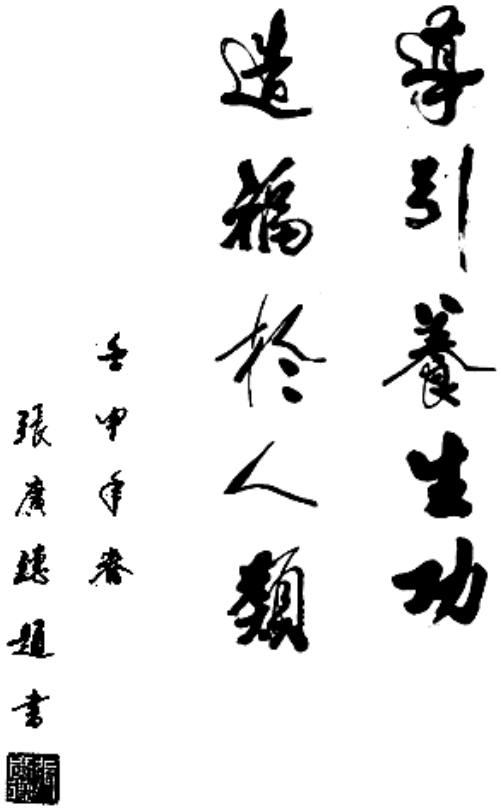
Daoyin Yangsheng Gong
bringt den Menschen Glück

Frühling 1992 Zhang Guangde



Lehrmaterial der Qigong-Ausbildung

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Inhaltsverzeichnis

Holz	- 3 -
Qigong für Leber und Gallenblase	- 3 -
Feuer	- 7 -
Qigong für das Herz	- 7 -
Erde	- 11 -
Qigong für Magen und Milz	- 11 -
Metall	- 15 -
Qigong für die Lunge	- 15 -
Wasser	- 20 -
Qigong für die Nieren	- 20 -
Qigong für allgemeine Gesundheit	- 25 -
Qigong für die Muskeln und die Knochen	- 29 -
Qigong für den Kopf	- 34 -
Qigong für die Ohren	- 37 -
Qigong für die Augen	- 40 -

Holz

Qigong für Leber und Gallenblase

Hierbei handelt es sich um eine Reihe von dynamischen Übungen zur Prävention und Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen der Leber und der Gallenblase durch eine verbesserte Energiezirkulation in den Leitbahnen mit einem Behandlungserfolg von 87 %.

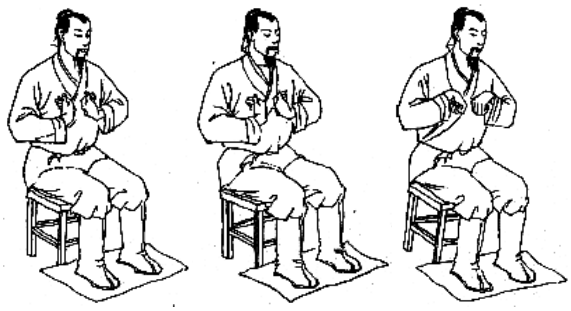
Die charakteristischen Merkmale und Hauptpunkte der Übungen sind:

- Sei optimistisch! Schütze dich vor Depression und besonders vor Ärger.
- Bewege Dich langsam. Praktiziere die feine, gleichmäßige, tiefe und lange Bauchatmung.
- Die besten Ergebnisse lassen sich in dem Zeitraum von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr erzielen.
- Übe fleißig und beharrlich und übe nur soviel, wie Du kannst.
- Um eine akute Virus-Hepatitis zu behandeln kombiniere diese Übungen mit den entsprechenden Medikamenten und beschränke die Übungen auf eine passende Größe. Vermeide Übermüdung!
- Trage lockere Kleidung. Ziehe die Armbanduhr und die Schuhe aus. Ein gepolstertes Kissen oder ein kleiner Teppich kann auf den Boden gelegt werden.

I. Zhiyang konzentrieren

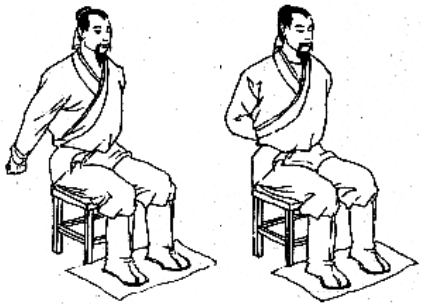
Bewusstsein: Zhiyang (DU9)

II. Den Qimen erhellen



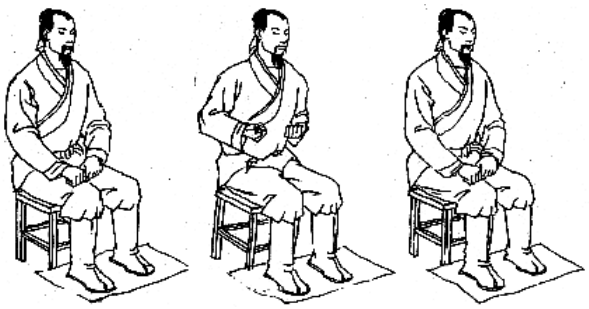
Bewusstsein: Qimen (LE 14)

III. Den Yanggang schlagen



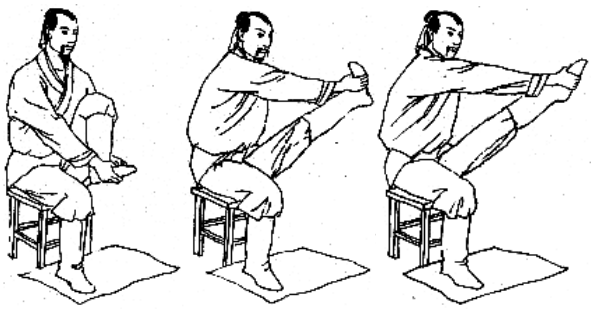
Bewusstsein: Yanggang (BL48)

IV. Adler drückt seine Magen



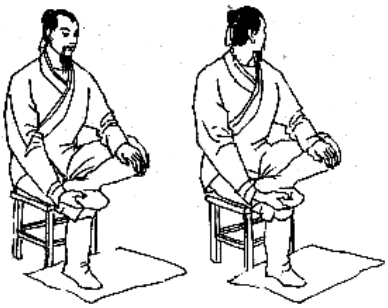
Bewusstsein: Zhangmen (LR13)

V. Der Glücksvogel springt vom Ast



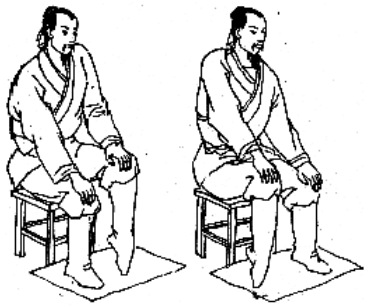
Bewusstsein: Taichong (LR3)

VI. Die Sonne begrüßen



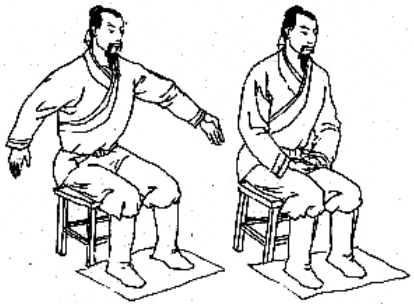
Bewusstsein: Taichong (LR3)

VII. Der Kranich schreitet vorsichtig



Bewusstsein: Zhongwan (RN12)

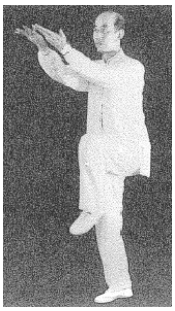
VIII. Das Qi zum Dantian bringen



Bewusstsein: Laogong (PC8) und Guanyuan (RN4)

Feuer

Qigong für das Herz

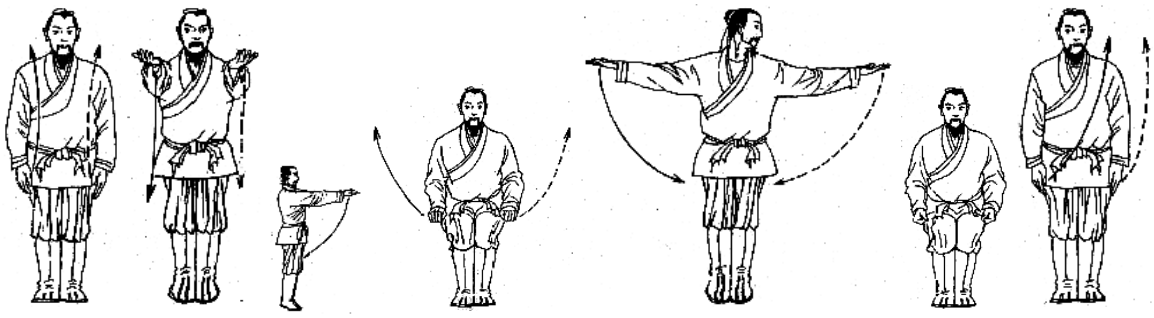


Dies ist eine Reihe / Serie von körperlichen Atemübungen, die für die Prävention und Heilung von Bluthochdruck, Hypotonie und koronarer Herzerkrankung, "tachycordia" sowie andere Herzkreislauferkrankungen. Klinische Studien an mehr als 2000 Probanden zeigten zu 92,5% eine Verbesserung, 80% davon eine deutliche Verbesserung.

Die charakteristischen Eigenschaften und Grundkonzepte dieser Übungsreihen sind:

- Verbinde die mentale Vorstellung mit der Körperhaltung und belastenden Vorstellungen.
- Koordiniere die Bewegung mit der Atmung.
- Führe/ lenke die Bewegung entlang der Meridiane und beachte dabei besonders die Rotation der Arme.
- Lokalisiere Akupunkturpunkte entlang der Meridiane und stimuliere sie mit den Fingern.
- Bleibe tief entspannt während der Übung trotz einiger kräftiger / stark beanspruchenden Bewegungen.
- Halte den ganzen Körper in Bewegung mit langsamen und weichen Bewegungen.

I. Tanzen, wenn der Hahn den Morgen ankündigt



1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Laogong (PC8)

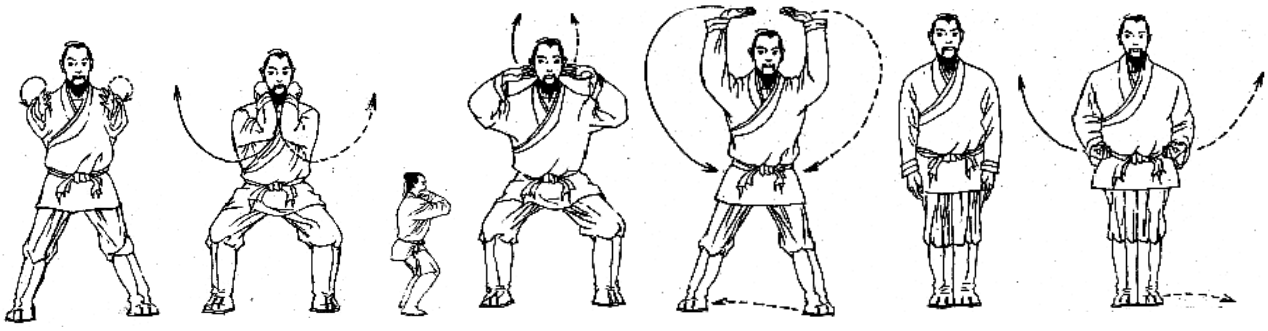
II. Der weiße Affe überreicht die Frucht

1 2 3 4

5 6 7 8

Bewusstsein: Laogong (PC8)

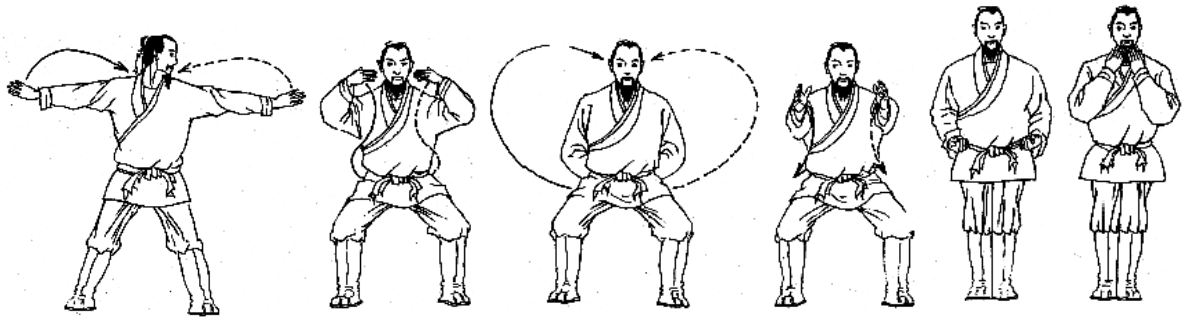
III. Der goldene Elefant rollt seinen Rüssel ein



1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Laogong (PC8)

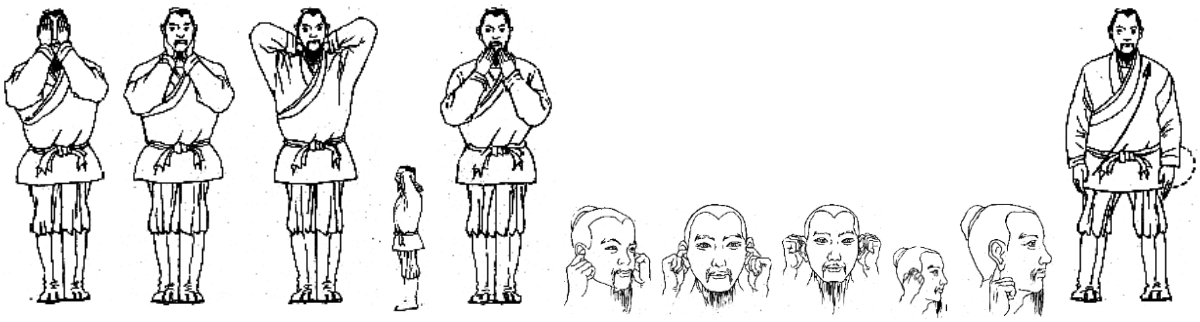
IV. Der gelbe Pirol schüttelt sein Gefieder



1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Laogong (PC8)

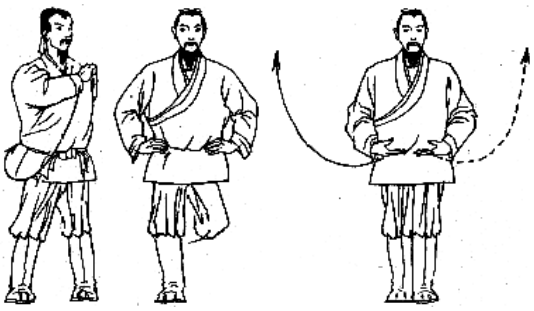
V. Gesicht und Ohr massieren



1 2 3 4 2-8 3-8 4-4 4-8 Schluss

Bewusstsein: Ort massieren

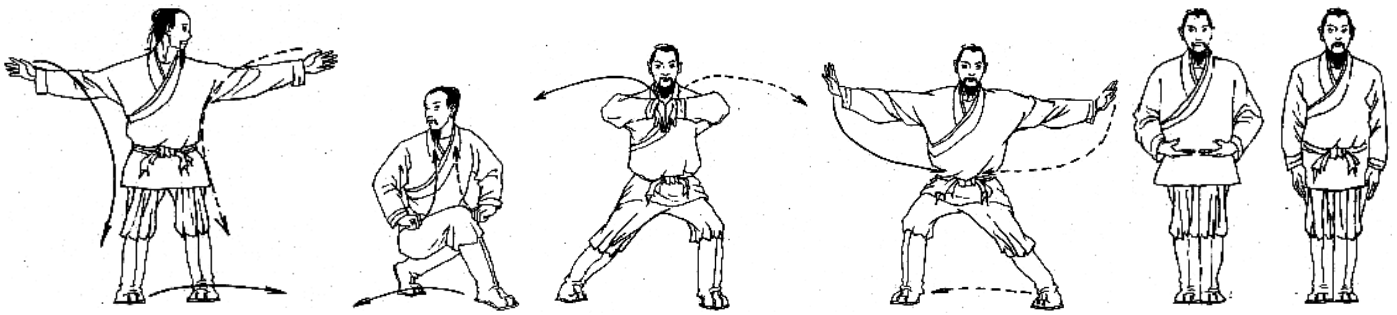
VI. Arme und Bein schlagen



1-,2-8 3-, 4-8 Schluss

Bewusstsein: Ort schlagen

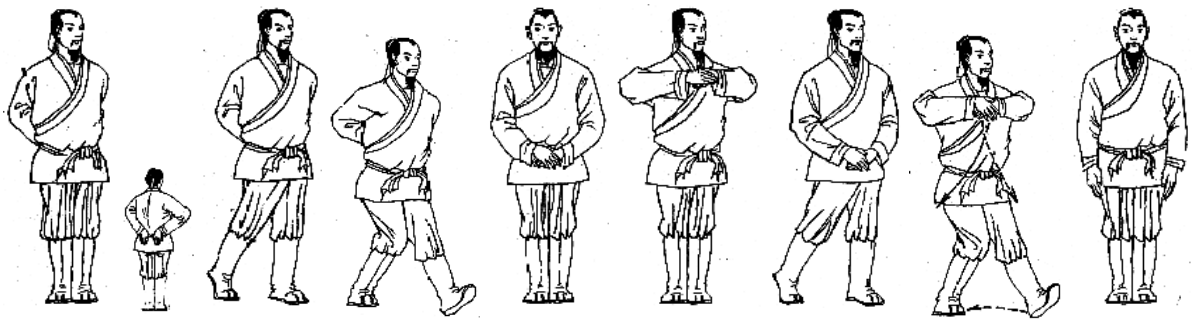
VII. Die Wurzel des alten Baums windet sich



1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Laogong (PC8)

VIII. Waagerecht, fließend und zusammenhängend schreiten

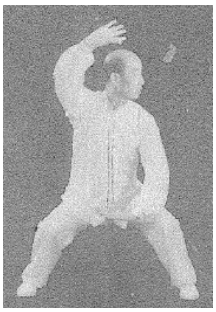


1 2 3 3 (1) 2 3 Schluss

Bewusstsein: Mingmen (DU4), Dantian

Erde

Qigong für Magen und Milz



Basierend auf der Theorie des Daoyin sind diese Übungen zur Vorbeugung und Heilung von Erkrankungen des Verdauungssystems wie Obstipation, Hämorrhoiden, Rektumprolaps, Gastroenteritis, Magengeschwür, Cholezystitis, Hepatitis, und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes entwickelt worden.

Mehrjährige klinische Studie zeigten eine Effektivität von 93,3%, 77,8%, 75%, 86,6%, 75%, 83,3%, 75% bzw. 66,6%. Ein von seiner Krankheit geheilter Patient lobte diese Übung mit den folgenden Worten:

"Mich plagten Beschwerden in der Leber, dem Magen, der Milz und der Niere. Keine medizinische Behandlung konnte mir helfen. Durch das tägliche Üben von "Hewei Jianpi Gong" bin ich jetzt so gesund und glücklich wie man überhaupt sein kann."

Die besonderen Merkmale und Hauptpunkte der Übungen sind:

- Richte die Aufmerksamkeit auf das Dantian
- Verbinde die Bewegung mit dem Atem; die Bewegung soll langsam und die Atmung verlängert sein.
- Betone das Aufeinanderklappern der Zähne und das Schlucken des Speichels.
- Spanne beim Einatmen den Anus und die Gesäßmuskeln an, beim Ausatmen entspannen sich der Bauch und der Anus.
- Bewege aktiv die Fingergelenke durch.
- Massiere den Bauch und klopfe die Taille.

I. Die Zähne zusammen beißen und den Speichel schlucken

1-, 2-8 Schluss

Bewusstsein: Dantian

II. Nach den Sternen greifen

1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Dantian

III. Ba Wang hebt das Kochgefäß

1 2 3 4

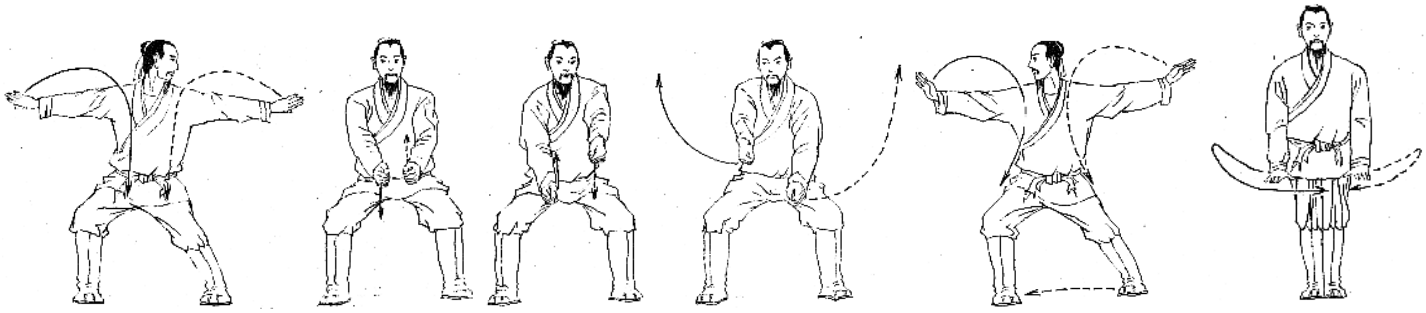
Bewusstsein: Dantian

IV. Der Sagenvogel massiert seinen Magen

1 2 3 4 3-, 4-8 Schluss

Bewusstsein: Dantian

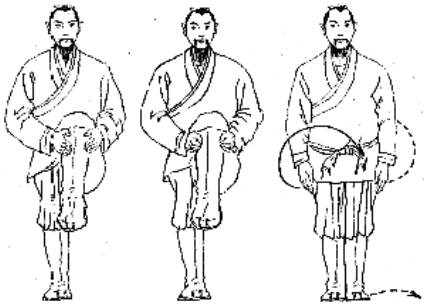
V. Die Waffentragenden Wächter des Buddha kneten den Ball



1 2 3 4 7 8

Bewusstsein: Dantian

VI. Den Drei-Meilen (Zusanli) klopfen



1-8 2-8 Schluss

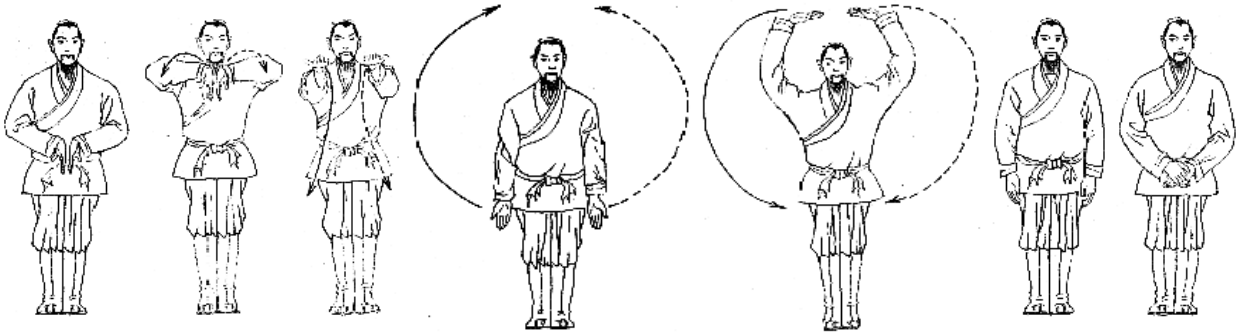
Bewusstsein: Zusanli (ST36)

VII. Gegen den Wind schwingen und klopfen

1-, 2-8 Schluss

Bewusstsein: Dantian

VIII. Der weiße Storch öffnet seine Flügel



1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Dantian

Metall

Qigong für die Lunge

Diese auf den theoretischen Grundlagen des Daoyin basierende Übung wurde zur Verhütung und Heilung von Erkältungen, akuter und chronischer Bronchitis, Lungenemphysem und andere Atemwegserkrankungen konzipiert. Klinische Studien an 65 Fällen Bronchitis, 78 Fällen Lungenemphysem, 5 Fällen Tuberkulose und 88 Fällen gewöhnlicher Erkältung konnten die positiven Auswirkungen beweisen. In der (Kontrolle) Gruppe mit der gewöhnlichen Erkältung trat eine Besserung ohne Medikamentation in 3 bis 5 Tagen ein, wenn die Übungen praktiziert wurden und die Körpertemperatur des Probanden nicht höher als 38°C betrug. In der (Kontrolle)Gruppe mit chronischer Bronchitis trat Besserung zu 98,6% ein, vorausgesetzt die Patienten begannen mit den Übungen im Sommer. Eine deutliche Besserung zeigte sich bei 85,7%. Nach 5 Monaten Übungsdauer zeigte die (Kontrolle) Gruppe mit Lungenemphysem eine Besserung bei 92,6% und eine deutliche Besserung bei 83,6 % der Fälle. Die Besserungsrate der Tuberkulose Kontrollgruppe betrug 80%, bei 60% trat eine deutliche Besserung ein.

Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte der Übungen sind:

- Lenke die Vorstellungskraft auf "Shangyang" Punkte während der Übung.
- Praktiziere Unterbauchatmung mit leichtem Atemzug beim Einatmen und starken Atemzug beim Ausatmen.
- Lenke die Bewegungen entlang der Energie-Meridiane mit Rotation der Arme und des Halses.
- Lokalisiere die Akupunkturpunkte entlang der Meridiane und stimuliere sie mit den Fingern.

- Benutze Finger und Zehen und bearbeite Rücken und Taille.

I. Den Yingxiang-Akupunkturpunkt massieren

1-8 2-8 Schluss

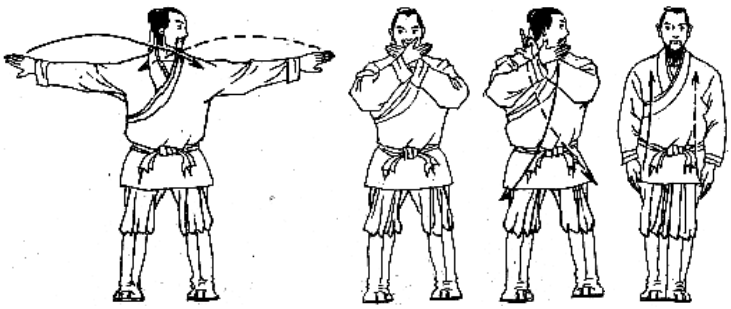
Bewusstsein: Shangyang (LI1)

II. Mit einer Hand den Himmel heben

1 2 3 4

Bewusstsein: Shangyang (LI1)

III. Den Kopf zurück drehen und den Mond betrachten



1 2 3 4

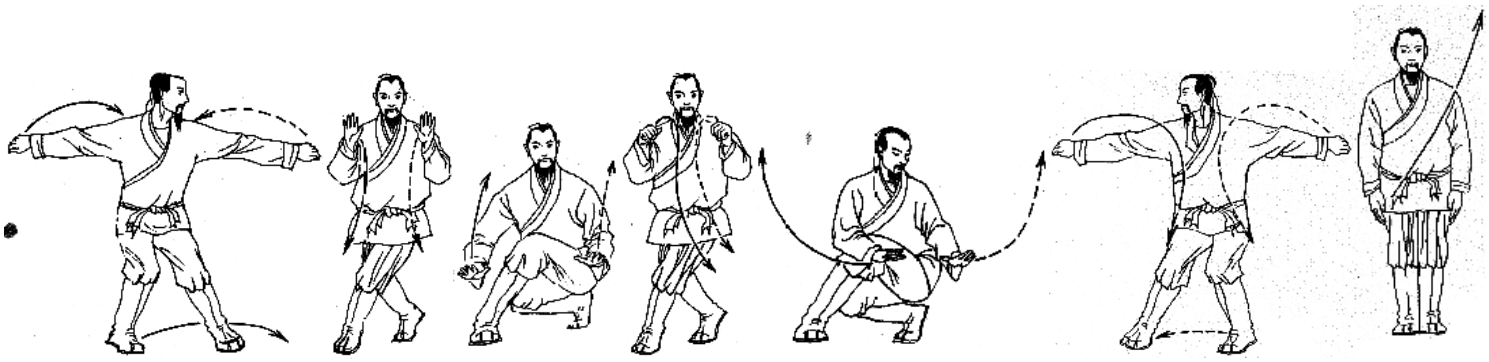
Bewusstsein: Shangyang (LI1)

IV. Das leichte Boot ruhig rudern

1 2 3 4 8

Bewusstsein: Shangyang (LI1)

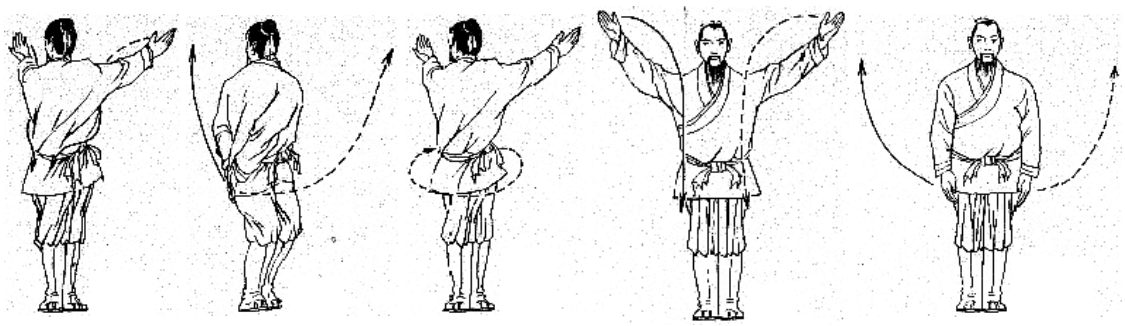
V. Das liebe Kind wäscht die Kleidung



1 2 3 4 7 8

Bewusstsein: Shangyang (LI1)

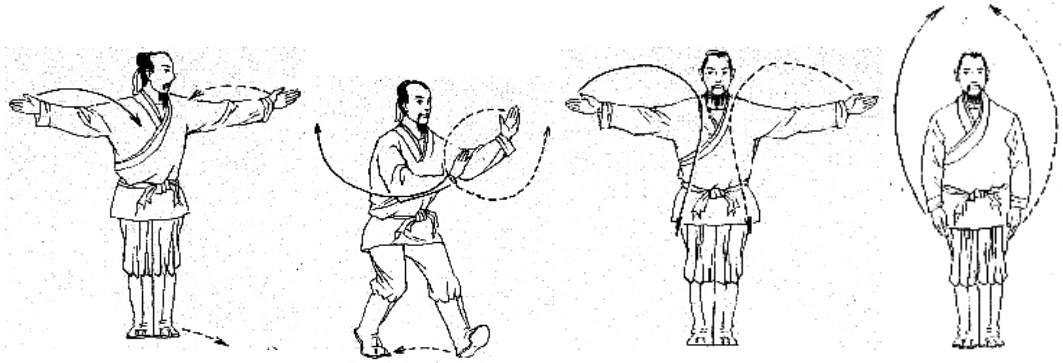
VI. Die Himmelssäule drehen



1 2 3 4

Bewusstsein: Mingmen (DU4)

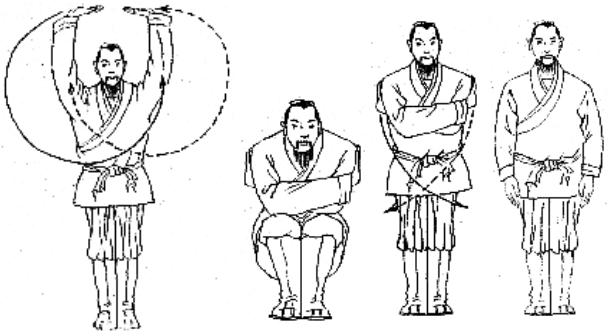
VII. Die Pipa spielen



1 2 3 4

Bewusstsein: Shangyang (LI1)

VIII. Die Wildgans fliegt in den Himmel auf

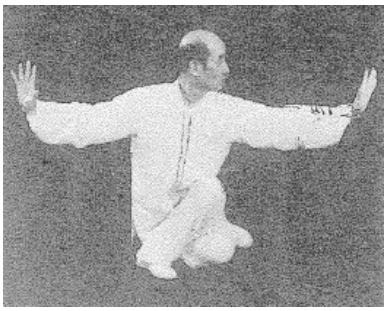


1 2 Schluss

Bewusstsein: Shangyang (LI1)

Wasser

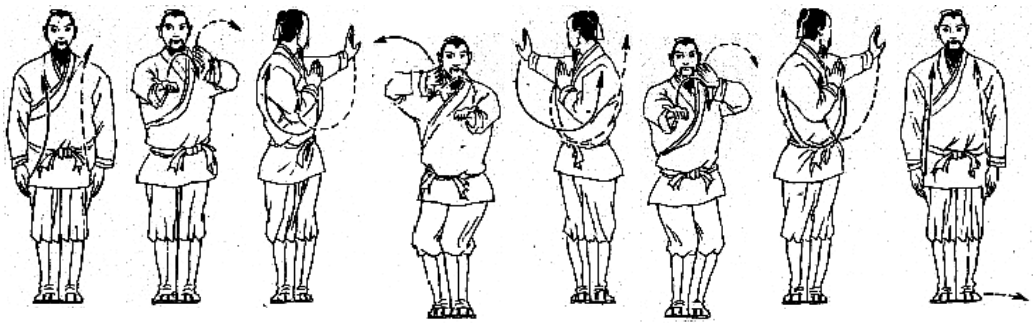
Qigong für die Nieren



„Yuzhen Buyuan Gong – Nieren-Qigong" ist eine Daoyin Bewegungsübung der Meridiane, die das nachgeburtliche Qi(Nachgeburt) reguliert und ernährt, das vorgeburtliche Qi (Vorgeburt) ernährt und verbessert, Nieren und Lenden stärkt, die Krankheiten beseitigt. Diese Übungen dienen zur Vorbeugung und Behandlung von nassen Traum, sexueller Machtlosigkeit, Urin Remains, Enuresis, chronischer Prostatitis, der Prostatadrüse, Nephritis, anormaler Menstruation, schmerzhafter Menstruation, leucorrhea Zunahmen, Backache, das weiche Bein.

Eine über mehrere Jahre durchgeführte Beobachtung von 18 männlichen Probanden ergab eine Verbesserung der männlichen detunig Funktion (Leistungsfähigkeit) um bis zu 88,8%, wobei 66,6% über eine deutliche Verbesserung berichteten. Die Beobachtung von 15 Probanden mit einer chronischen Prostatitis und Vergrößerung/Erkrankung der Prostatadrüse ergab eine 80%-ige Verbesserung, 66,6% davon erfuhren eine deutliche Verbesserung. Die Beobachtung von 25 Probandinnen mit einer anormalen Menstruation, einer schmerzlichen Menstruation, bzw. einer leucorrhea zeigte eine 84%ige Verbesserung, wobei 72% der Teilnehmerinnen eine deutliche Verbesserung erfuhren. Die Beobachtung von 8 Probanden von Nephritis ergab eine Verbesserung von 75%. Durch die Beobachtung von 13 Probanden von Urin Remains, Enuresis wurde eine Verbesserung des Krankheitsbildes um 84,6% erreicht.

I. Das Gewand sanft nach oben streifen



1 2 3 4 7 8

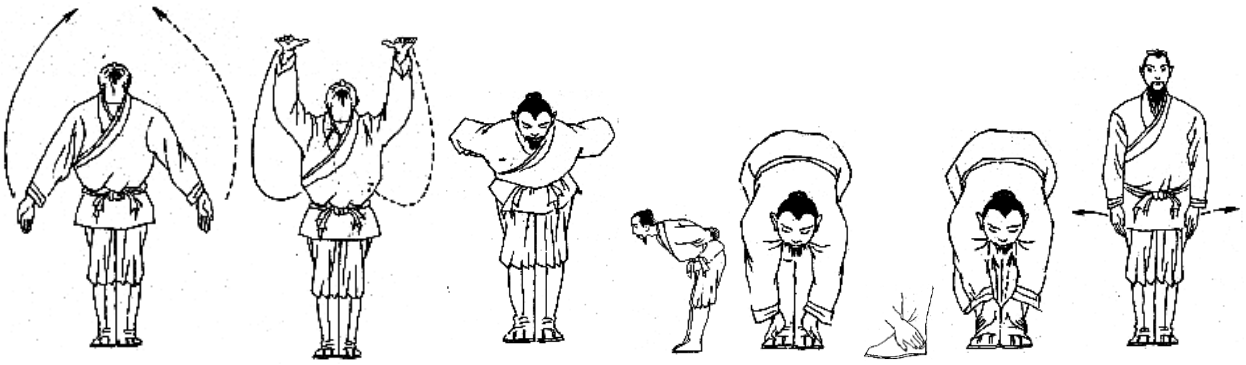
Bewusstsein: Guanyuan (RN4)

II. Der goldene Löwe bewacht das Tor

1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Mingmen (DU4)

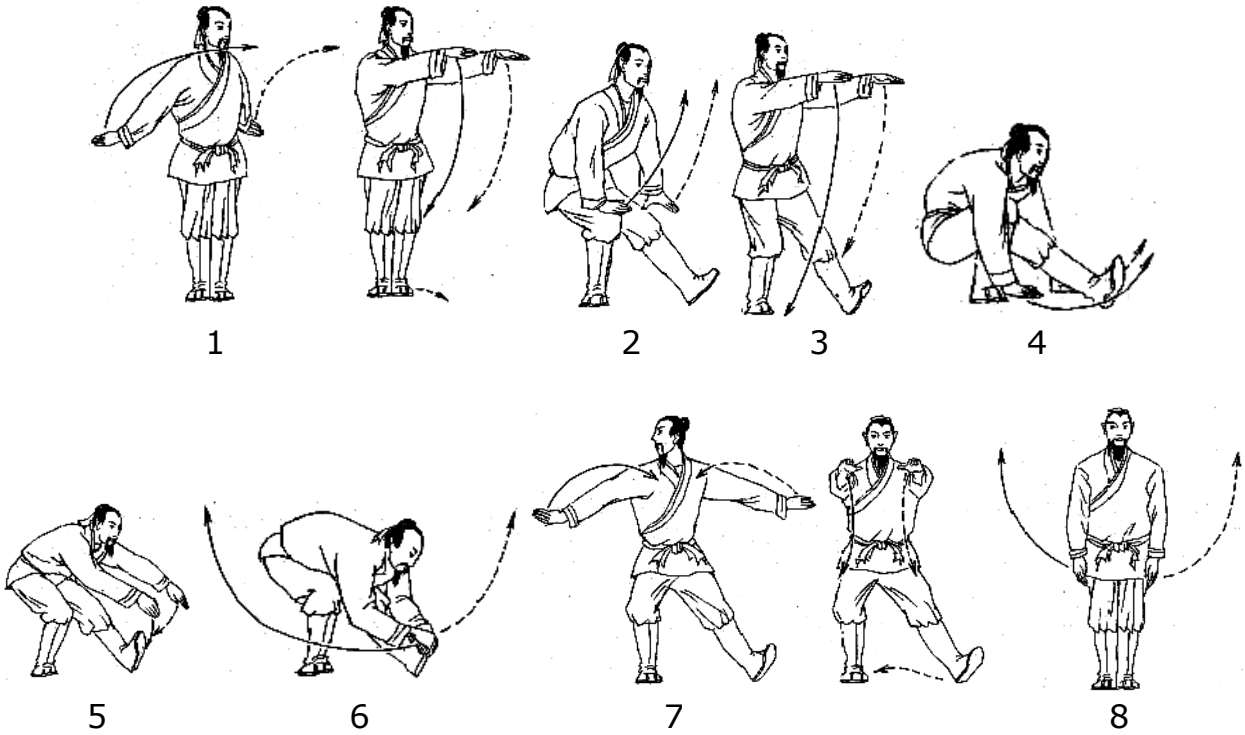
III. Den Schwanz hoch ziehen und die Füße fassen



1 2 3 4

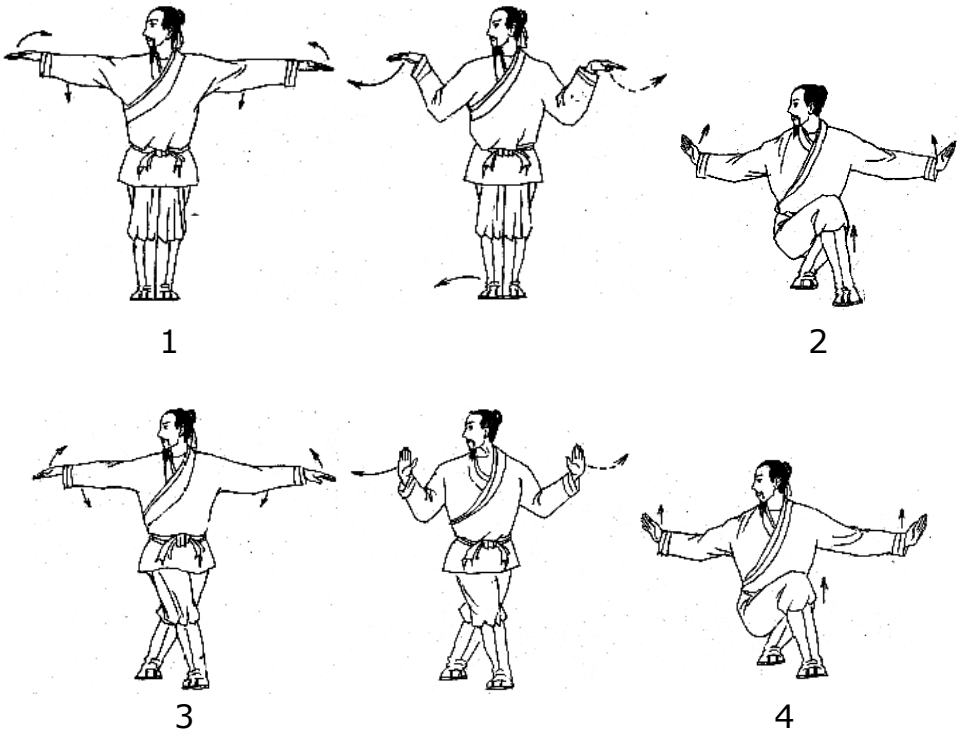
Bewusstsein: Taixi (KI3)

IV. Die Füße Buddhas mit den Händen fassen



Bewusstsein: Laogong (PC8)

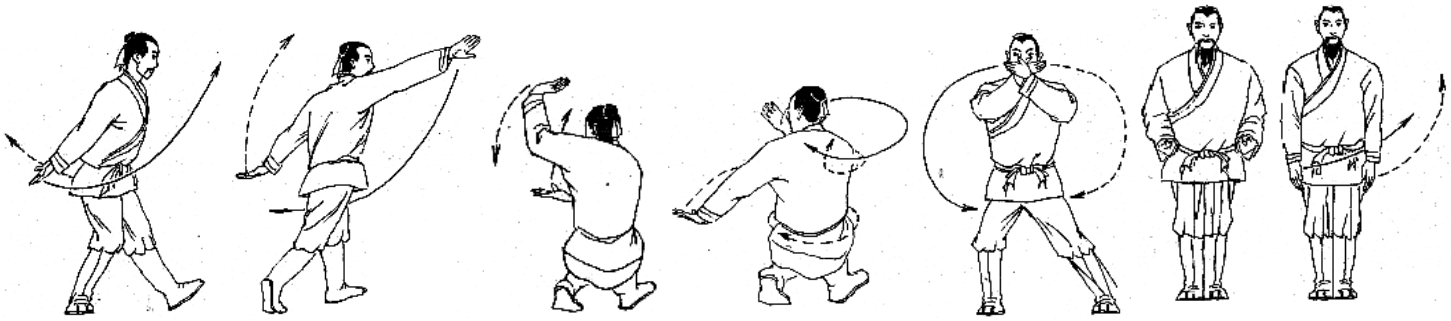
V. Die Wildgans landet auf dem flachen Sandstrand



7 8 Schluss

Bewusstsein: Laogong (PC8)

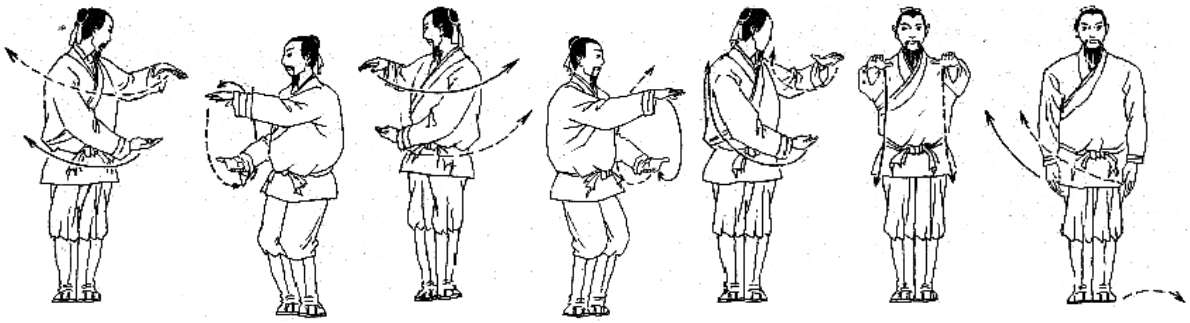
VI. Der Wind beseitigt die letzten Wolken



1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Laogong (PC8)

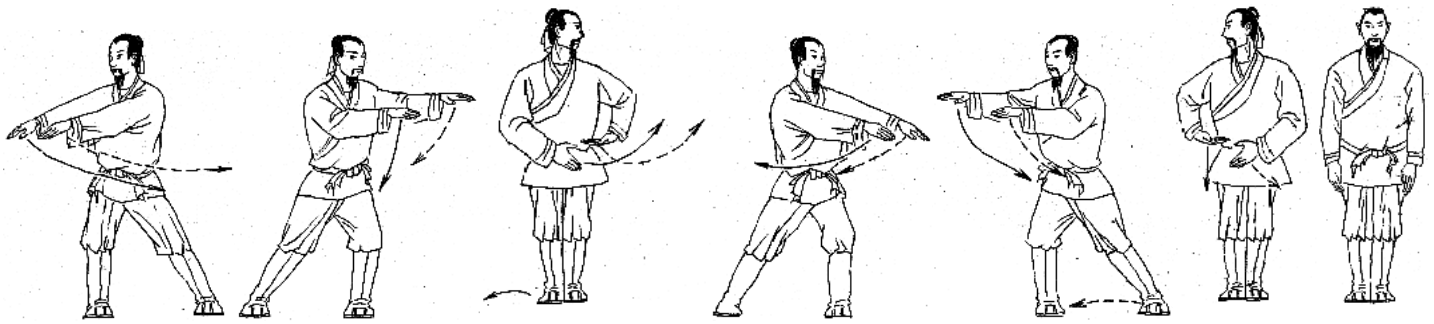
VII. Der Löwe knetet den Ball



1 2 3 4 5 7 8

Bewusstsein: Mingmen (DU4)

VIII. Qi zum Dantian führen



1 2 3 4 Schluss

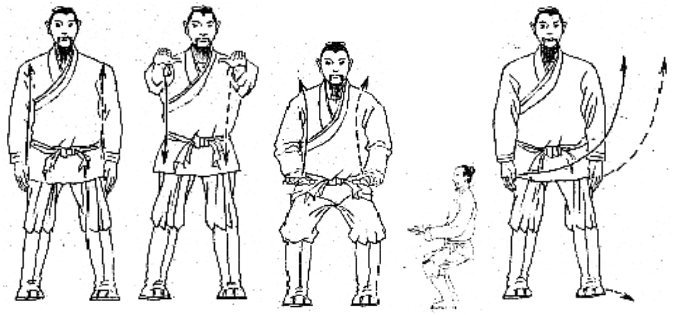
Bewusstsein: Laogong (PC8) und Dantian

Qigong für allgemeine Gesundheit

Das Konzept dieser Übungsreihe basiert auf der Theorie der 14 Meridiane oder Kanäle, physiologischen und pathologischen Untersuchungen. Es handelt sich um ein System von dynamischen Übungen zur Verbesserung der Gesundheit im allgemeinen und Heilung von verschiedenen Krankheiten. Klinische Studien an 319 Fällen mit chronischen Krankheiten verschiedener Art, die mit diesen Übungen behandelt wurden über einen Zeitraum von mehreren Jahren, brachte in 87,7% der Fälle eine Verbesserung. Viele Patienten, die Jahre lang wegen Krankheit fehlten, wurden wieder gesund, nachdem sie diese Übungen ein halbes oder ganzes Jahr praktiziert hatten, und kehrten an ihren Arbeitsplatz zurück.

Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte dieser Übungsreihe sind im allgemeinen ähnlich denen der "Übungen für Herzkreislauf-Störungen", wie aus den Hauptaussagen der Einzelstellungen hervorgeht.

I. Regulation der Atmung



1 2 8

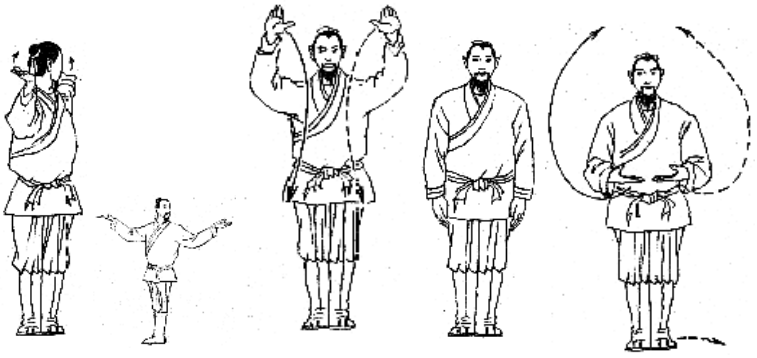
Bewusstsein: Dantian

II. Man schiebt mit der fließenden Richtung des Wassers das Boot

1 2 3 7 8

Bewusstsein: Laogong (PC8)

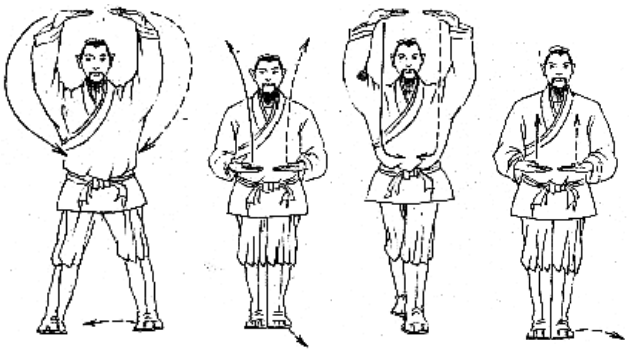
III. Man trägt mit den Schultern die Sonne und den Mond



1 2 Schluss

Bewusstsein: Mingmen (DU4)

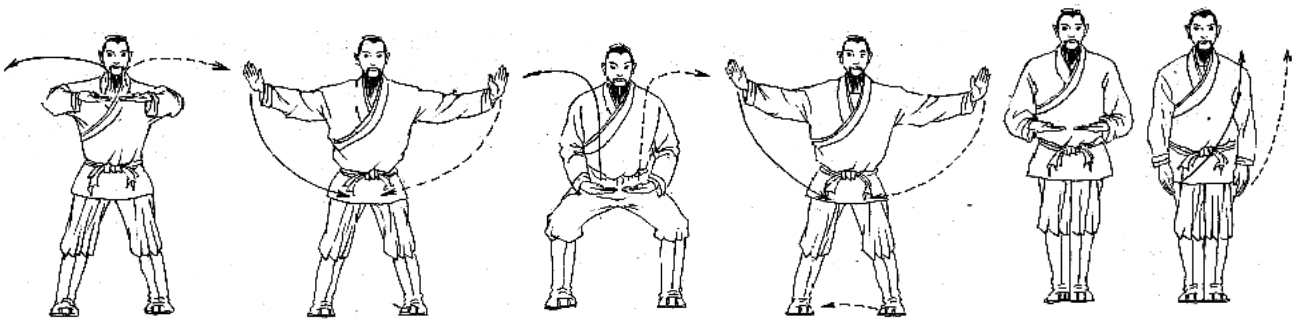
IV. Der große Adler bereitet seine Flügel aus



1 2 3 4

Bewusstsein: Dantian

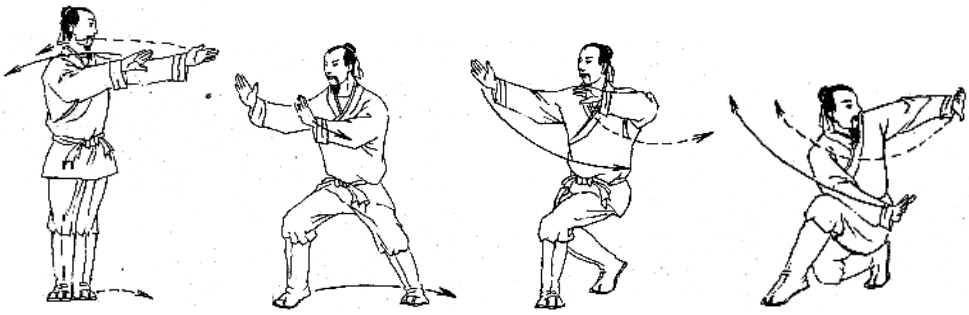
V. Man hebt mit der Kraft den Mühlstein



1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Dantian

VI. Man schiebt das Fenster und betrachtet den Mond



1 2 3 4

5 6 7 8 Schluss

Bewusstsein: Laogong (PC8)

VII. Man entstaubt im Wind

1 2 3 8

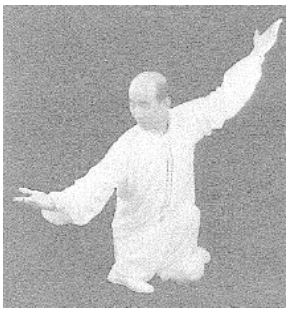
Bewusstsein: Laogong (PC8)

VIII. Der alte Mann streicht seinen Bart

1 2 Schluss

Bewusstsein: Dantian

Qigong für die Muskeln und die Knochen

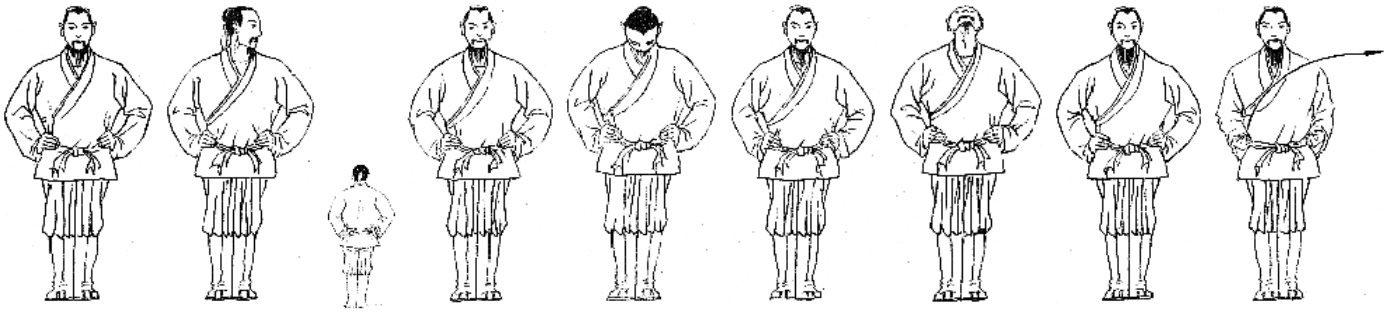


Dies ist eine Reihe von dynamischen Meridian-Übungen mit der Theorie des Daoyin als theoretische Grundlage. Ihr Ziel sind Knochen- und Muskelbeschwerden zu heilen, wie z. B. Schmerzen oder Muskelverspannungen im Nacken, Schulter, Lende und Beinen, Muskelschwäche und -verhärtungen, "myotrophy" auf Grund von Mangelernährung, Schmerzempfindlichkeit und leichte Ermüdbarkeit in den Lenden und Knochenschwund (Osteoporose). Seit 1980 wurden 208 Patienten mit Beschwerden im Nacken, Schultern, Lenden und Beinen mit dieser Übungsreihe behandelt, wobei Muskeln und Sehnen entspannt und die Knochensubstanz verbessert wird. Eine Besserung trat in 91,2% der Fälle ein.

Die charakteristischen Merkmale und wichtigen Augenmerke dieser Übung sind:

- Sanfte und großzügige Bewegungen.
- Verbindung von langsamen und kraftvollen Bewegungen.
- Der Punkt der Aufmerksamkeit variiert mit den wechselnden Haltungen, der meditative Geist wird von festen und bestimmten Aktionen begleitet.
- Die Rotation des Körpers wird betont, im besonderen das Neigen der oberen Körperhälfte nach unten.
- das Hinhocken und Aufstehen sowie besonders die Kniebewegungen.

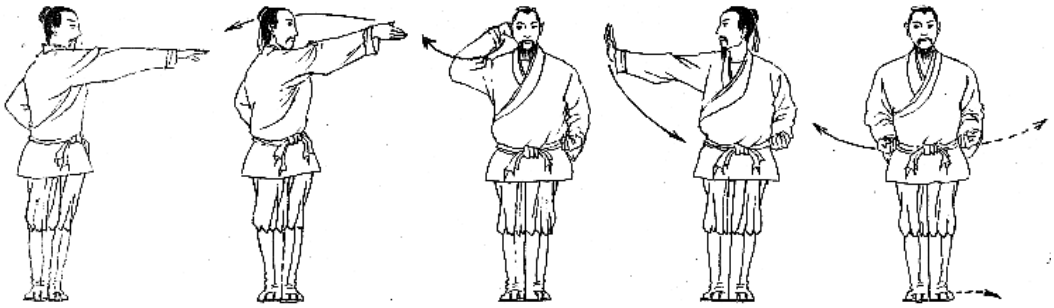
I. Nacken und Hals mit Kraft einander entgegen bewegen



1 2 5 6 7 8 Schluss

Bewusstsein: Dazui (DU14)

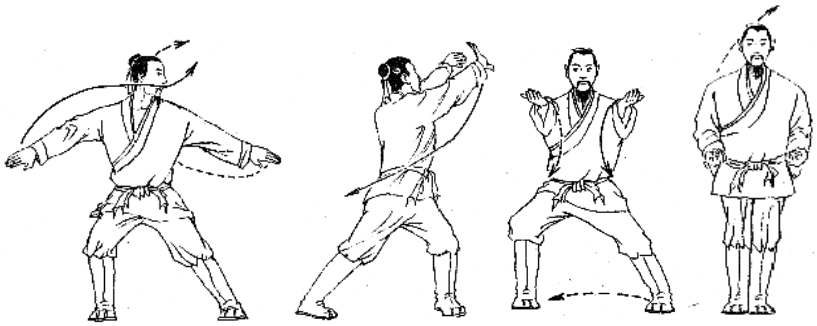
II. Den Gedenkstein von hinten um den Kopf schieben



1 2 3 4

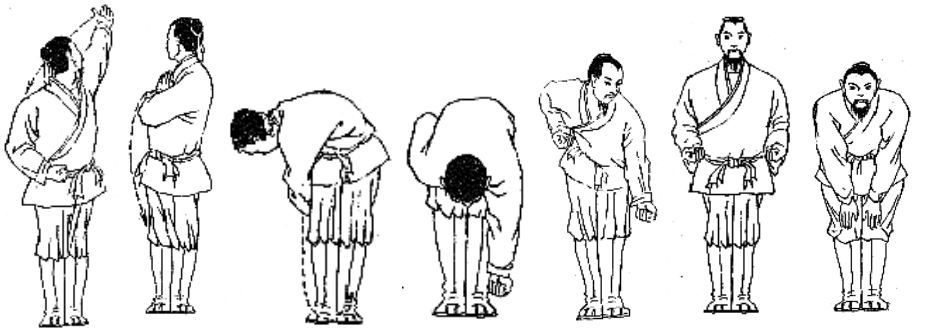
Bewusstsein: Jianjing (GB21)

III. Das Nashorn dreht seinen Kopf und betrachtet den Mond



Bewusstsein: Mingmen (DU4)

IV. Den Körper vorbeugen und die Stiefel entstauben



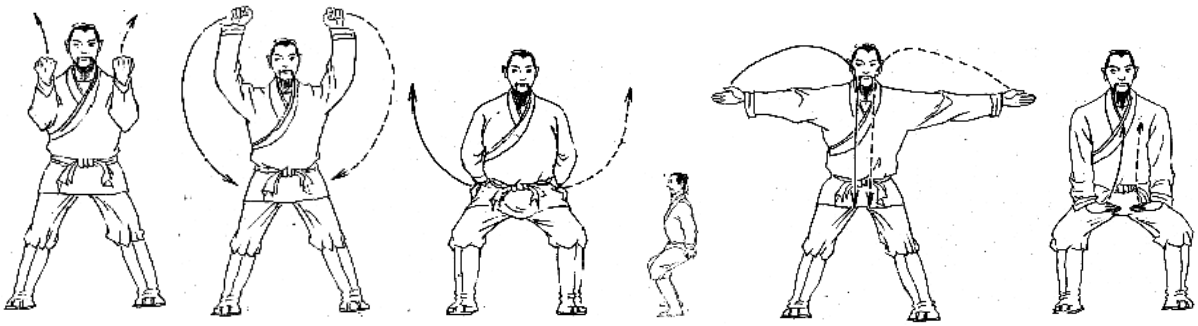
1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Mingmen (DU4)

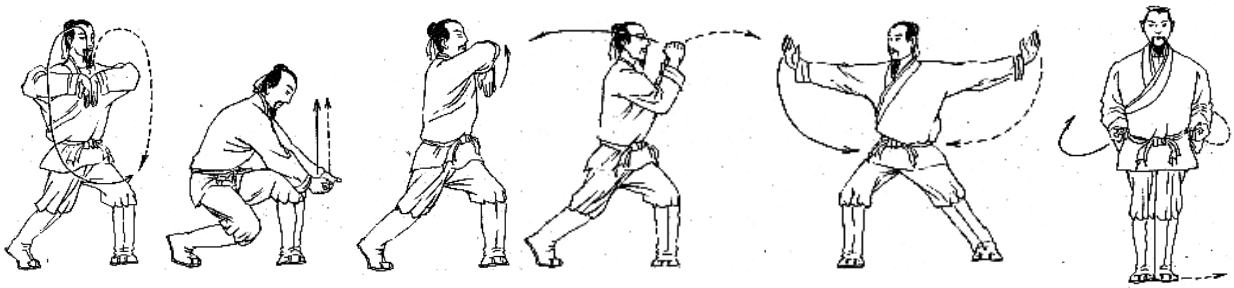
V. Der Kranich massiert seine Knie

Bewusstsein: Heding (EX-LE2)

VI. Die zwei Drachen spielen im Wasser



1 2 3 4

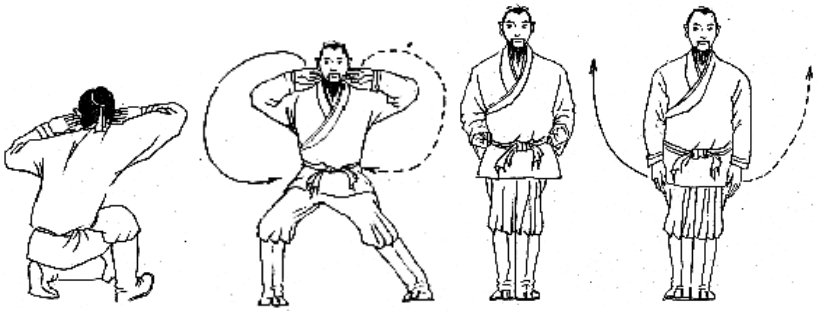


5 6 7 8

Bewusstsein: Yongquan (KI1)

VII. Der Phönix fliegt um das Nest

1 2



3 4 Schluss

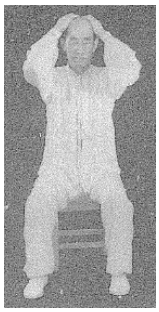
Bewusstsein: Mingmen (DU4)

VIII. Der goldene Hahn kündigt den Morgen an

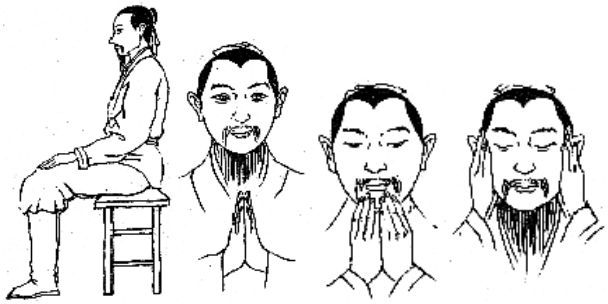
1 2 3 4 Schluss

Bewusstsein: Dantian

Qigong für den Kopf



I. Die Hände reiben und das Gesicht waschen



Bewusstsein: Laogong (PC8), Xiache (ST6), Shangguan (GB3), Touwei (ST8), Shenting (DU24), Yintang (EX-HN3), Suliao (DU25), Renzhong (DU26)

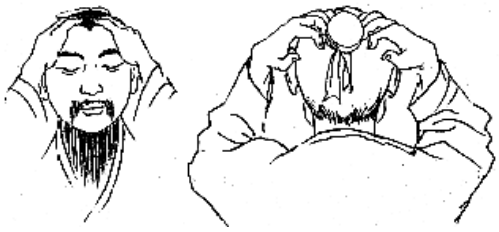
II. Den Taiyang-Akupunkturpunkt drücken

Bewusstsein: Laogong (PC8), Taiyang (EX-HN5), Yifeng (SJ17)

III. Die Augenbraue des langen Lebens reiben

Bewusstsein: Yifeng (SJ17), Taiyang (EX-HN5), Touwei (EX-HN2), Shenting (DU24), Chuanzhu (BL2), Sizhukong (SJ23)

IV. Den Scheitel und die Haare reiben



Bewusstsein: Ort massieren

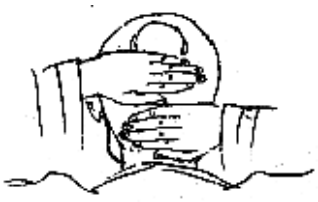
V. Den Fengchi-Akupunkturpunkt aktivieren

Bewusstsein: Fengchi (GB20) und Baihui (DU20)

VI. Das Ohr zuhalten und die Trommel rühren

Bewusstsein: Yuzhen (BL9)

VII. Den klaren Kopf streicheln



Bewusstsein: Yuzhen (BL9) und Tianzhu (BL10)

VIII. Die Sehne trennen und einen klaren Kopf haben

Bewusstsein: Tianzhu (BL10) und Yuzhen (BL9)

Qigong für die Ohren

I. Die Tür des Ohres öffnen

Bewusstsein: Ton „Chui"

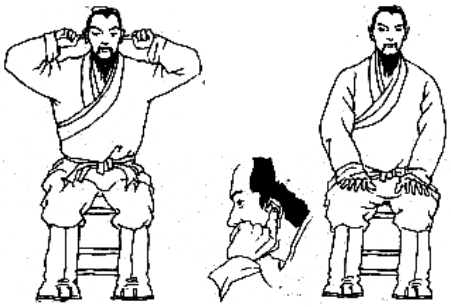
II. Zwei Engpässe öffnen

Bewusstsein: Ton „Chui"

III. Dem Hörplast den Ton zurückgeben

Bewusstsein: Ton „Chui"

IV. Mit den Fingern das Trommelfell stimulieren



Bewusstsein: Ton „Chui"

V. Den Shengshu massieren

Bewusstsein: Shengshu (BL23)

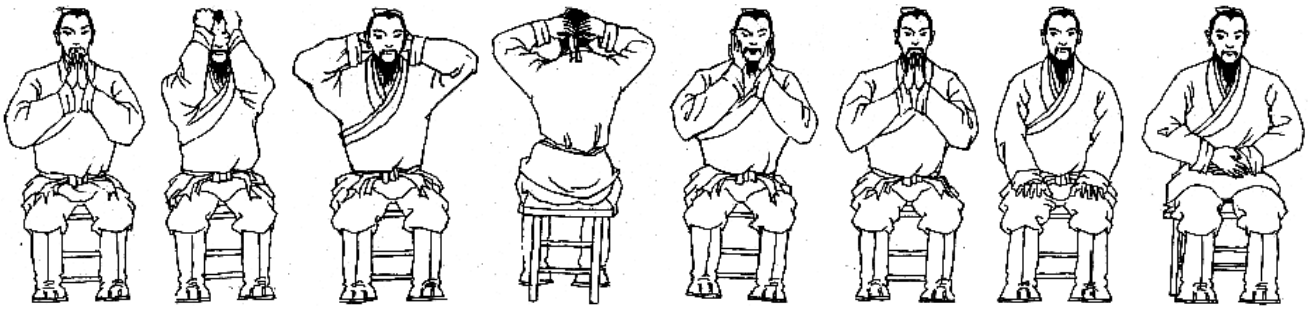
VI. Den Zhongzhu drücken

Bewusstsein: Zhongzhu (SJ3)

VII. Den Taixi drücken

Bewusstsein: Taixi (KI3)

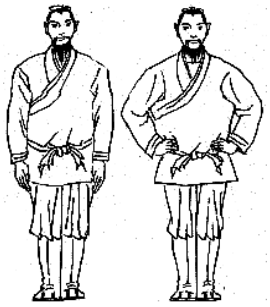
VIII. Hinter dem Ohr reiben



Bewusstsein: Dantian

Qigong für die Augen

I. Mit Achtsamkeit ferne sehen



II. Nach oben sehen und Augenbraun schwingen

III. Nach unten Sehen und feine suchen

IV. Nach Links und Rechts sehen

Bewusstsein: Jianyu (LI15)

V. Augenapfel drehen

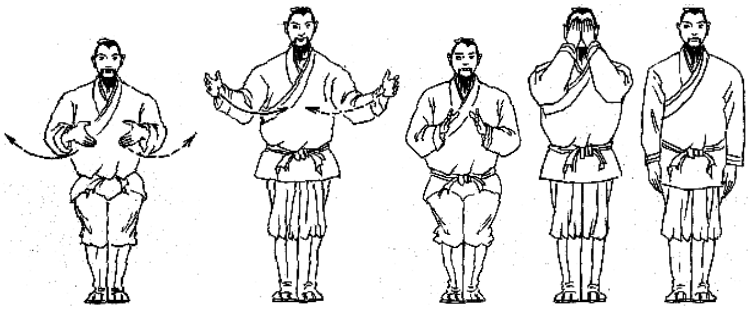
VI. Akupunkturpunkte drücken und Augenbraun streichen

Bewusstsein: Sibai (ST2), Jingming (BL1), Yangbai (GB14), Taiyang (EX-HN5), Chuanzu (BL2), Chengqi (ST1), Yiming (EX-HN14)

VII. Hegu drücken um die Hitze zu kühlen

Bewusstsein: Hegu (LI4)

VIII. Laogong konzentrieren um das Qi zu ernähren



Bewusstsein: Laogong (PC8)