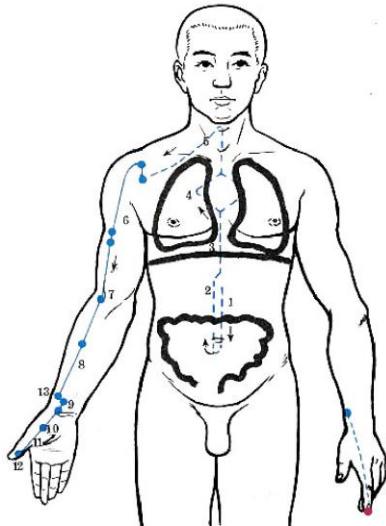
12. Die Pobacke hoch ziehen



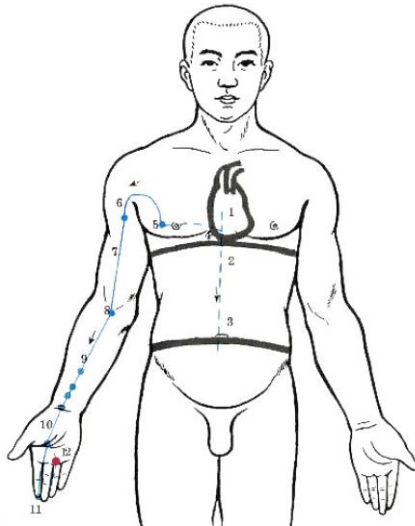
IV. Die 12 Hauptmeridiane

1. Shou San Yin Jing (Hand Drei Yin Meridiane) und Shou San Yang Jing (Hand Drei Yang Meridiane)

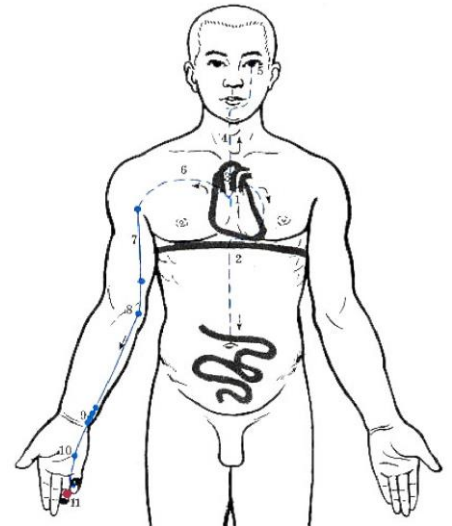
Shou Tai-Yin Fei Jing
(Hand – Am meisten Yin –
– Lunge – Meridian)



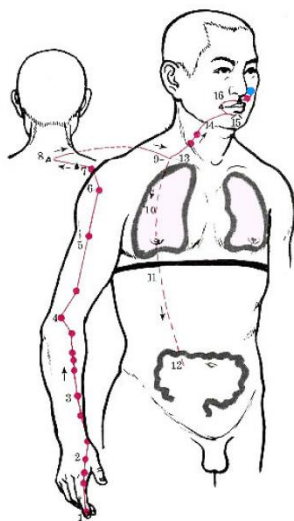
Shou Jue-Yin Xinbao Jing
(Hand – Endliches Yin –
– Herzbeutel – Meridian)



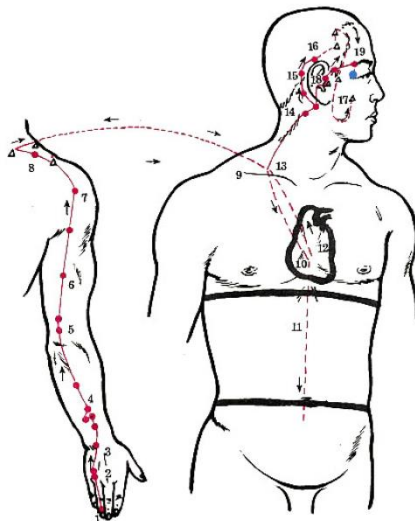
Shou Shao-Yin Xin Jing
(Hand – Weniges Yin –
– Herz – Meridian)



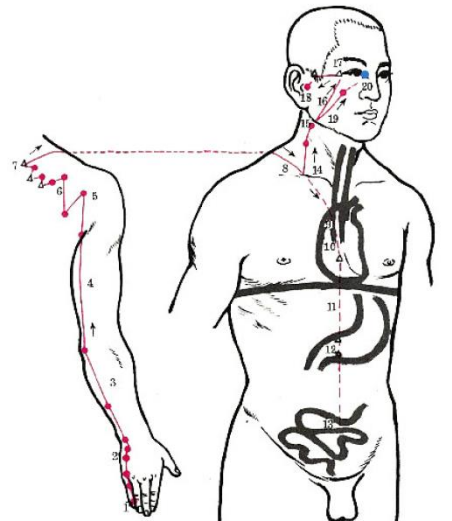
Shou Yang-Ming
Dachang Jing
(Hand – Helles Yang –
– Dickdarm – Meridian)



Shou ShaoYang Sanjiao
Jing
(Hand – Weniges Yang –
– Dreifacherwärme –
– Meridian)

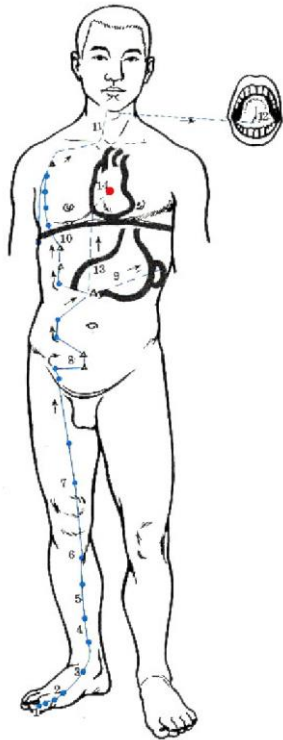


Shou Tai-Yang Xiaochang
Jing
(Hand – Genüges Yang –
– Dünndarm – Meridian)

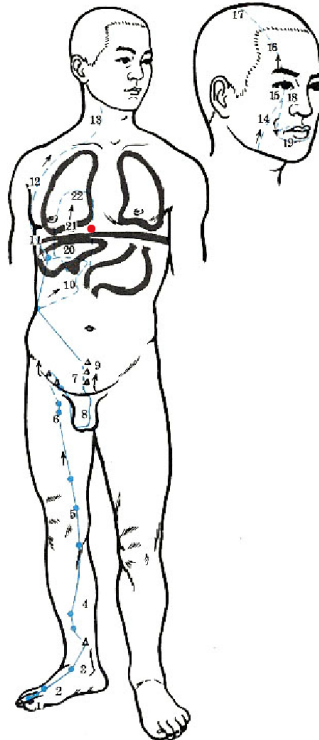


2. Zu San Yin Jing (Fuß Drei Yin Meridiane) und Zu San Yang Jing (Fuß Drei Yang Meridiane)

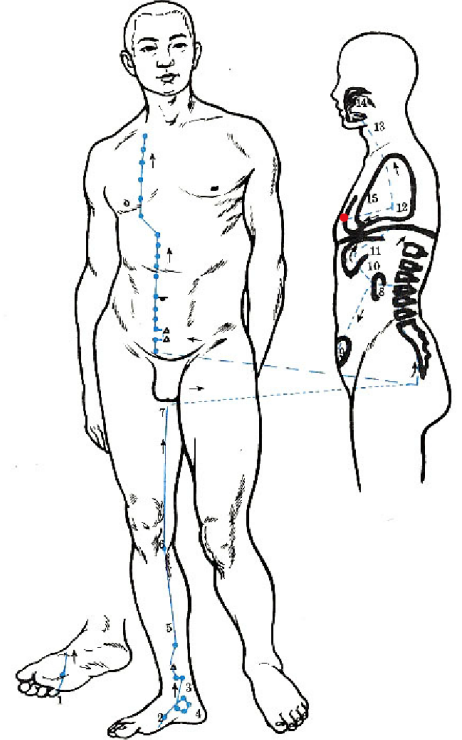
Zu Tai-Yin Pi Jing
(Fuß – Am meisten
Yin – Milz – Meridian)



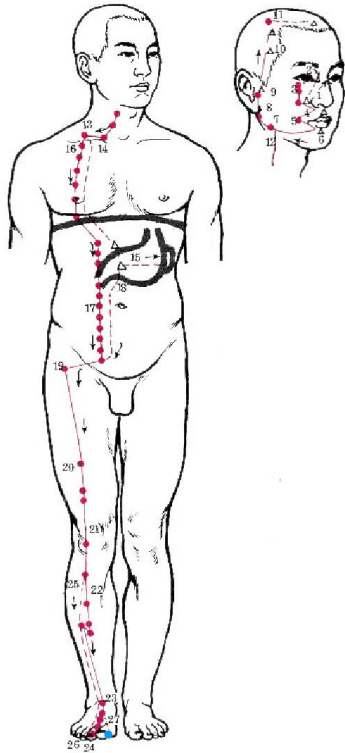
Zu Jue-Yin Gan Jing
(Fuß – Endliches Yin –
Leber – Meridian)



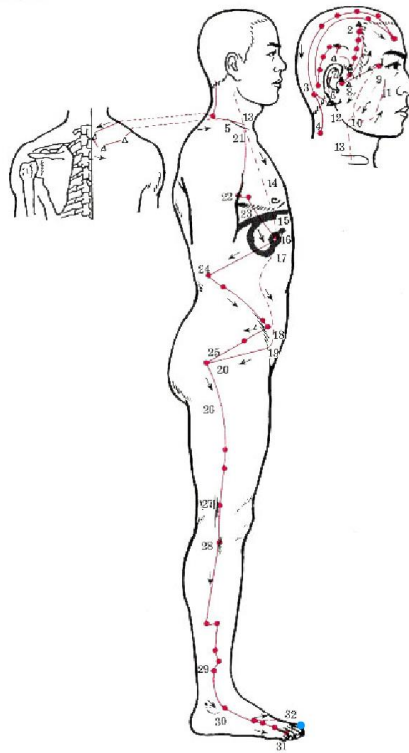
Zu Shao-Yin Shen Jing
(Fuß – Weniges Yin – Nieren
– Meridian)



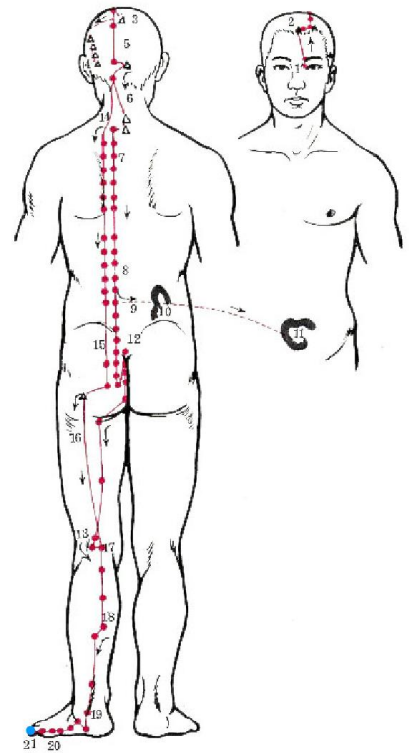
Zu Yang-Ming Wie
Jing
(Fuß – Helles Yang –
Magen – Meridian)



Zu Shao-Yang Dan Jing
(Fuß – Weniges Yang –
Galle – Meridian)



Zu Tai-Yang Pangguang Jing
(Fuß – Genüges Yang –
Blase – Meridian)



V. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag

1. Einführung: Taiji/Qigong
2. Einführung: Yin-Yang, fünf Elemente
3. Einführung: Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist
4. Einführung: TCM-Organ-Lehre
5. Einführung: TCM-Meridian-Lehre
6. Einführung: Grundlagen von Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung

Weiterführende Gesundheitsinformationen

Die angegebenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen (Internet: www.tcm-institut.de) sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

Impressum

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Besuchsadresse: Kalscheurener Strasse 19a, Loft 56, 50354 Hürth

Postadresse: Wiener Weg 6, 50858 Köln

Dr. Wenjun Zhu

Tel.: 0221-7213950

Handy-Nr.: 0179-7087583

E-Mail: kontakt@tcm-institut.de

Internet: www.tcm-institut.de