

Qì gōng

氣功

18 Bewegungen Taji Qigong

Daoyin yangsheng gong

Zehn Meditationen vom Berg Wudang

Acht Brokatübungen

Fan teng gong

Chan mi gong

Kranich Qigong

Wildgangs Qigong

Spontanes Qigong

Qigong der Li-Tradition

Zhan zhuang gong

Fünf Tiere

Duft Qigong

6 Heilende Laute

Guolin Qigong

Lotus Qigong

Nei jing gong

Gelenk Qigong

Nei yang gong

Lohan Qigong

Dantian Qigong

Jahreszeiten Qigong

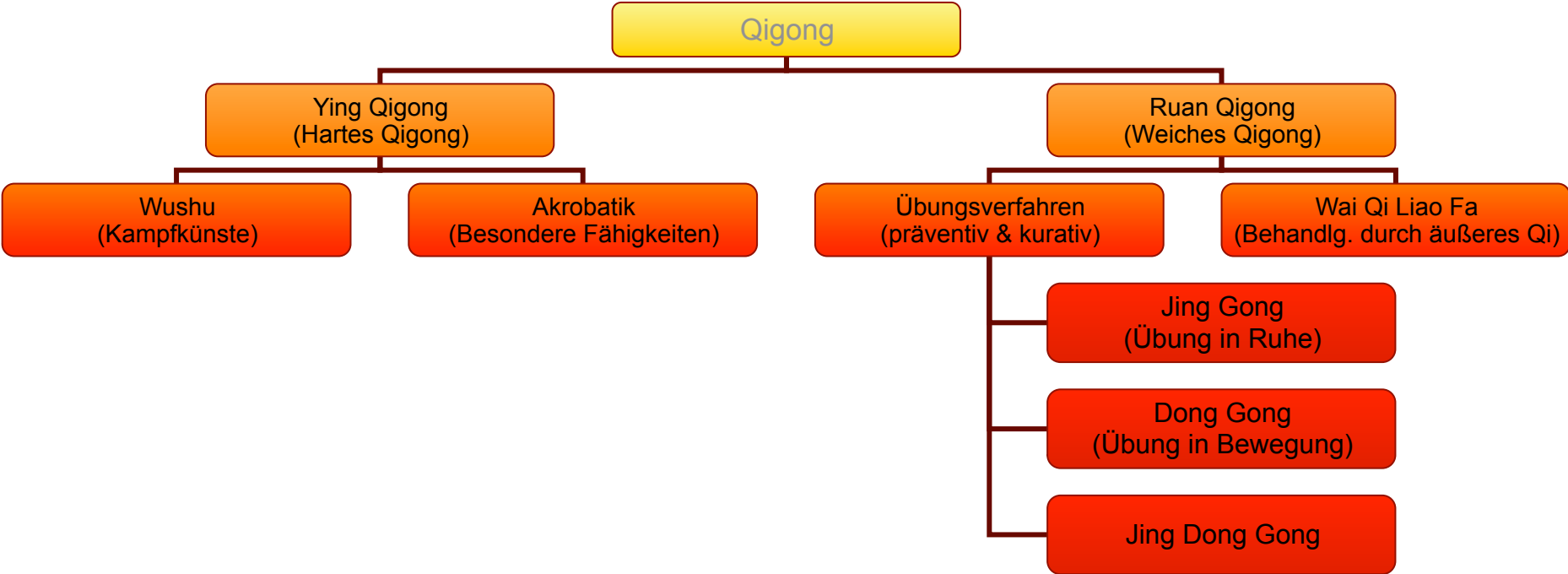
Wudang Shan Shiba Fa

Fünf innere Organe Qigong

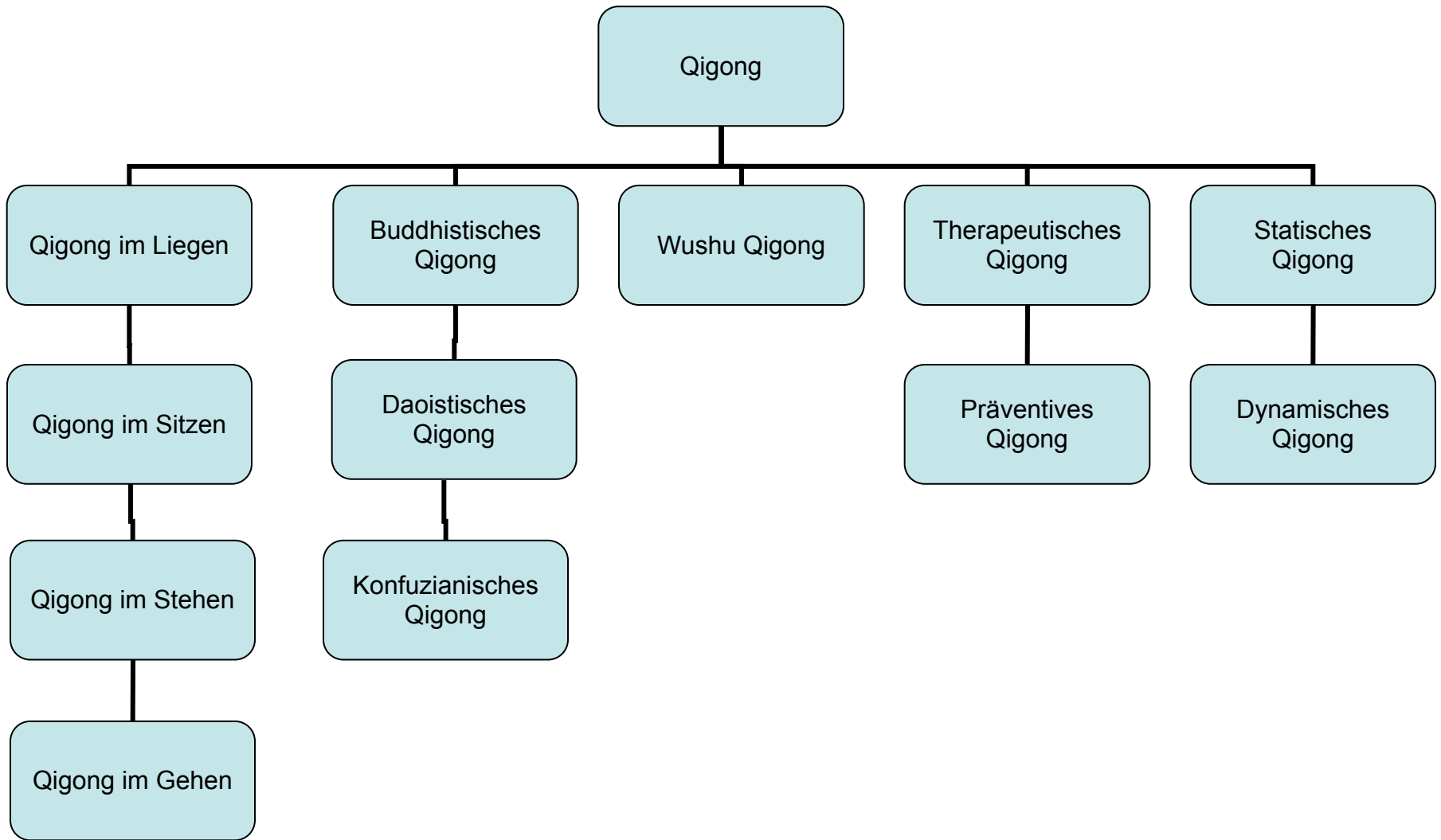
Eisenhemd Qigong

Beispiele von
Qigong-Methoden:

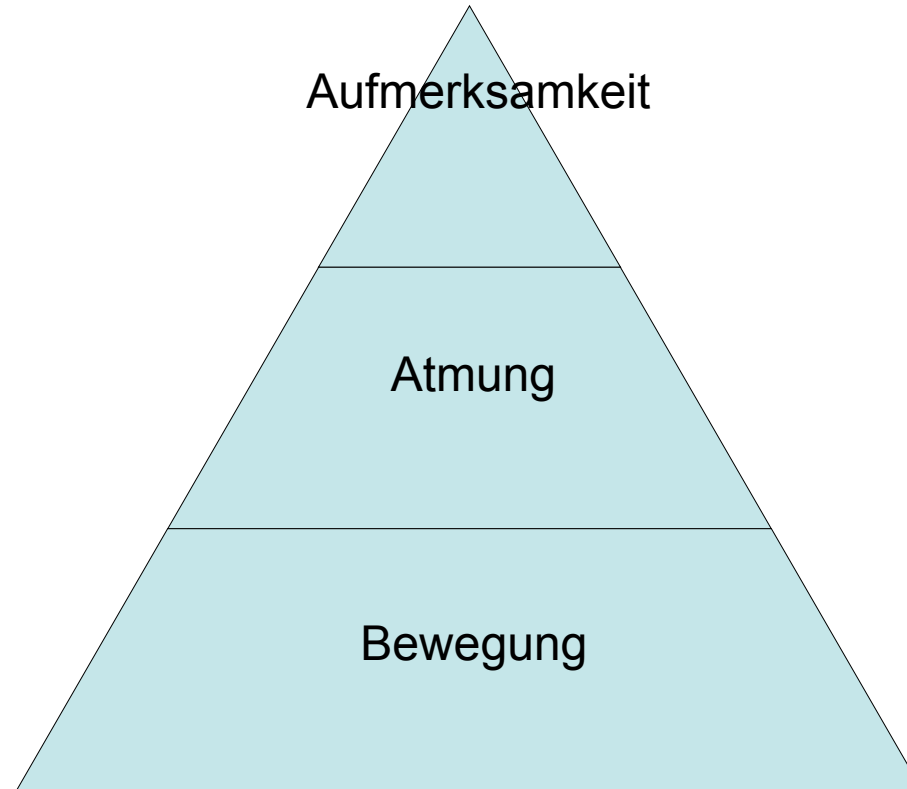
Methodenübersicht 1 Qigong



Methodenübersicht 2



Die drei Aspekte des Qigong



Beeinflussung des *Qi*-Verlaufes durch:

- Bewusste Bewegung:
 - steigende Bewegungen lassen *Qi* steigen
 - sinkende Bewegungen lassen *Qi* sinken
 - öffnende Bewegungen lassen *Qi* nach außen fließen
 - schließende Bewegungen sammeln *Qi* ein
- Atmung:
 - einatmen lässt *Qi* steigen
 - ausatmen lässt *Qi* sinken
- Aufmerksamkeit:
 - leitet *Qi* dorthin, wo die Gedanken sind

Anforderungen an die Bewegung

- Angemessene Bewegungsausführung (bezogen auf die Voraussetzungen der/des Übenden)
- Aufgerichteter Körper, aufgerichtete Wirbelsäule
- Die Bewegung beginnt im Zentrum, Arme und Hände folgen der Zentrumsbewegung (Prinzip Fahnenstange-Fahne)
- Körper-, Bein- und Armbewegung bilden eine harmonische Einheit (Bewegungskoordination)
- Ständiger Wechsel zwischen Spannungsaufbau (*Yang*) und Spannungsreduktion (*Yin*)

Anforderung an die Atmung

- Mit der natürlichen Atmung beginnen
- Bewegung und Atmung passen sich einander an
- Die Atmungsanforderungen der einzelnen Methoden beachten

Anforderung an die Aufmerksamkeit

- Gelassene Aufmerksamkeit statt angespannter Konzentration
- In der Anfangsphase sind die Gedanken bei der Bewegungsausführung oder dort wo sie hinwollen
- Dann bei der Verbindung von Bewegung und Atmung
- Nach langem Üben vielleicht dort wo sie hinsollen, zu den Vorstellungsbildern, Akupunkturpunkten und Leitbahnen.

Daoyin yangsheng gong (DYYSG)

- **Basisstufe**
 - 4 Regulationsübungen
 - 8 Brokate
- **Mittelstufe (stehende und sitzende Methoden)**
 - Organformen (Herz, Milz, Lunge, Niere, Leber)
 - Gesundheitsform
 - 49er Leitbahnen-Qigong
- **Oberstufe**
 - Handformen
 - Schwertform
 - Fächerform
 - Griffelform
 - Etc.

Fünf Charakteristika des DYYSG

- Arme und Beine wringen
- Gelenke bewegen
- Kopf wenden sowie Körper wenden und beugen
- Finger statt Nadeln
- Selbstmassage

Dreifache Ganzheit

- Mensch und Natur sind untrennbar miteinander verbunden
- Mensch und Gesellschaft sind untrennbar miteinander verbunden
- Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden

Acht Grundsätze des DYYSG

- Ruhe fördert den Geist – Ruhe mindert Geistverlust
- Angemessene Bewegung verbessert Körper und Haltung
- Geist und Haltung gemeinsam pflegen
- Die Milz nähren, um Erworbenes zu pflegen
- Die Nieren nähren, um Angeborenes zu pflegen
- Herz und Lunge gemeinsam stärken, um das Gehirn zu „reinigen“ und das Nervensystem zu schützen
- Gesundheitspflege ist vor allem Vorbeugung
- Beharrlich und beständig üben