Die 14 Haupt-Meridian-Qigong - Qi stärken und zum Fließen bringen

Wenjun Zhu
15.01.2011

0 Vorbereitung

0.1 Grundhaltung

Beide Füße parallel zusammen stehen. Beide Fußspitzen nach außen öffnen, dann beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße parallel stellen. Nochmal wiederholen, beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulterbreite parallel stehen.
Ruhig atmen und Achtsamkeit innerlich sammeln.

0.2 Luft austauschen

0.2.1 Einatmen
Einatmen, beide Arme seitlich vorne nach oben heben. Körper strecken.

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

Schluss
Einatmen
Einatmen, beide Arme seitlich vorne 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.

0.3 Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken
0.3.1 Einatmen
Einatmen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.
Körper strecken, das Qi ins Dantian (RN4-GuanYuan, unter dem Bauchnabel vier Fingerbreit) sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

0.3.2 Ausatmen
Ausatmen, beide Handflächen nach unten klappen und beide Handflächen nach unten bis vor dem Unterbauch drücken.
Das Qi ins Dantian (RN4-GuanYuan, unter dem Bauchnabel vier Fingerbreit) sinken lassen.
Dreimal wiederholen.

Schluss
Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.
Körper strecken, das Qi ins Dantian (RN12-GuanYuan, unter dem Bauchnabel vier Fingerbreit) sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

Ausatmen: Beide Arme neben dem Köper herabhängen lassen.

1 Ren- und Du-Meridiane (Xiao Zhoutian – Kleines Kreislaufen)

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

1.1 Von unten nach oben, von oben vorbei außen nach unten

1.1.1 Einatmen

Einatmen, beide Handrücken aneinander legen, Finger nach oben zeigen und entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) nach oben heben.

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

1.1.2 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände von oben vorbei Seiten nach unten senken.

Das Qi und achtsam entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens) bis zu Huiyin (RN 1) fließen lassen.

1.1.3 Einatmen

Einatmen, beide Handrücken aneinander legen, Finger nach oben zeigen und entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) nach oben heben.

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

Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen
Ausatmen, beide Hände vorbei Seiten nach unten bis Körperseite senken.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.
Beide Arme herabhängen lassen.

1.2 Von unten vorbei außen nach oben, von oben nach unten

1.2.1 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.

1.2.2 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.

1.2.3 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.

Sechsmal wiederholen.

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

2 Seitlich Kreislaufen

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

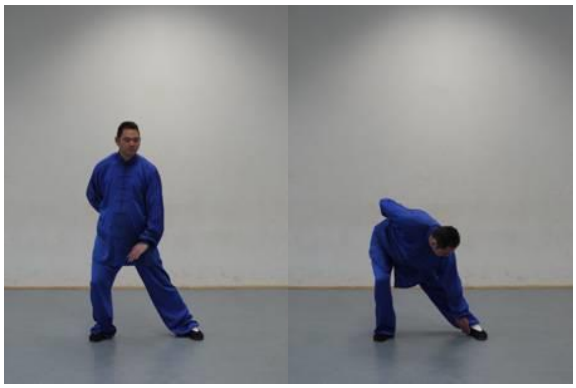
2.1 Linkeseite

2.1.1 Einatmen
Einatmen, linke Hand vor dem Körper nach oben bis über den Kopf hochheben, Gewicht nach rechts auf rechten Fuß verlagern, Köper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln.

2.1.2 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.



2.1.3 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.

2.1.4 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.

2.1.5 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.
Sechsmal wiederholen.

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.

2.2 Rechtseite

2.2.1 Einatmen

2.2.2 Ausatmen

2.2.3 Einatmen

2.2.4 Ausatmen

2.2.5 Einatmen

Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen
Linke Hand nach unten bis zu Unterbauch drücken, und sinken lassen.
Beide Fersen nach innen bewegen, und dann beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße in Schulterbreit parallel stehen.

3 Vorne und Hinten 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.

3.1 Einatmen

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

3.2 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 Zweitzehenrückenseite, Vorderlinie der Beinaußenseite, zweite Seitenlinie des Vorderkörpers), der Milz-Meridiane (dritte Seitenlinie des Vorderkörpers) bis zu den Füßen fließen lassen.

3.3 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.

3.4 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.

3.5 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.

Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen

4 Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken.
Übergang: Beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulterbreite parallel stellen.

4.1 Einatmen
Einatmen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

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

Schluss
Einatmen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

Ausatmen
Beide Arme herabhängen lassen.
Beide Fersen nach innen bewegen, und dann beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße parallel stellen. Nochmal wieder holen, beide Fersen nach innen bewegen, und dann beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße parallel zusammen stehen.