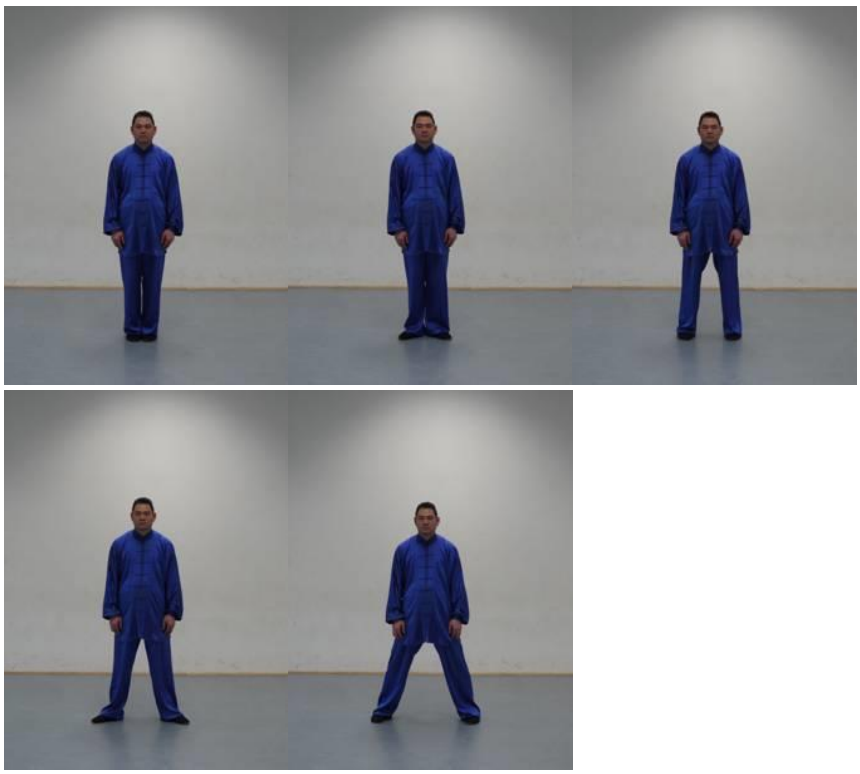
Qigong der 8 Sonder-Meridiane - Haupt-Meridiane regulieren und balancieren

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 RenMai und DuMai (Xiao Zhoutian – Kleines Kreislaufen)

Ren: Beauftragt. Du: Kontrolle. Mai: Meridiane.
RenMai und DuMai (Leitung der Yin-Meridiane und Leitung der Yang-Meridiane)
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 Yin- und Yang-WeiMai (Yin- und Yang-Verbindungs-Meridiane)

Wei: Verbinden. Mai: Meridian.
Innere und oberflächliche Yin und Yang des Körpers verbinden und regulieren

2.1 YinWeiMai zu YangWeiMai

Übergang: Beide Fersen nach innen bewegen, und dann beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße in Schulterbreit parallel stehen.

2.1.1 Einatmen
Einatmen, beide Hände entlang der Körpervorderseite Brustbreit nach oben bis über den Kopf hochheben.
Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam Körpervorderseite Qi-Feld aktivieren.

2.1.2 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände seitlich nach unten bis vor dem Fuß bewegen. Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.
Das Qi ins Dantian sinken und achtsam seitlich Qi-Feld aktivieren.

2.1.3 Einatmen

Einatmen, beide Hände entlang der Beine und Körpervorderseite Brustbreit nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das Körpervorderseite Qi-Feld aktivieren.

2.1.4 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände seitlich nach unten bis vor dem Fuß bewegen. Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam seitlich Qi-Feld aktivieren.

2.1.5 Einatmen

Einatmen, beide Hände entlang der Beine und Körpervorderseite Brustbreit nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das Körpervorderseite Qi-Feld aktivieren.
Sechsmal wiederholen.

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

2.2 YangWeiMai zu YinWeiMai

2.2.1 Einatmen

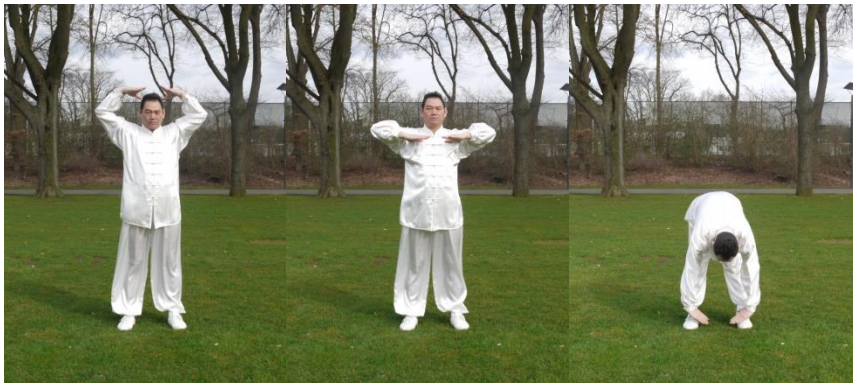
Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich vorbei nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.

2.2.2 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände entlang des Körpervorderseite und Beininnerseite nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen, Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Yinwei-Meridians (Brustbreit) bis zu den Füßen fließen lassen.



2.2.3 Einatmen

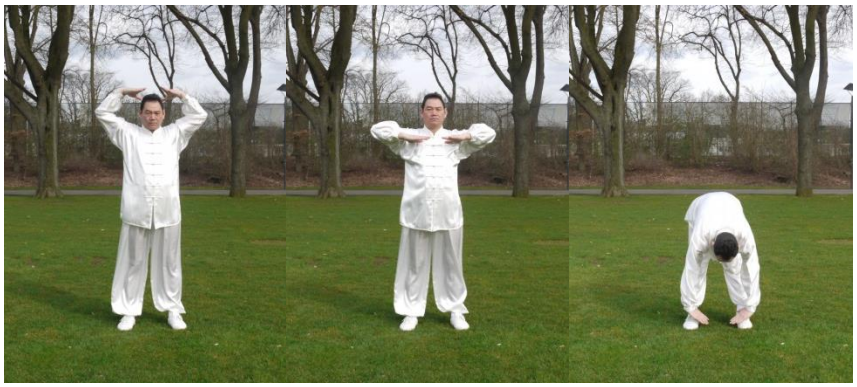
Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.

2.2.4 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände entlang des Körpervorderseite und Beininnerseite nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen, Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Yinwei-Meridians (Brustbreit) bis zu den Füßen fließen lassen.

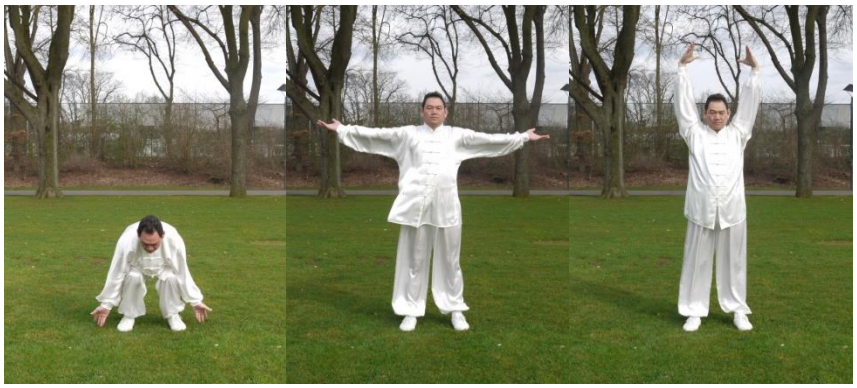


2.2.5 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.

Sechsmal wiederholen.



Schluss

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

3 Yin- und Yang-QiaoMai (Yin- und Yang-Bewegungs-Meridiane)

Qiao: Ferse heben, Bewegen.
Yin und Yang am linken und rechten Körper regulieren. Bewegung und Ruhe, Aufwachen und Schlafen zu regulieren

3.1 YinQiaoMai zu YangQiaoMai

3.1.1 Einatmen
Einatmen, beide Hände Handinnenfläche nach oben vor dem Schambein kreuzen, und entlang der Körpervorderseite nach oben bis über den Kopf hochheben.
Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam Körpervorderseite Qi-Feld aktivieren.

3.1.2 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände seitlich nach unten bis vor dem Fuß bewegen. Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.
Das Qi ins Dantian sinken und achtsam seitlich Qi-Feld aktivieren.

3.1.3 Einatmen
Einatmen, beide Hände Handinnenfläche nach oben vor den Füßen kreuzen, und entlang Körpervorderseite nach oben bis über den Kopf hochheben.
Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das Körpervorderseite Qi-Feld aktivieren.

3.1.4 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände seitlich nach unten bis vor dem Fuß bewegen. Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.
Das Qi ins Dantian sinken und achtsam seitlich Qi-Feld aktivieren.

3.1.5 Einatmen

Einatmen, beide Hände Handinnenfläche nach oben vor den Füße kreuzen, und entlang Körpervorderseite nach oben bis über den Kopf hochheben.
Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das Körpervorderseite Qi-Feld aktivieren.
Sechsmal wiederholen.

Schluss

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

3.2 YangQiaoMai zu YinQiaoMai

3.2.1 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich vorbei nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.

3.2.2 Ausatmen

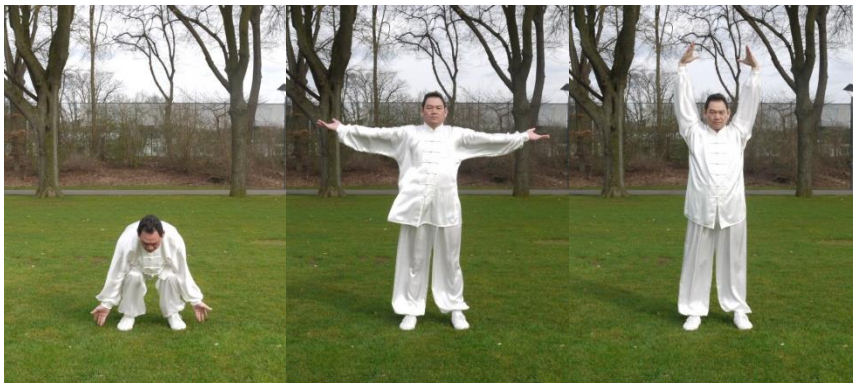
Ausatmen, beide Hände über den Kopf Kreuzen, und entlang des Körpervorderseite nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen, Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Yinqiao-Meridians bis zu den Füßen fließen lassen.

3.2.3 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.



3.2.4 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände über den Kopf Kreuzen, und entlang des Körpervorderseite nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen, Hüften und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

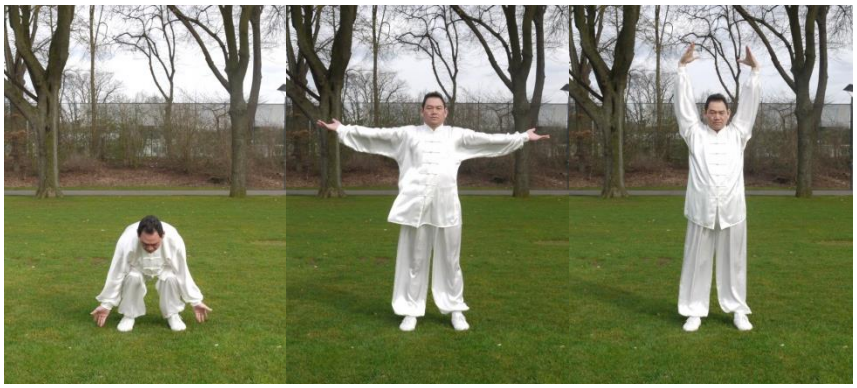
Das Qi ins Dantian sinken und achtsam entlang des Yinqiao-Meridians bis zu den Füßen fließen lassen.

3.2.5 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich nach oben bis über den Kopf hochheben.

Das Qi ins Dantian sammeln und achtsam das seitliche Qi-Feld aktivieren.

Sechsmal wiederholen.



Schluss

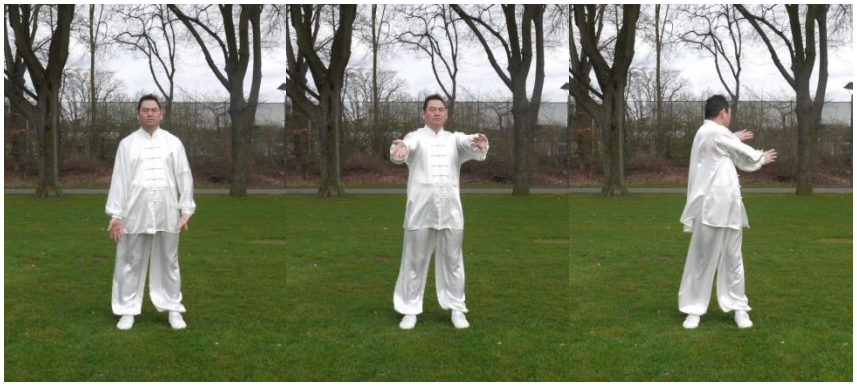
Ausatmen
Ausatmen, beide Hände nach unten klappen und die Handflächen bis vor den Unterbauch drücken.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.
Beide Arme herabhängen lassen.

4 ChongMai (Hauptstraße-Meridian) und DaiMai (Gürtel-Meridian) zu regulieren

Chong: Hauptstraße. Dai: Gürtel
ChongMai: Qi- und Blut-Meer der 12 Haupt-Meridiane, Qi und Blut des ganzen Körpers zu leiten
DaiMai (Gürtel-Meridian): Alle Meridiane zusammenbinden

4.1 Linkeseite

4.1.1 Einatmen
Einatmen, linker Arm nach innen drehen, rechter Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach vorne links, beide Arme vorbei vorne oben Schulterhoch nach links hinten schwingen. Lenden intensiv mit nach links drehen.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld um den Körper herum aktivieren.



4.1.2 Ausatmen
Ausatmen, rechten Arm nach innen drehen, linken Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach unten, beide Arme vorbei vorne oben Schulterhoch nach rechts hinten schwingen. Lenden intensiv mit nach rechts drehen.

4.1.3 Einatmen

Einatmen, linker Arm nach innen drehen, rechter Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach vorne, beide Arme vorbei vorne oben Schulterhoch nach links hinten schwingen. Lenden intensiv mit nach links drehen.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld um den Körper herum aktivieren.

4.1.4 Ausatmen
Ausatmen, rechten Arm nach innen drehen, linken Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach unten, beide Arme vorbei vorne oben Schulterhoch nach rechts hinten schwingen. Lenden intensiv mit nach rechts drehen.
Sechsmal wiederholen.

Schluss
Einatmen
Einatmen, linker Arm nach innen drehen, rechter Arm nach außen drehen, beide Handinnenflächen nach vorne, beide Hände nach unten vorbei vorne oben kopfhoch bis vor die Stirn heben, beide Handinnenfläche nach unten, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln.

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

4.2 Rechteseite

4.2.1 Einatmen

4.2.2 Ausatmen

4.2.3 Einatmen

4.2.4 Ausatmen

Sechsmal wiederholen.

Schluss
Einatmen

Ausatmen

5 Osten und West zu verbinden

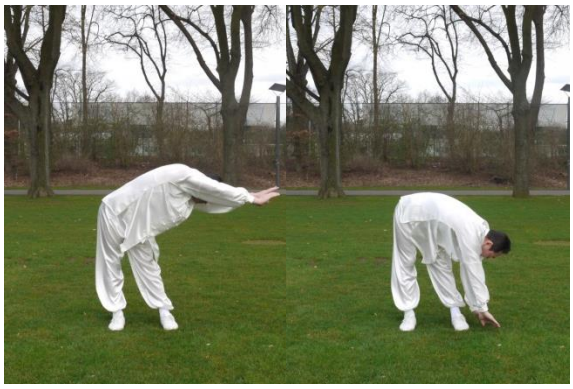
5.1 Nach links kreisen

5.1.1 Einatmen
Einatmen, beide Hände entlang der Körpervorderseite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.

5.1.2 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände vorbei linken Seite nach unten bis zum Fußrücken kreisen, Körper vorbeugen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

5.1.3 Einatmen
Einatmen, beide Hände vorbei rechten Seite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld seitlich dem Körper aktivieren.

5.1.4 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände vorbei linken Seite nach unten bis zum Fußrücken kreisen, Körper vorbeugen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.



5.1.5 Einatmen
Einatmen, beide Hände vorbei rechten Seite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld seitlich dem Körper aktivieren.
Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen

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

5.2 Nach rechts kreisen

5.2.1 Einatmen
Einatmen, beide Hände entlang der Körpervorderseite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.

5.2.2 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände vorbei rechten Seite nach unten bis zum Fußrücken kreisen, Körper vorbeugen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

5.2.3 Einatmen
Einatmen, beide Hände vorbei linken Seite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld seitlich dem Körper aktivieren.

5.2.4 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände vorbei rechten Seite nach unten bis zum Fußrücken kreisen, Körper vorbeugen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

5.2.5 Einatmen
Einatmen, beide Hände vorbei linken Seite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld seitlich dem Körper aktivieren.
Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen

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

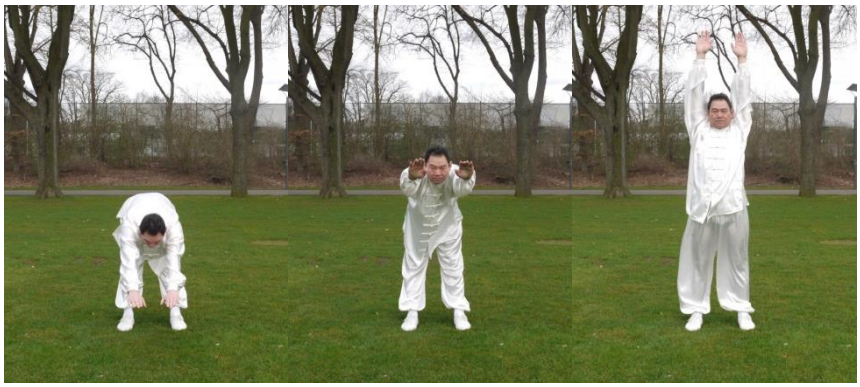
6 Süd und Nord zu verbinden

6.1 Nach Norden

6.1.1 Einatmen
Einatmen, beide Hände entlang der Körpervorderseite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.

6.1.2 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände entlang Körpervorderseite nach unten bis zum Fußrücken sinken lassen, Körper vorbeugen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

6.2.3 Einatmen
Einatmen, beide Hände nach vorne strecken und nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.

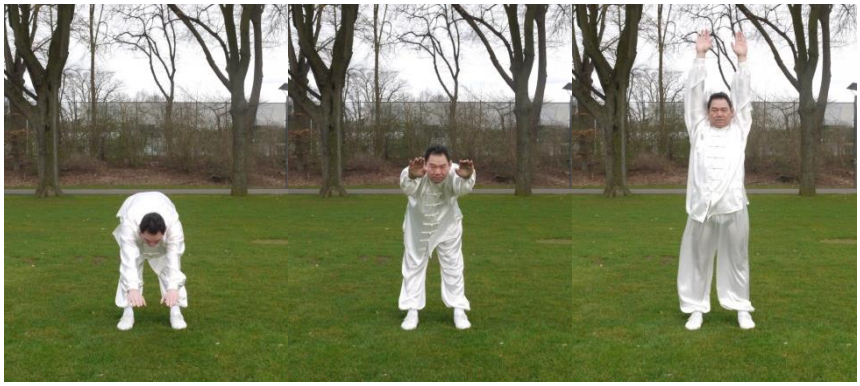


6.2.4 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände entlang Körpervorderseite nach unten bis zum Fußrücken sinken lassen, Körper vorbeugen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

6.2.5 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach vorne strecken und nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.
Sechsmal wiederholen.

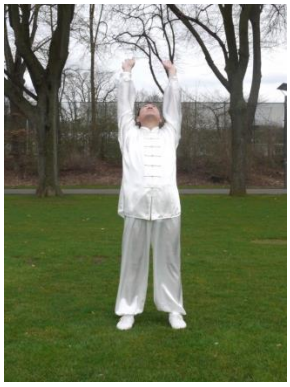


Schluss
Ausatmen

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

6.2 Nach Süden

6.2.1 Einatmen
Einatmen, beide Hände entlang der Körpervorderseite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.



6.2.2 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände nach Vorne und unten bis zum Fußrücken sinken lassen, Körper vorbeugen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

6.2.3 Einatmen
Einatmen, beide Hände entlang der Beine und Körpervorderseite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.

6.2.4 Ausatmen
Ausatmen, beide Hände nach Vorne und unten bis zum Fußrücken sinken lassen, Körper vorbeugen.
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

6.2.5 Einatmen
Einatmen, beide Hände entlang der Beine und Körpervorderseite nach oben bis über kopfhoch heben, Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln lassen, achtsam das Qi-Feld vor dem Körper aktivieren.
Sechsmal wiederholen.

Schluss
Ausatmen

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

7 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.

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

7.2 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.