SanJiao-Qigong (dreifache Erwärmer)

Wenjun Zhu
15.01.2011

Es gibt in Qigong drei DanTian und drei Engpässe (SanGuan). DanTian erzeugt und speichert die Qi-Energie.

- Oberes DanTian ist zuständig für Shen (Achtsamkeit, Geistigkeit) im Bereich EX-HN3-YinTai (Mitte zwischen Augenbrauen)
- Mittleres DanTian ist zuständig für Qi-Energie im Bereich RN17-ShanZhong (Mitte zwischen Brustwarzen)
- Unteres DanTian ist zuständig für Jing-Essenz im Bereich RN4-GuanYuan (3 CUN unter Bauchnabel, 4 Fingerbreit)

Drei Engpässe (SanGuan) sind die Qi-Energie schwer durchzugehen.

- WeiLüGuan (DU1-HuiYin, unter Steißbein)
- JiaJiGuan (DU9-ZhiYan, unter 7. BWS-Dornfortsatz)
- YuZhenGuan (BL9-YuZhen, DU17-NaoHu, hinter dem Kopf)

Es gibt in TCM dreifache Erwärmer (SanJiao):

- Obere Erwärmer (ShangJian: Lunge und Herz, RN17-ShangZhong, Mitte zwischen Brustwarzen)
- Mittlere Erwärmer (ZhongJiao: Milz und Magen, Leber und Galle, RN12-ZhongWan, 4 CUN über Bauchnabel, 5 Fingerbreit)
- Untere Erwärmer (XiaJiao: Nieren und Blase, Dünndarm und Dickdarm, RN4-GuanYuan, 3 CUN unter Bauchnabel, 4 Fingerbreit)

SanJiao (dreifacher Erwärmer) und Dantian:

- Obere Erwärmer entspricht mit mittlerem DanTian (RN17-ShanZhong). RN17-ShanZhong ist Herzbeutel-Sammlungspunkt und Qi-Energie Zusammenfluss-Punkt.
- Untere Erwärmer entspricht mit unterem Dantian (RN4-GuanYuan). RN4-GuanYuan ist Dünndarm Sammlungs-Punkt, Jing-Qi und Ur-Qi Quelle-Punkt.
- Mittlere Erwärmer RN12-ZhongWan ist Magen Sammlungspunkt, Alle Hohlorgane (Verdauungsorgane) Qi-Energie Zusammenfluss-Punkt. Die ist Nachgeburts-Energie Quelle.

SanJiao (dreifacher Erwärmer) und Qi-Energie:

- Vorgeburts-Qi (Energie) kommt aus Vater (Yang) und Mutter (Yin), die in den Nieren und untere Erwärmer speichert.
- Nachgeburts-Qi (Energie) kommt aus Nahrungsmittel, die durch Magen und Milz in mittlerer Erwärmer erzeugt.

- Das Qi (Energie) in oberer Erwärmer (mittlerem Dantian) wird durch Nachgeburts-Qi das Vorgeburts-Qi erweitert, um den Körper ernähren und schützen.

YinYang und Organe:
- Lunge (Yin) – Dickdarm (Yang)
- Herz (Yin) – Dünndarm (Yang)
- Milz (Yin) – Magen (Yang)
- Leber (Yin) – Galle (Yang)
- Nieren (Yin) – Blase (Yang)
- Herzbeutel (Yin) – SanJiao (dreifache Erwärmer, Yang)

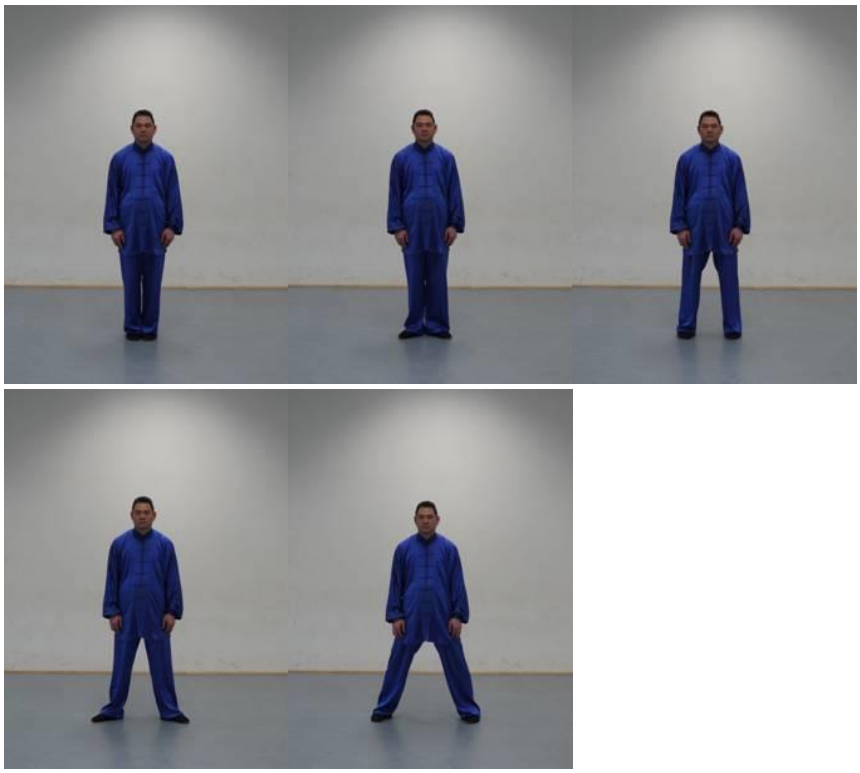
Herzbeutel und SanJiao (dreifache Erwärmer):
- Herzbeutel und SanJiao (dreifache Erwärmer) sind nicht eine Organe, aber sie sind eine Funktion.
- Herzbeutel ist eine Faszien-Folien auf dem Herz.
- SanJiao (dreifache Erwärmer) ist eine Faszien-Folien am Brustkorb- und Bauch-Wände. Die Faszien-Folien verbinden allen Organen.
- Herzbeutel ist drin, heißt Yin, SanJiao (dreifache Erwärmer) ist draußen, heißt Yang.
- Blut fließt in Muskel, Qi fließt in Faszien. Qi ist körperliche Funktions-Antriebskraft.
- HB- und SJ-Faszien-Folien verwalten und regulieren durch das Qi die Herz- und allen Organe-Funktion.

Diese Übung basiert auf den Grundlagen dreifacher Erwärmer (SanJiao).

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.
Neunmal 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 Dreifacher Erwärmer (SanJiao) regulieren

1.1 Obere Erwärmer (ShangJiao, Mittlere DanTian): Herz und Lunge

1.1.1 Obere Erwärmer (ShangJiao) Koronalebene kreisen

1.1.1.1 Mit der Uhrzeigerrichtung kreisen
Übergang: Beide Fersen nach innen bewegen, beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße in Schulterbreite parallel stellen.

Methoden: Rechte Handinnenfläche auf linke Handrücken auflegen, beiden Hände HB8-LaoGong aufeinander auflegen, und dann auf Brustmitte (RN17-ShanZhong, mittlerer DanTian) auflegen.

1.1.1.1.1 Einatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung von unten (6 Uhr) nach rechts – oben – links (1/2 Uhr) kreisen.
1.1.1.1.2 Ausatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – unten - rechts (7/8 Uhr) kreisen.
1.1.1.1.3 Einatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach rechts – oben - links (1/2 Uhr) kreisen.
1.1.1.1.4 Ausatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – unten - rechts (7/8 Uhr) kreisen.
Neunmal wiederholen.
1.1.1.2 Anders um linke Hand auf rechte Hand gegen Uhrzeigerrichtung gleich.

1.1.2 Obere Erwärmer (ShangJiao) Horizontalebene kreisen

1.1.2.1 Mit der Uhrzeigerrichtung
1.1.2.1.1 Einatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung von vorne (12 Uhr) nach rechts – hinten - links (7/8 Uhr) kreisen.
1.1.2.1.2 Ausatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – vorne - rechts (1/2 Uhr) kreisen.
1.1.2.1.3 Einatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach rechts - hinten – links (7/8 Uhr) kreisen.
1.1.2.1.4 Ausatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – vorne - rechts (1/2 Uhr) kreisen.
Neunmal wiederholen.
1.1.2.2 Anders um linke Hand auf rechte Hand gegen Uhrzeigerrichtung

gleich.

1.1.3 Obere Erwärmer (ShangJiao) Sagittalebene kreisen

1.1.3.1 Einatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS von vorne nach hinten - oben kreisen (hochziehen).

1.1.3.1 Ausatmen: Beide Hände mit der Brustmitte (RN17-ShanZhong) und BWS von hinten nach vorne - unten kreisen (sinken).

Neunmal wiederholen.
Linke Hand auf rechte Hand gleich.

1.2 Mittlere Erwärmer (ZhongJiao): Magen und Milz, Leber und Galle

1.2.1 Mittlere Erwärmer (ZhongJiao, Oberbauchmitte, RN12-ZhongWan) Koronalebene kreisen

1.2.1.1 Mit der Uhrzeigerrichtung kreisen
Methoden: Rechte Handinnenfläche auf linke Handrücken auflegen, beiden Hände HB8-LaoGong aufeinander auflegen, und dann auf Bauchmitte (RN12-ZhongWan, Mitte zwischen Bauchnabel und Brustbeinspitze) auflegen.

1.2.1.1.1 Einatmen: Beide Hände mit der Bauchmitte (RN12-ZhongWan) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung von unten (6 Uhr) nach rechts – oben - links – oben 1/2 Uhr) kreisen.
1.2.1.1.2 Ausatmen: Beide Hände mit der Bauchmitte (RN12-ZhongWan) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – unten - rechts (7/8 Uhr) kreisen.
1.2.1.1.3 Einatmen: Beide Hände mit der Bauchmitte (RN12-ZhongWan) und BWS nach rechts – oben - links (1/2 Uhr) kreisen.
1.2.1.1.4 Ausatmen: Beide Hände mit der Bauchmitte (RN12-ZhongWan) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – unten - rechts (7/8 Uhr) kreisen.
Neunmal wiederholen.

1.2.1.2 Anders um linke Hand auf rechte Hand gegen Uhrzeigerrichtung gleich.

1.2.2 Mittlere Erwärmer (Oberbauchmitte, RN12-ZhongWan) Horizontalebene kreisen

1.2.2.1 Mit der Uhrzeigerrichtung
1.2.2.1.1 Einatmen: Beide Hände mit der Bauchmitte (RN12-ZhongWan) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung von vorne (12 Uhr) nach rechts – hinten - links (7/8 Uhr) kreisen.
1.2.2.1.2 Ausatmen: Beide Hände mit der Bauchmitte (RN12-ZhongWan) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – vorne - rechts (1/2 Uhr) kreisen.
1.2.2.1.3 Einatmen: Beide Hände mit der Bauchmitte (RN12-ZhongWan) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach rechts - hinten – links (7/8 Uhr) kreisen.
1.2.2.1.4 Ausatmen: Beide Hände mit der Bauchmitte (RN12-ZhongWan) und BWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – vorne - rechts (1/2 Uhr) kreisen.
Neunmal wiederholen.

1.2.2.2 Anders um linke Hand auf rechte Hand gegen Uhrzeigerrichtung gleich.

1.2.3 Mittlere Erwärmer (Oberbauchmitte, RN12-ZhongWan) Sagittalebene kreisen

1.2.3.1 Einatmen: Von vorne nach hinten nach oben kreisen (hochziehen).

1.2.3.2 Ausatmen: Von hinten nach vorne nach unten kreisen (sinken).

Neunmal wiederholen.
Linke Hand auf rechte Hand gleich.

1.3 Untere Erwärmer (XiaJiao, RN4-GuanYuan): Nieren und Blase, Dünndarm und Dickdarm

1.3.1 Untere Erwärmer (XiaJiao, RN4-GuanYuan) Koronalebene kreisen

1.3.1.1 Mit der Uhrzeigerrichtung kreisen
Methoden: Rechte Handinnenfläche auf linke Handrücken auflegen, beiden Hände HB8-LaoGong aufeinander auflegen, und dann auf Unterbauch (RN4-GuanYuan, DanTian, 3 CUN-4 Fingerbreit unter dem Bauchnabel) auflegen.

1.3.1.1.1 Einatmen: Beide Hände mit Unterbauch (RN4-GuanYuan) und LWS mit der Uhrzeigerrichtung von unten (6 Uhr) nach rechts – oben – links (1/2 Uhr) kreisen.
1.3.1.1.2 Ausatmen: Beide Hände mit dem Unterbauch (RN4-GuanYuan) und LWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – unten - rechts (7/8 Uhr) kreisen.
1.3.1.1.3 Einatmen: Beide Hände mit dem Unterbauch (RN4-GuanYuan) und LWS mit der Uhrzeigerrichtung nach rechts – oben - links (1/2 Uhr) kreisen.
1.3.1.1.4 Ausatmen: Beide Hände mit dem Unterbauch (RN4-GuanYuan) und LWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – unten - rechts (7/8 Uhr) kreisen.
Neunmal wiederholen.
1.3.1.2 Anders um linke Hand auf rechte Hand mit der Uhrzeigerrichtung gleich.

1.3.2 Untere Erwärmer (XiaJiao, RN4-GuanYuan) Horizontalebene kreisen

1.3.2.1 Mit der Uhrzeigerrichtung
1.3.2.1.1 Einatmen: Beide Hände mit dem Unterbauch (RN4-GuanYuan) und LWS mit der Uhrzeigerrichtung von vorne (12 Uhr) nach rechts – hinten - links (7/8 Uhr) kreisen.
1.3.2.1.2 Ausatmen: Beide Hände mit dem Unterbauch (RN4-GuanYuan) und LWS mit der Uhrzeigerrichtung nach links – vorne - rechts (1/2 Uhr) kreisen.
1.3.2.1.3 Einatmen: Beide Hände mit dem Unterbauch (RN4-GuanYuan) und LWS mit der Uhrzeigerrichtung nach rechts - hinten – links (7/8 Uhr) kreisen.
1.3.2.1.4 Ausatmen: Beide Hände mit dem Unterbauch (RN4-GuanYuan) und LWS mit der Uhrzeigerrichtung nach rechts –vorne - links (1/2 Uhr) kreisen.
Neunmal wiederholen.
1.3.2.2 Anders um linke Hand auf rechte Hand gegen Uhrzeigerrichtung

gleich.

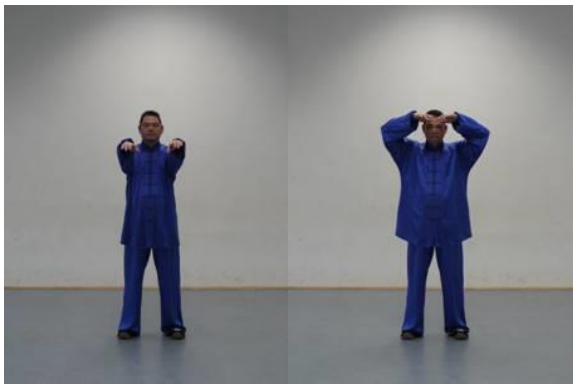
1.3.3 Untere Erwärmer (XiaJiao, RN4-GuanYuan) Sagittalebene kreisen

1.3.3.1 Einatmen: Von vorne nach hinten nach oben kreisen (hochziehen).

1.3.3.2 Ausatmen: Von hinten nach vorne nach unten kreisen (sinken).

Neunmal wiederholen.
Linke Hand auf rechte Hand gleich.

Schluss
Einatmen
Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor der Stirn heben und Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln.



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

2 Hüfte und Knie Sagittalebene kreisen

2.1 Hüfte vorne und hinten senkrecht kreisen
Übergang: Beide Fersen nach innen bewegen, beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße in Schulterbreite parallel stellen.
Methoden:
Beide Hände auf der Hüfte legen.
2.1.1 Einatmen: Beide Hüfte nach hinten oben kreisen (hochziehen).

2.1.2
Ausatmen: Beide Hüfte von hinten nach vorne nach unten kreisen (sinken), Hüfte mit nach vorne bewegen.

2.1.3 Einatmen: Beide Hüfte von vorne nach hinten nach oben kreisen (hochziehen), Knie mit nach hinten bewegen.

2.1.4 Ausatmen: Beide Hüfte von hinten nach vorne nach unten kreisen (sinken), Hüfte mit nach vorne bewegen.

Neunmal wiederholen.

2.2 Knien vorne und hinten kreisen
Methoden: Beide Hände sinken lassen.
2.2.1 Einatmen: Beide Knien nach hinten oben kreisen (hochziehen), Hüfte mit nach hinten bewegen.

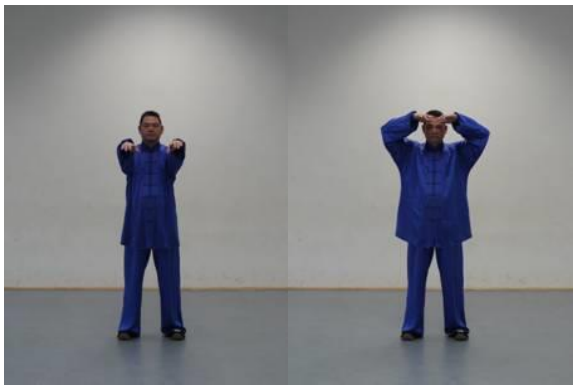
2.2.2 Ausatmen: Beide Knie von hinten nach vorne nach unten kreisen (sinken), Hüfte mit nach vorne bewegen.

2.2.3 Einatmen: Beide Knien von vorne nach hinten nach oben kreisen (hochziehen), Hüfte mit nach hinten bewegen.

2.2.4 Ausatmen: Beide Knie von hinten nach vorne nach unten kreisen (sinken), Hüfte mit nach vorne bewegen.

Neunmal wiederholen.

Schluss
Einatmen
Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor der Stirn heben und Körper strecken.
Das Qi ins Dantian sammeln.



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

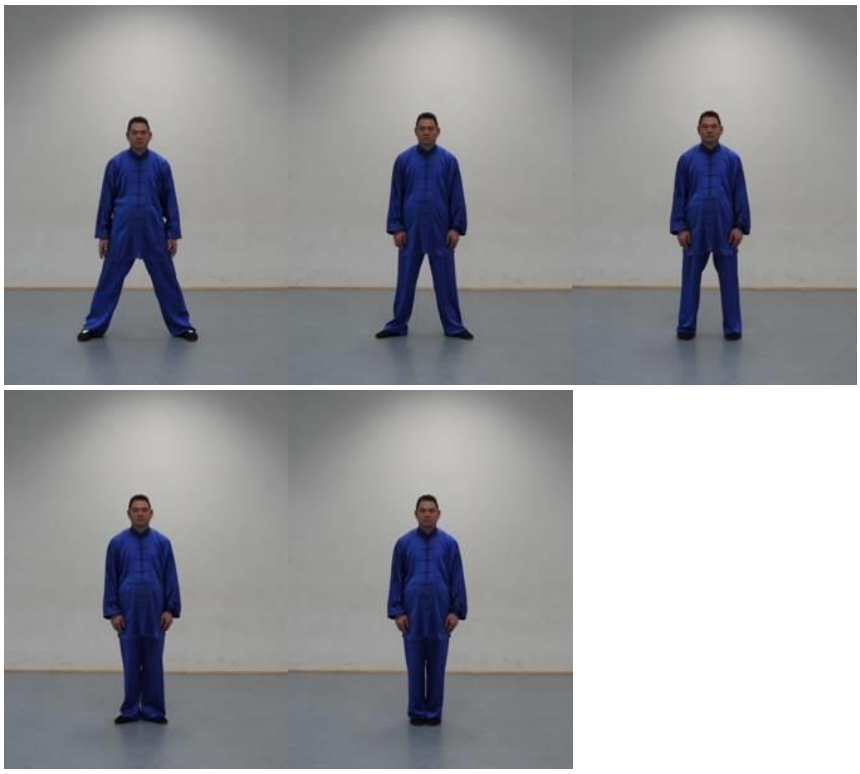
3 Qi ins Dantian sammeln

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

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

3.2 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.