Traditionelle Stile Qigong

I. Wu Qin Xi – Die fünf Tierspiele

II. Ba Duan Jin – Die acht stehenden Brokate speziell für Aktivierung des Blut und der Meridiane

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

IV. Yi Jin Jing – Die 12 Formen zur Stärkung der Kraft

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

VI. Shi Er Duan Jin – Die zwölf Brokate für die Geistklarheit

VII. Die 24 Sitzenden Übungen (Reihenfolge nach den Bewegungen)

Wenjun Zhu
2012

Lehrmaterial der Qigong-Ausbildung

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Inhaltsverzeichnis

I. Wu Qin Xi – Die fünf Tierspiele - 3 -

II. Ba Duan Jin – Die acht stehenden Brokate speziell für Aktivierung des Blut und der Meridiane - 4 -

III. Baduanjin Zhan Gong – die 8 stehenden Brokat-Übungen durch inneres Qi den äußeren Körper zu stärken von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876) - 6 -

IV. Yi Jin Jing – Die 12 Formen zur Stärkung der Kraft - 15 -

V. Yi Jin Jing – Die 12 Formen zur Stärkung der Muskeln und Sehne - 17 -

VI. Shi Er Duan Jin – Die zwölf Brokate für die Geistklarheit - 19 -

VII. Die 24 Sitzenden Übungen (neue Reihenfolge) - 21 -

I. Wu Qin Xi – Die fünf Tierspiele

I. Tiger – Feuer – Herz – Dünndarm

II. Hirsch – Holz – Leber – Galleblase

III. Affe – Metall – Lunge – Dickdarm

IV. Bär – Erde – Milz – Magen

V. Vogel – Wasser – Niere – Blase

II. Ba Duan Jin – Die acht stehenden Brokate speziell für Aktivierung des Blut und der Meridiane

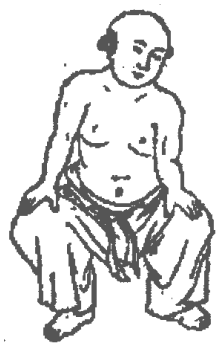
1. Die Hände tragen den Himmel, um die inneren Organe zu pflegen

2. Mit dem Bogen nach links und nach rechts schießen, um die Leber und die Lunge zu pflegen

3. Den Himmel stützen und die Erde stemmen, um die Milz und den Magen zu pflegen

4. Nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben Verletzungen zu erholen

5. Den Kopf und den Schwanz hin und her schwingen, um das Herzfeuer zu löschen



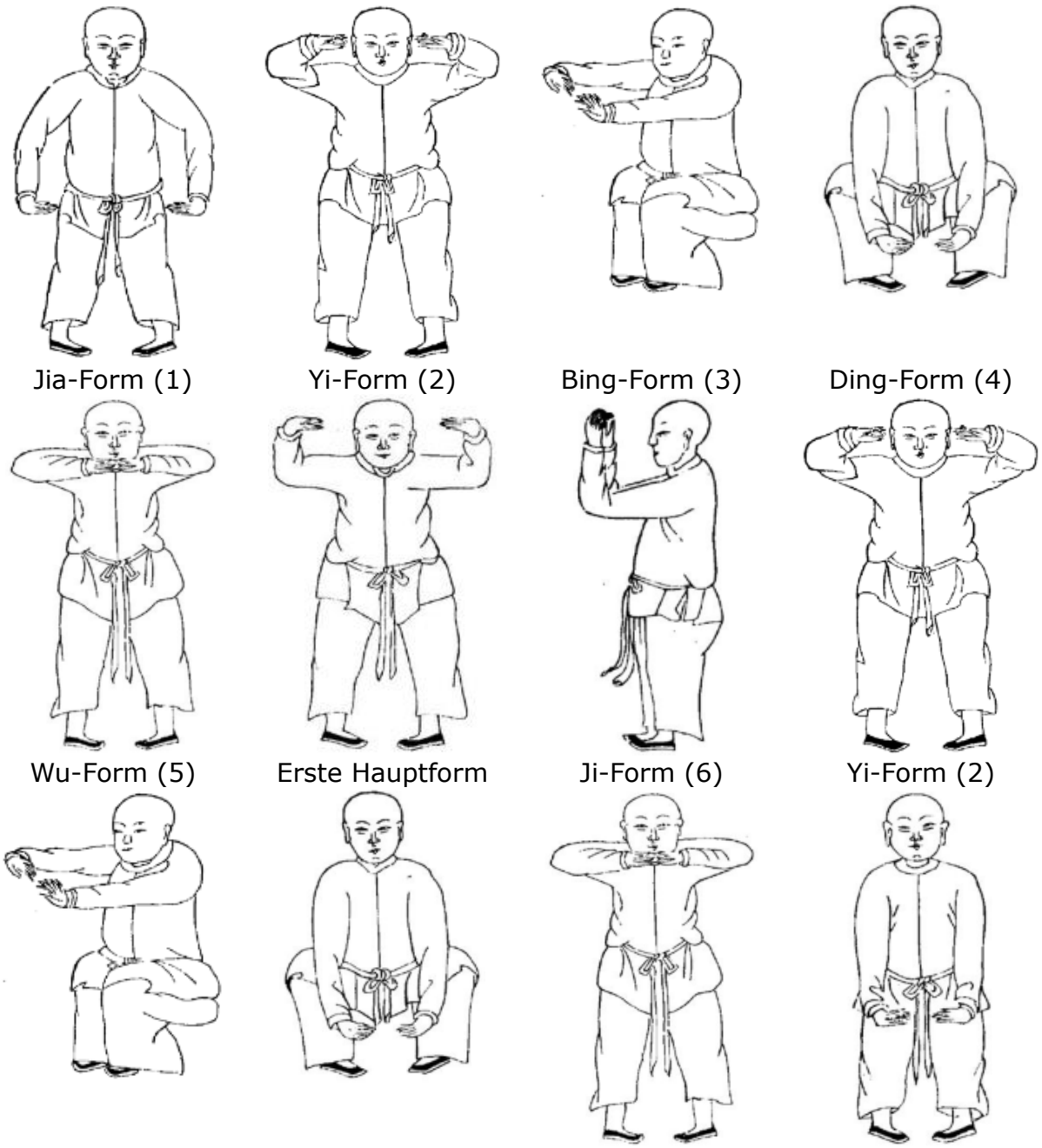
6. Mit zwei Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Taille zu stärken

7. Die Faust stoßen und mit den Augen sehen, um das Qi und die Kraft zu vermehren

8. Der Rücken siebenmal rütteln, um die hundert Krankheiten zu vernichten

III. Baduanjin Zhan Gong – die 8 stehenden Brokat-Übungen durch inneres Qi den äußeren Körper zu stärken von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876)1

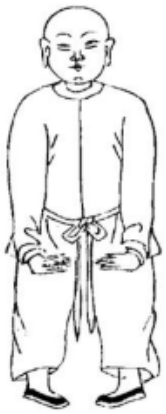
Erste Hauptform „den Himmel zu stützen"



[1] Lou Jie (Qing-Dynastie): „Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin". In Zhou Nianfeng: „die großen Methoden des Baduanjin". Verlag der Universität Tianjin, 1996. S. 231.

Bing-Form (3)	Ding-Form (4)	Wu-Form (5)	Geng-Form (7)

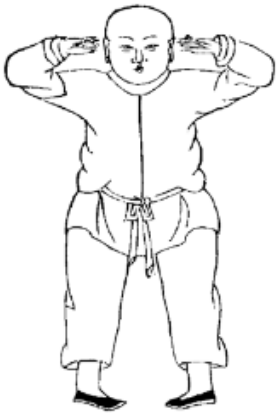
Zweiten Hauptform „die Bogensehne zu ziehen"


Geng-Form (7)

Wu-Form (5)

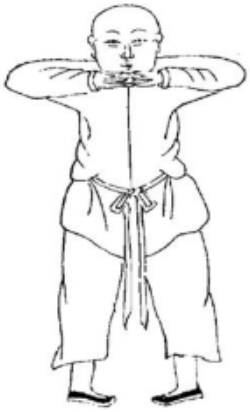
Zweiten Hauptform

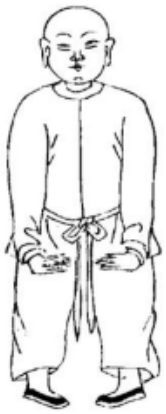
Xin-Form (8)


Yi-Form (2)

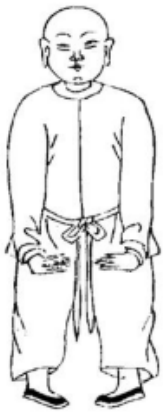
Bing-Form (3)

Ding-Form (4)

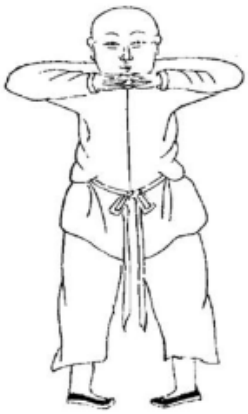

Wu-Form (5)


Geng-Form (7)

Dritte Hauptform „den Topf zu heben"



Geng-Form (7)



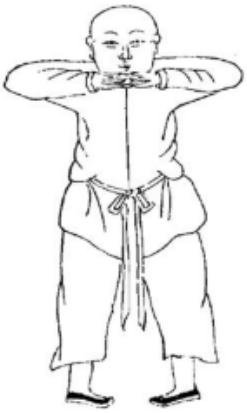
Wu-Form (5)

Dritte Hauptform

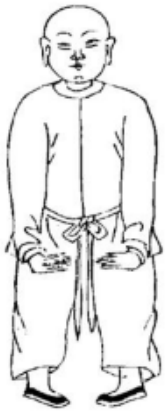
Ren-Form (9)

Bing-Form (3)

Ding-Form (4)

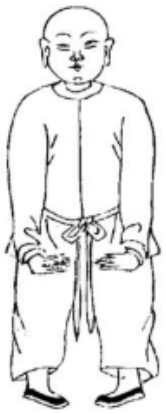


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

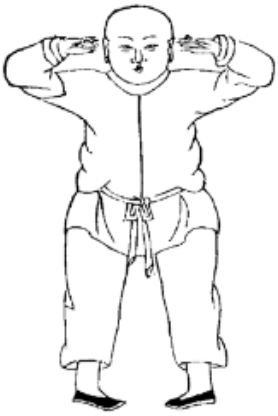
Vierte Hauptform „Schwert auf der Schulte zu tragen"



Geng-Form (7)

Vierte Hauptform

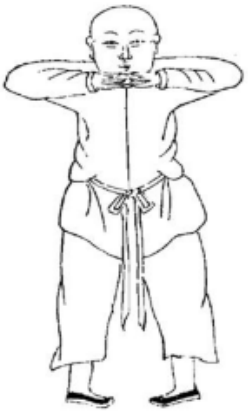
Xin-Form (8)



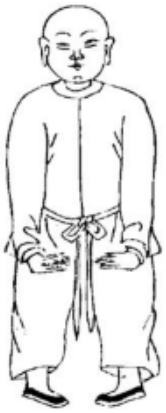
Yi-Form (2)

Bing-Form (3)

Ding-Form (4)

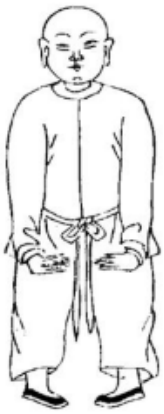


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Fünfte Hauptform „Affe zu sitzen"



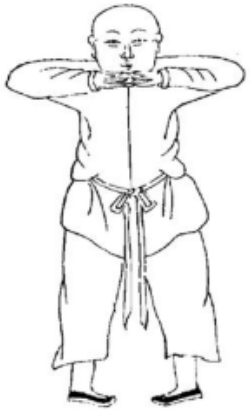
Geng-Form (7)

Wu-Form (5)

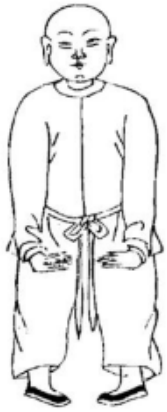
Fünfte Hauptform

Bing-Form (3)

Ding-Form (4)

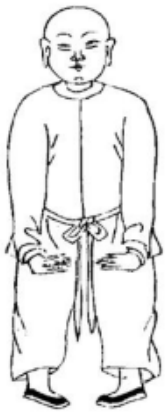


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

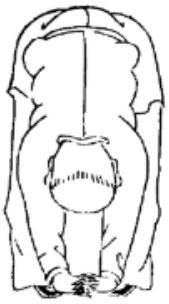
Sechste Hauptform „der kauernde Tiger"



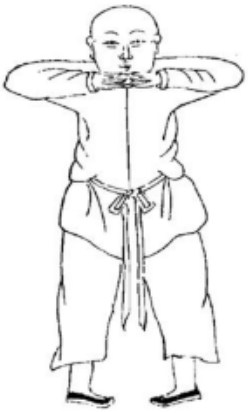
Geng-Form (7)

Wu-Form (5)

Kui-Form (10)



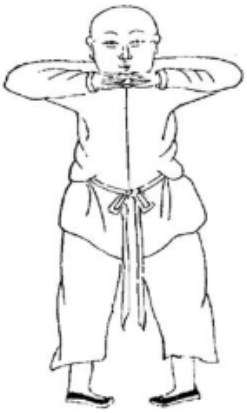
Sechste Hauptform



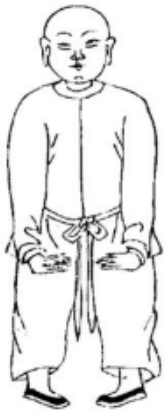
Wu-Form (5)

Bing-Form (3)

Ding-Form (4)

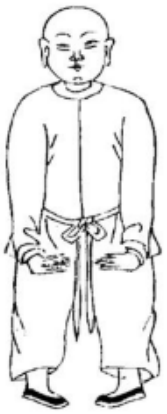


Wu-Form (5)

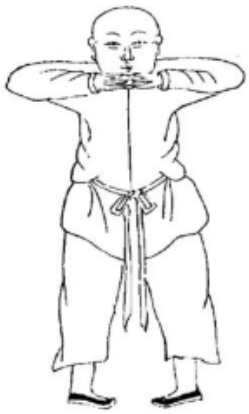


Geng-Form (7)

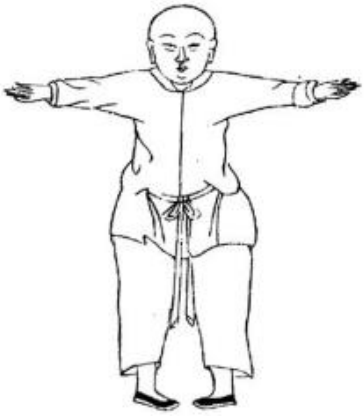
Siebten Hauptform „die fliegende Schwalbe"



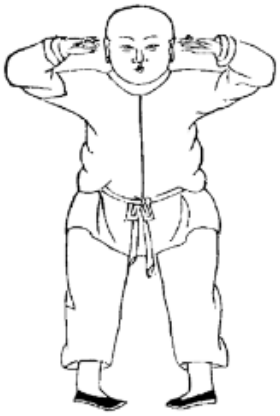
Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



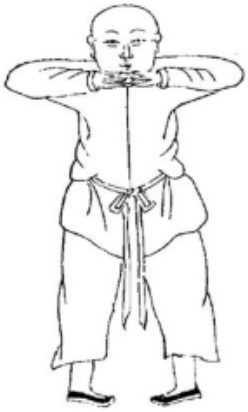
Siebten Hauptform



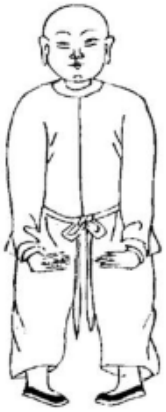
Yi-Form (2)

Bing-Form (3)

Ding-Form (4)

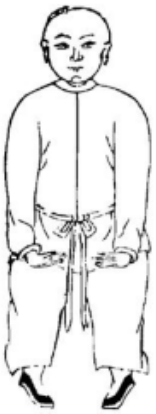


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Achte Hauptform „den Pferd zu halten"



Achte Hauptform

IV. Yi Jin Jing – Die 12 Formen zur Stärkung der Kraft

1. Bewegung

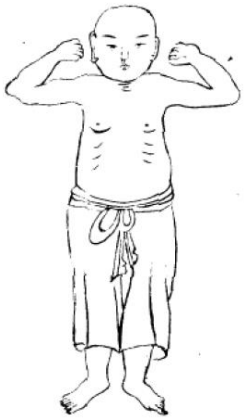
2. Bewegung

3. Bewegung

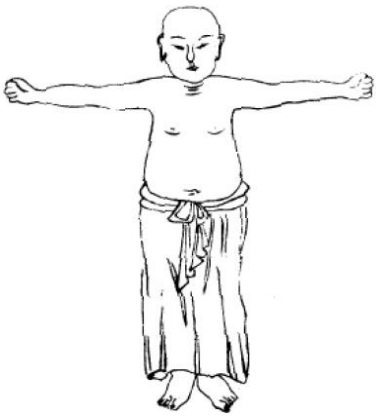
4. Bewegung

5. Bewegung

6. Bewegung



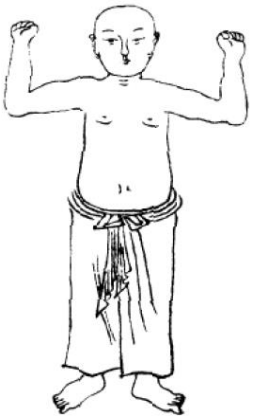
7. Bewegung



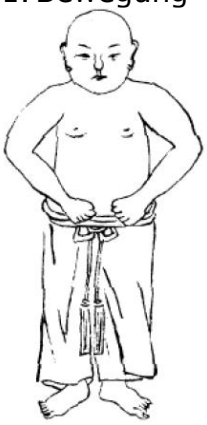
8. Bewegung

9. Bewegung

10. Bewegung



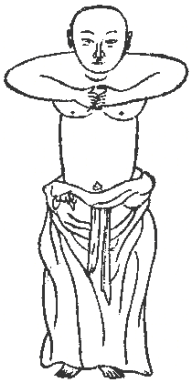
11. Bewegung



12. Bewegung

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

1. Wie Tuo die Keule überreichen

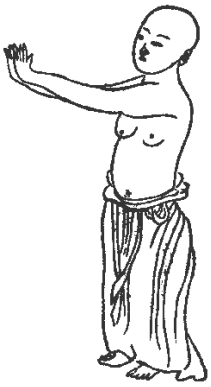


2. Weituo die Keule überreichen

3. Weituo die Keule überreichen

4. Die Sterne pflücken und auswechseln

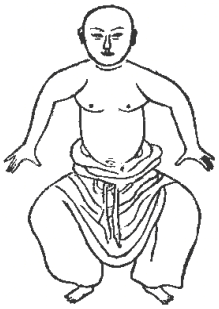
5. Die Klaue herausstrecken und die Flügel öffnen



6. Die neun Rinderschwänze greifen und schwingen

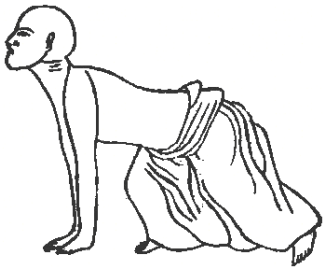
7. Die neun Geister ziehen das Schwert

8. Die drei Teller auf den Boden stellen

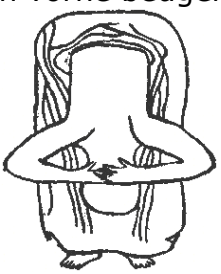


9. Der blaue Drache streckt seine Klauen heraus

10. Der hungrige Tiger stürzt sich auf das Essen



11. Sich nach vorne beugen



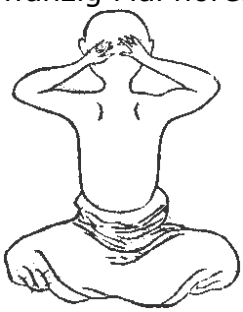
12. Die Pobacke hoch ziehen

VI. Shi Er Duan Jin – Die zwölf Brokate für die Geistklarheit

1. Augen schließen, Herz ruhig halten und Setzen, Fäuste schließen Gedanken und Geist zur Ruhe bringen

2. Sechsunddreißig Mal mit den Zähnen klappern. Hände umfassen den Hinterkopf

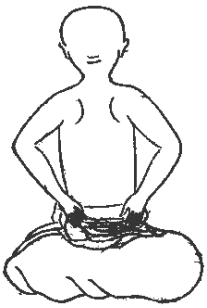
3. Links und rechts trommeln vierundzwanzig Mal hören.



4. Links und rechts schwingen, Himmelssäule schütteln

5. Roter Drachen rührt göttliches Wasser. Mund ist voll mit göttlichem Wasser. Göttlicher Wasser schlucken. Drachen und Tiger bewegen sich frei im Körper

6. Hände warm reiben und Atem anhalten. Hände auf Nieren legen und ausatmen



7. Einen Mund voll Qi vollständig benutzen. Denke man feuert ein Feuerrad

8. Wirbelsäule nach links und rechts drehen (chinesisch lulu)

9. Beide Füße lösen und locker strecken. Beide Hände kreuzen und nach oben tragen.

10. Kopf im regelmäßigen Rhythmus beugen, und die Füße greifen

11. Warten bis göttliches Wasser kommt. Dreimal spülen. Göttliches Wasser neunmal schlucken. 100 Meridiane werden automatisch reguliert

12. Transport auf allen Wegen. Körperfeuer. Alter Name heißt Ba Duan Jin. Übe Mitternacht und Mittag. Übe regelmäßig und fleißig. 10.000 Krankheiten werden zu Staub

VII. Die 24 Sitzenden Übungen (neue Reihenfolge)

Die 24 Übungen habe hier ich auf der Yin-Yang Theorie nach den Bewegungen benannt und eingeordnet. Die Bilder sind von Gao Lian (Ming-Dynastie, 1573-1620) „Ya Shang Zhai Zun Sheng Ba Jian" (Verlag der Bücher-Verzeichnis und Literatur, 1988.) aufgenommen.

1. Beine drücken und Kopf drehen

2. Beine drücken und Kopf drehen

3. Faust stützen und Kopf drehen

4. Knie drücken und Kopf drehen

5. Fuß drücken und Hand heben

6. Bogen schießen

7. Knie drücken und Hand heben

8. Hände tragen und Füße treten

9. Hände tragen und Kopf drehen

10. Knie drücken und Ellbogen ziehen

11. Hände strecken und Kopf drehen

12. Ellbogen nach hinten stoßen und Kopf drehen

13. Ohren decken und nach Seite beugen

14. Hände heben und Körper hoch ziehen

15. Boden drück und Körper hoch ziehen

16. Körper nach hinten beugen und Hände heben

17. Hand heben und Brust decken

18. Kopf drehen und Rücken klopfen

19. Knie umarmen

20. Hände kreuzen und Fuß strecken

21. Beide Füße greifen

22. Beide Fauste Knien drücken

23. Auf einen Bein hocken und einen Bein strecken

24. Auf einen Fuß setzen und einen Bein strecken