

Lehrmaterial der Qigong-Ausbildung

Die 12 Haupt-Meridiane Qigong - um Qi zu stärken und zum Fließen zu bringen

Formen 1. Kreislaufen mit Streichen.....	- 2 -
I. Vorbereitung	- 2 -
I) Grundhaltung.....	- 2 -
II) Luft austauschen.....	- 2 -
III) Qi ins Dantian sammeln	- 5 -
II. Seitlich Kreislaufen	- 7 -
II) Linkeseite.....	- 7 -
II) Rechtseite	- 10 -
III. Vorne und Hinten	- 12 -
IV. Qi ins Dantian sammeln.....	- 16 -
Formen 2. Kreislaufen – Qi aktiv führen.....	- 18 -
I. Vorbereitung	- 18 -
I) Grundhaltung.....	- 18 -
II) Luft austauschen.....	- 18 -
III) Qi ins Dantian sammeln	- 21 -
II. Seitlich Kreislaufen	- 23 -
I) Linkeseite	- 23 -
II) Rechtseite	- 27 -
III. Vorne und Hinten Kreislaufen.....	- 29 -
IV. Qi ins Dantian sammeln.....	- 32 -

Wenjun Zhu
15.01.2011



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Die 12 Haupt-Meridiane Qigong - um Qi zu stärken und zum Fließen zu bringen

Wenjun Zhu
15.01.2011

Formen 1. Kreislaufen mit Streichen

I. Vorbereitung

I) Grundhaltung



Beide Füße parallel zusammen stellen, beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße parallel stellen und in Schulterbreite stehen.

Ruhig atmen und Achtsamkeit innerlich sammeln.

II) Luft austauschen

1) Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und Arme seitlich nach oben heben. Körper strecken.

2) Ausatmen



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

Schluss
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und die Arme seitlich 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.

III) Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken

1) Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.

Körper strecken, das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

2) Ausatmen



Ausatmen, beide Handflächen nach unten klappen und beide Handflächen nach unten bis vor den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Dreimal wiederholen.

Schluss



Beide Arme neben dem Körper herabhängen lassen.

II. Seitlich Kreislaufen

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

II) Linkeseite

1) Einatmen



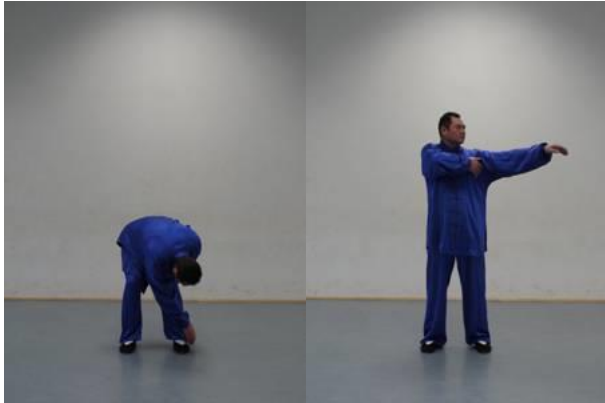
Einatmen, rechte Hand vor dem Körper nach oben über den Kopfhöhen heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln.

2) Ausatmen



Ausatmen, rechte Hand entlang der linken Seite des Gesichts und Vorderkörpers, der Beininnerseite bis Fußinnerseite bewegen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen, und entlang des Nieren-Meridian, Milz-Meridian und Leber-Meridian bis zu Füße fließen lassen.

3) Einatmen



Einatmen, rechte Hand am Fußrücken vorbei nach außen bis zum Außenknöchel führen und entlang der linken Beinaußenseite und Körperseite noch oben bis vor der Schulter führen.
Das Qi entlang des Magen-Meridian und des Galle-Meridian führen.

4) Ausatmen



Ausatmen, rechte Hand entlang der linken Arminnerseite bis zur linken Hand führen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen, und entlang dem Lunge-Meridian, Sanjiao-Meridian und Herz-Meridian bis zur linken Hand fließen lassen.

5) Einatmen



Einatmen, rechte Hand entlang der linken Armaußenseite am Dazhui-Punkt (DU 14) vorbei nach oben bis zum Scheitel.
Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen



Ausatmen, rechte Hand nach unten bis vor den Unterbauch drücken.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.
Beide Hände herabhängen lassen.

II) Rechtseite

1) Einatmen



2) Ausatmen



3) Einatmen



4) Ausatmen



5) Einatmen



Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen



III. Vorne und Hinten

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.

1) Einatmen



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

2) Ausatmen



Ausatmen, beide Hände vor dem Gesicht und dem Körper nach unten sinken lassen. Knien beugen.

Das Qi ins Dantian sinken lassen, entlang der Ren-Meridian und der Nieren-Meridiane (erste Seitenlinie des Vorderkörpers) und der Magen-Meridiane (Außenlinie der Zweitzehe rückenseite, Vorderlinie der

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

3) Einatmen



Einatmen, Beide Knien strecken,
Das Qi entlang der Beinhinterseite Blase-Meridian bis Hüfte (Steißbein) führen.

Von Steißbein bis zum Nacken Katzepucke machen, und nach oben bis zur Schultehöhle ziehen.

Das Qi entlang der Du-Meridian und Blase-Meridian bis zu Nacken (Dazhui-Punkt) führen.

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.

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.

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



IV. Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken.

1) Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

2) Ausatmen



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

Dreimal wiederholen.

Schluss

Ausatmen



Beide Arme herabhängen lassen.

Formen 2. Kreislaufen – Qi aktiv führen

I. Vorbereitung

I) Grundhaltung



Beide Füße parallel zusammenstellen, beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße parallel stellen und in Schulterbreite stehen.

Ruhig atmen und Achtsamkeit innerlich sammeln.

II) Luft austauschen

1) Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und Arme seitlich nach oben heben. Körper strecken.

2) Ausatmen



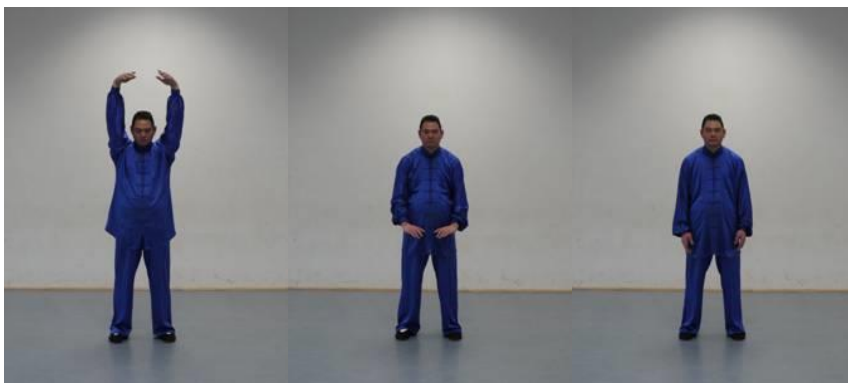
Ausatmen, beide Hände vorne am Körper nach unten vor die Füßen bewegen, und Körper vorbeugen.
Dreimal wiederholen.

Schluss
Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen und die Arme seitlich 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.

III) Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken

1) Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.
Körper strecken, das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

2) Ausatmen



Ausatmen, beide Handflächen nach unten klappen und beide Handflächen nach unten bis vor den Unterbauch drücken.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.
Dreimal wiederholen.

Schluss



Beide Arme neben dem Körper herabhängen lassen.

II. Seitlich Kreislaufen

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

Grundstellung



Beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulbreite parallel stellen.

I) Linkeseite

1) Einatmen



Einatmen, linke Hand vor dem Körper nach oben bis über den Kopf hochheben, Gewicht nach rechts auf rechten Fuß verlagern, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln.

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.

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.

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.

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.

II) Rechtseite

1) Einatmen



2) Ausatmen



3) Einatmen



4) Ausatmen



5) Einatmen



Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen



III. 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.

1) Einatmen



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

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) 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.

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.

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



IV. Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken.

1) Einatmen



Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.

2) Ausatmen



Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Dreimal wiederholen

Schluss

Ausatmen



Beide Arme herabhängen lassen.