

## **Teilnehmerunterlagen**

Konzepttitel: DYYSG-Gesundheits-Qigong & BaDuanJin

### **DYYSG-Gesundheits-Qigong und BaDuanJin**

#### **Inhaltsverzeichnis**

I. Qigong-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien.....	- 2 -
II. Baduanjin Zhan Gong – die 8 stehenden Brokat-Übungen durch inneres Qi den äußeren Körper zu stärken von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876) .....	- 3 -
III. Gesundheits-Qigong (DYYSG) .....	- 11 -
IV. Die 12 Hauptmeridiane .....	- 15 -
V. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag .....	- 18 -

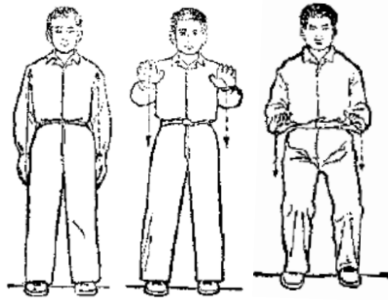
Wenjun Zhu  
28.12.2023



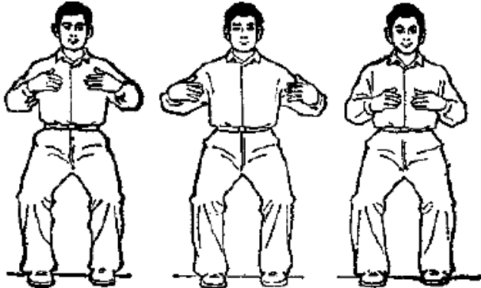
Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

## I. Qigong-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien

1. Luft austauschen
2. Qi-Sammlung
3. Stehende Säule – Steigen und Fallen



4. Stehende Säule - Öffnen und Schließen



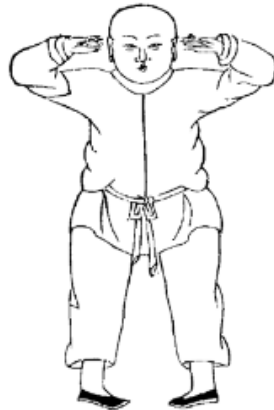
5. Kreislauf seitlich
6. Kreislauf - Vorderseite und Rückseite
7. Qi-Sammlung

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

Erste Hauptform „den Himmel zu stützen“



Jia-Form (1)



Yi-Form (2)



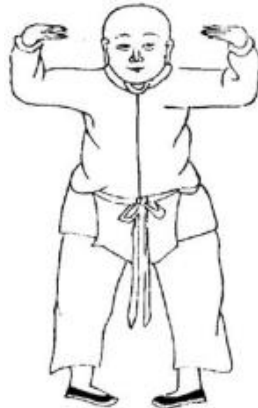
Bing-Form (3)



Ding-Form (4)



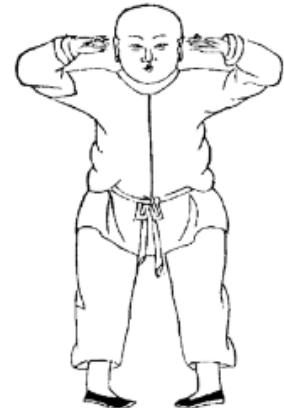
Wu-Form (5)



Erste Hauptform



Ji-Form (6)



Yi-Form (2)



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

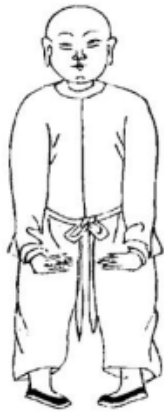


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Zweiten Hauptform „die Bogensehne zu ziehen“



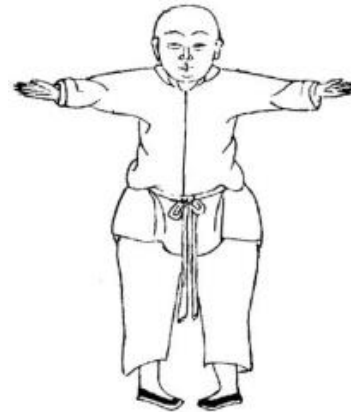
Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Zweiten  
Hauptform



Xin-Form (8)



Yi-Form (2)



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

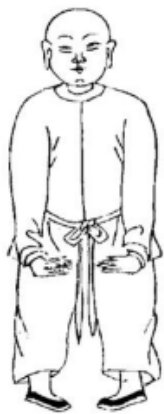


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Dritte Hauptform „den Topf zu heben“



Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Dritte Hauptform



Ren-Form (9)



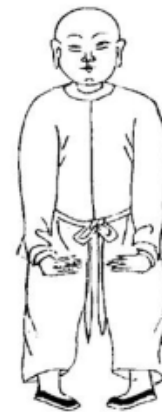
Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

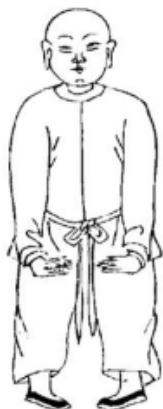


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Vierte Hauptform „Schwert auf der Schulter zu tragen“



Geng-Form (7)



Vierte Hauptform



Xin-Form (8)



Yi-Form (2)



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

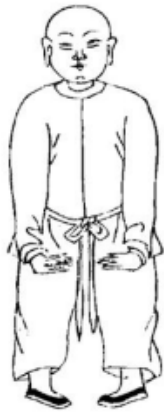


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Fünfte Hauptform „Affe zu sitzen“



Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Fünfte Hauptform



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

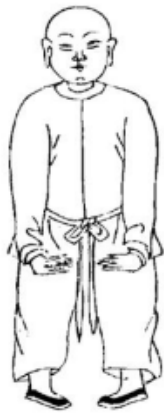


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Sechste Hauptform „der kauende Tiger“



Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Kui-Form (10)



Sechste Hauptform



Wu-Form (5)



Bing-Form (3)



Ding-Form (4)



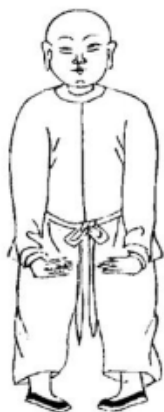
Wu-Form (5)



Geng-Form (7)



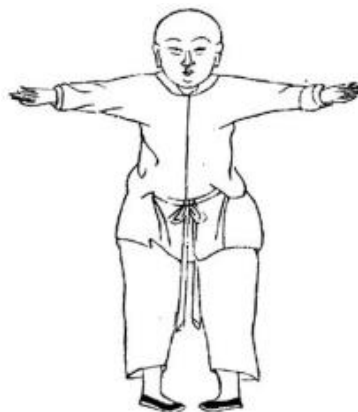
Siebten Hauptform „die fliegende Schwalbe“



Geng-Form (7)



Wu-Form (5)



Siebten Hauptform



Yi-Form (2)



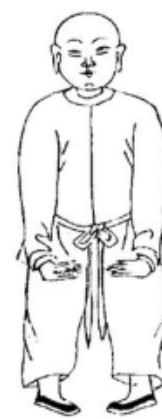
Bing-Form (3)



Ding-Form (4)

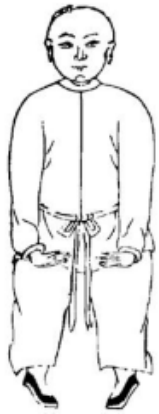


Wu-Form (5)



Geng-Form (7)

Achte Hauptform „den Pferd zu halten“



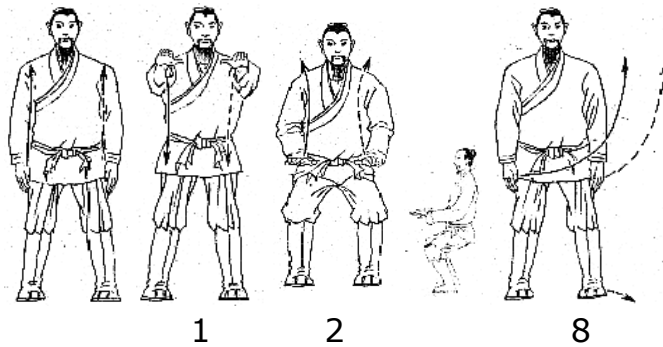
Achte Hauptform

### **III. Gesundheits-Qigong (DYYSG)**

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.

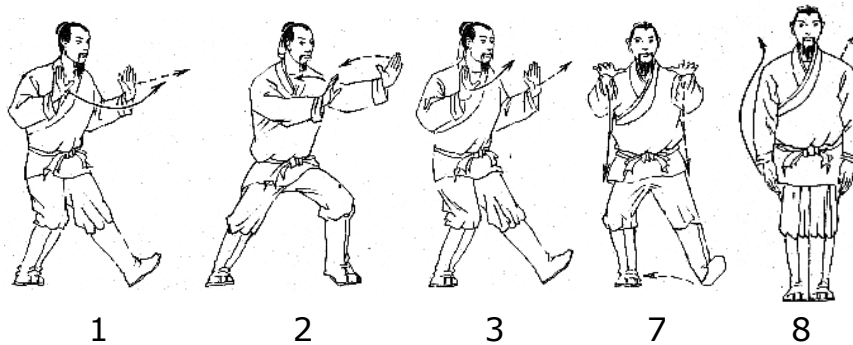
Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte dieser Übungsreihe sind im allgemeinen ähnlich denen der "Übungen für Herzkreislauf-Störungen", wie aus den Hauptaussagen der Einzelstellungen hervorgeht.

(I) Regulation der Atmung (DanTian)



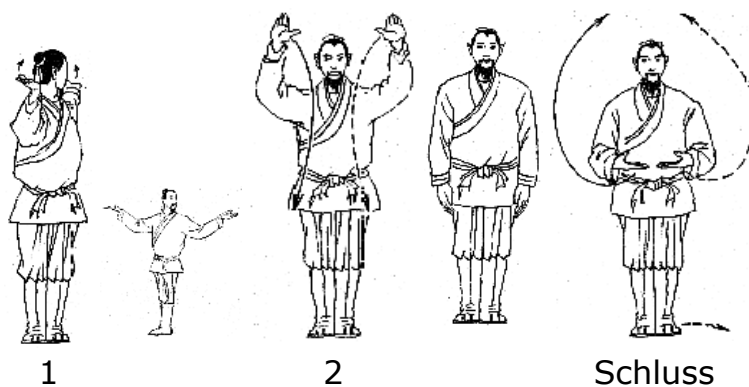
Bewusstsein: Dantian

(II) Man schiebt mit der fließenden Richtung des Wassers das Boot (HE)



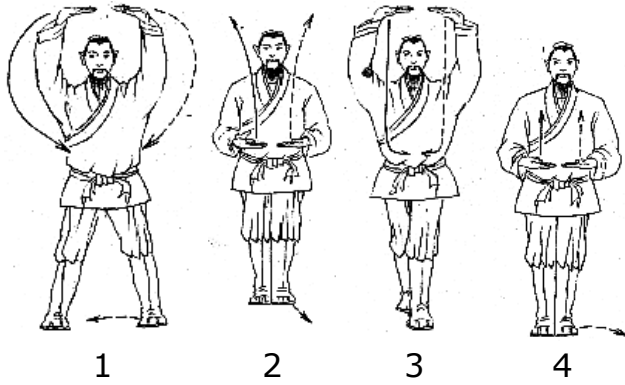
Bewusstsein: Laogong (PC8)

(III) Man trägt mit den Schultern die Sonne und den Mond (NI)



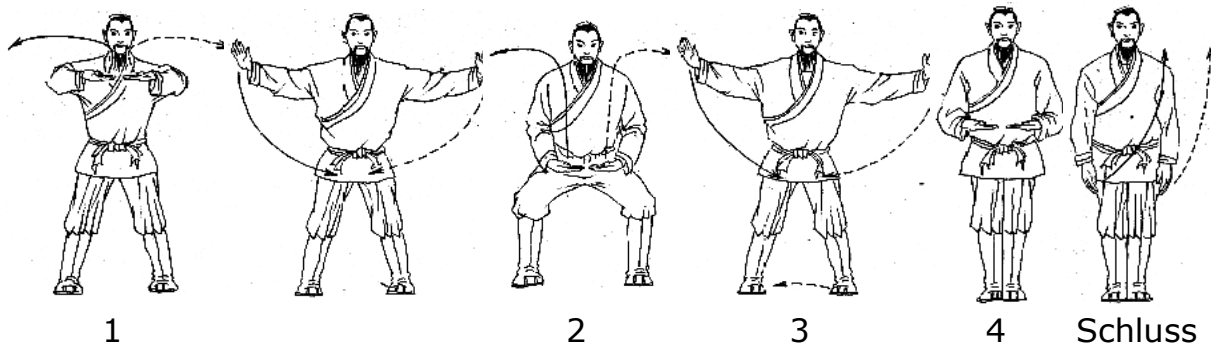
Bewusstsein: Mingmen (DU4)

(IV) Der große Adler bereitet seine Flügel aus (LU)



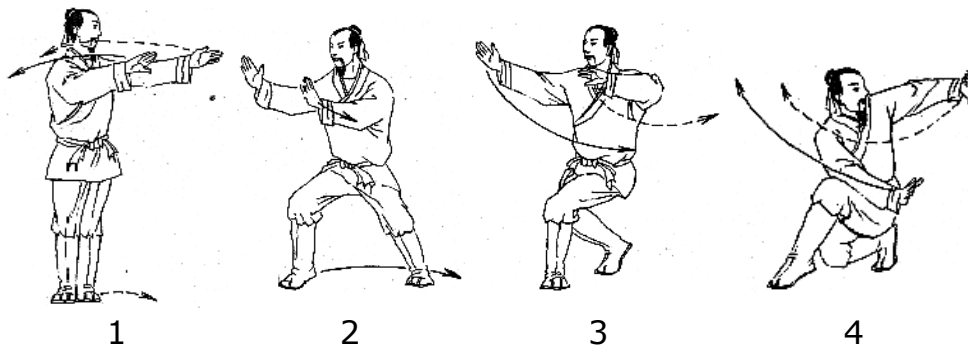
Bewusstsein: Dantian

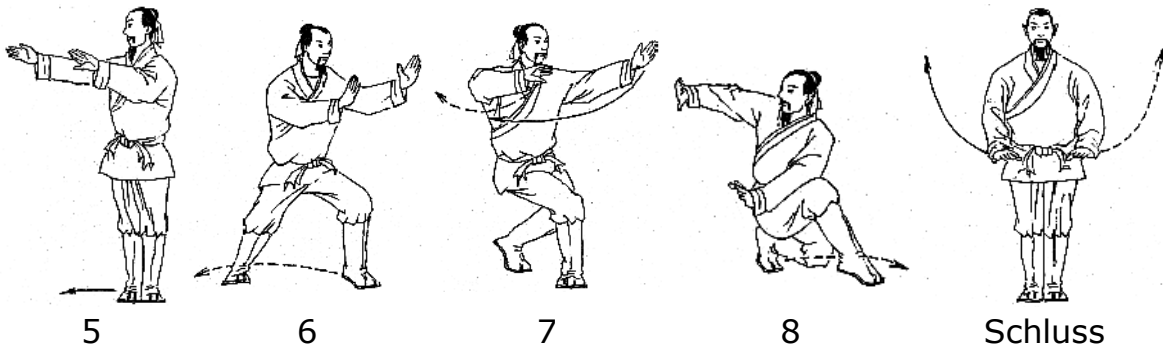
(V) Man hebt mit der Kraft den Mühlstein (MI)



Bewusstsein: Dantian

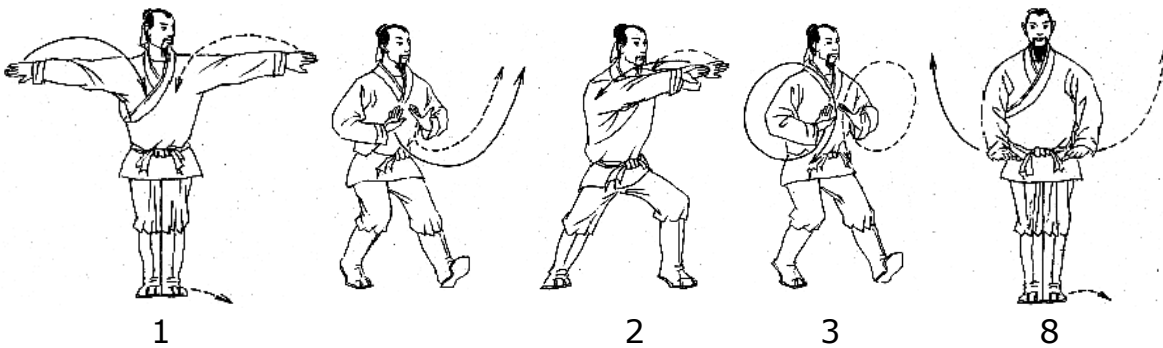
(VI) Man schiebt das Fenster und betrachtet den Mond (GB)





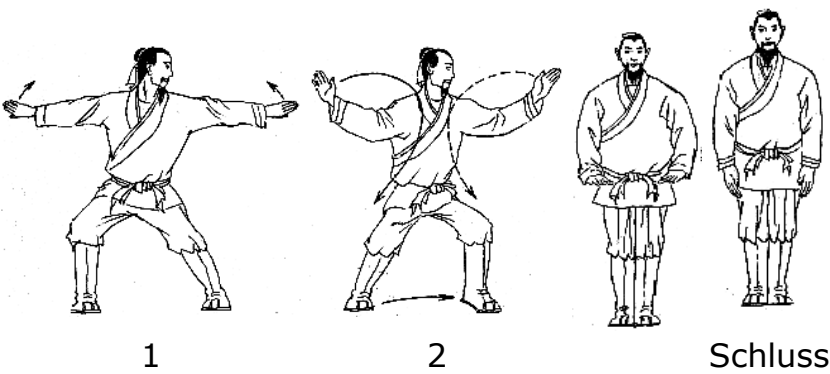
Bewusstsein: Laogong (PC8)

(VII) Man entstaubt im Wind (SJ)



Bewusstsein: Laogong (PC8)

(VIII) Der alte Mann streicht seinen Bart (DanTian)

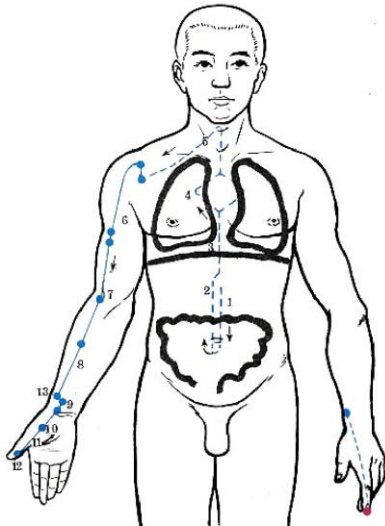


Bewusstsein: Dantian

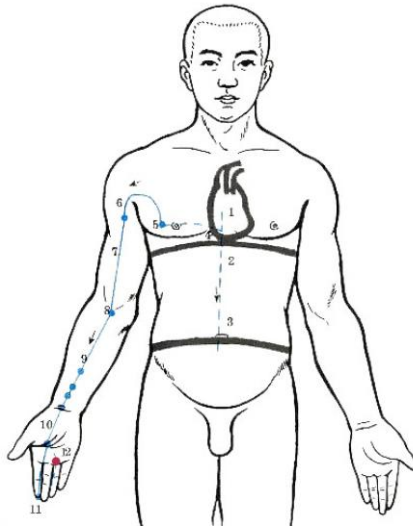
## IV. Die 12 Hauptmeridiane

### 1. Shou San Yin Jing (Hand Drei Yin Meridiane) und Shou San Yang Jing (Hand Drei Yang Meridiane)

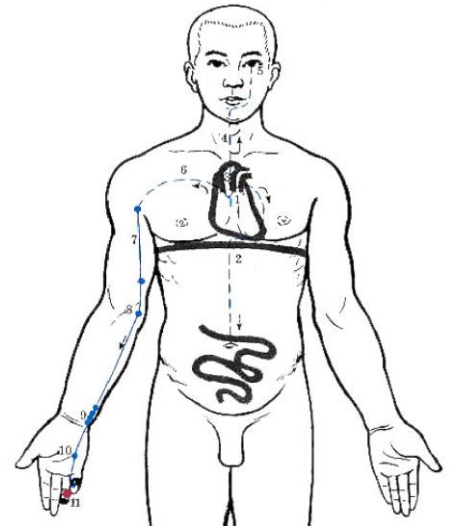
Shou Tai-Yin Fei Jing  
(Hand – Am meisten Yin –  
– Lunge – Meridian)



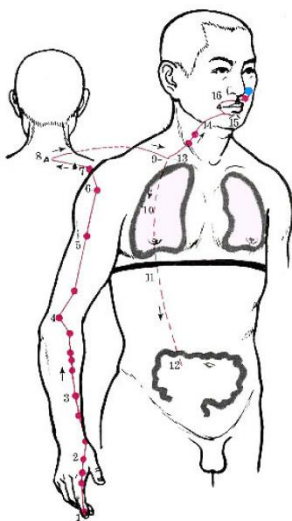
Shou Jue-Yin Xinbao Jing  
(Hand – Endliches Yin –  
– Herzbeutel – Meridian)



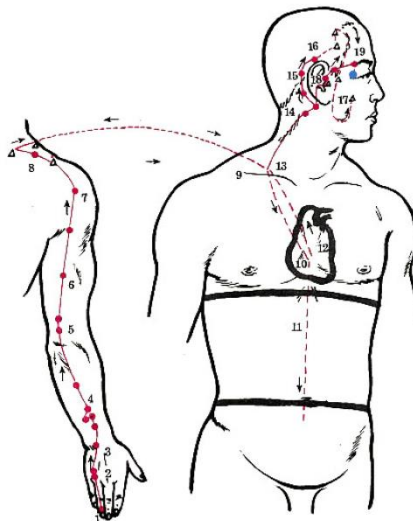
Shou Shao-Yin Xin Jing  
(Hand – Weniges Yin –  
– Herz – Meridian)



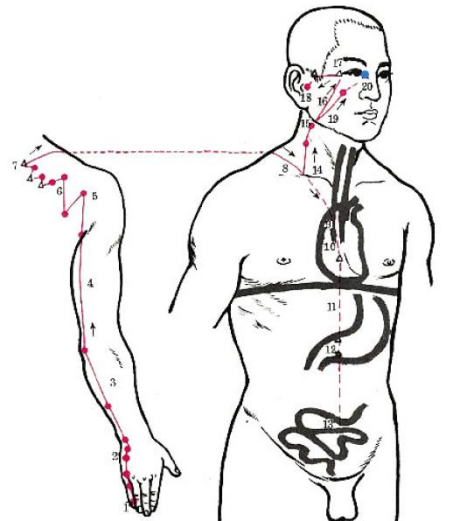
Shou Yang-Ming  
Dachang Jing  
(Hand – Helles Yang –  
– Dickdarm – Meridian)



Shou ShaoYang Sanjiao  
Jing  
(Hand – Weniges Yang –  
– Dreifacherwärme –  
– Meridian)



Shou Tai-Yang Xiaochang  
Jing  
(Hand – Genüges Yang –  
– Dünndarm – Meridian)

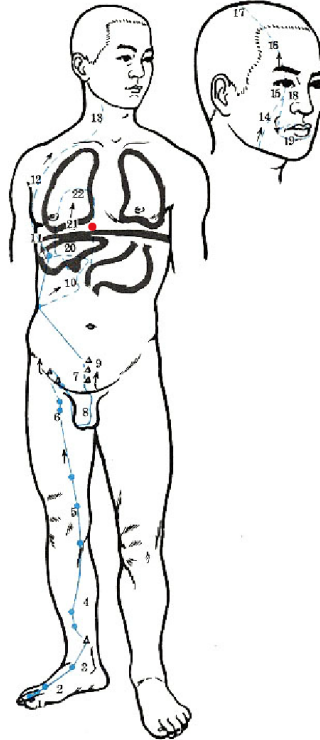


2. Zu San Yin Jing (Fuß Drei Yin Meridiane) und Zu San Yang Jing (Fuß Drei Yang Meridiane)

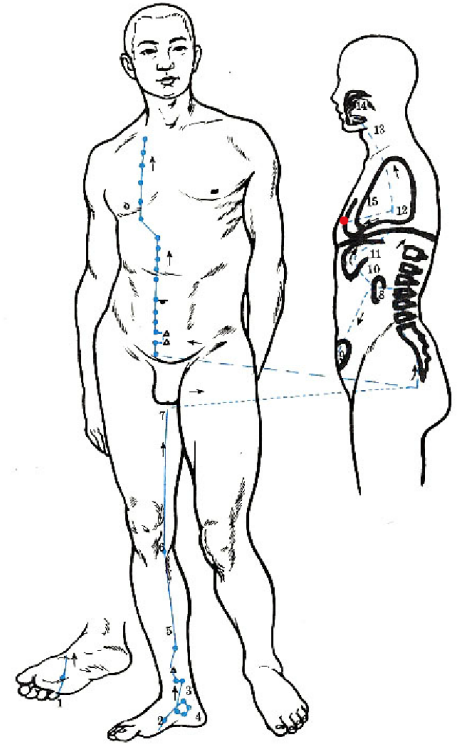
Zu Tai-Yin Pi Jing  
(Fuß – Am meisten  
Yin – Milz – Meridian)



Zu Jue-Yin Gan Jing  
(Fuß – Endliches Yin –  
Leber – Meridian)

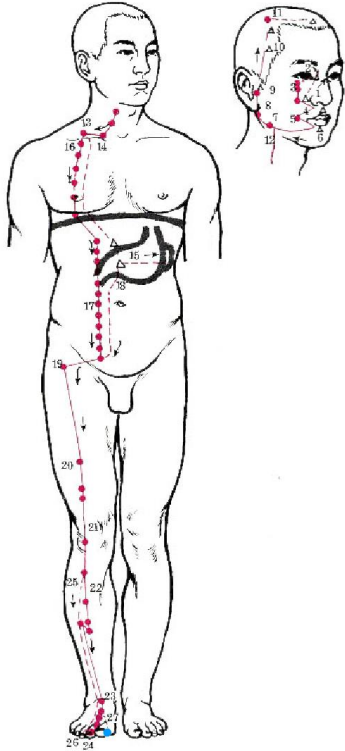


Zu Shao-Yin Shen Jing  
(Fuß – Weniges Yin – Nieren  
– Meridian)

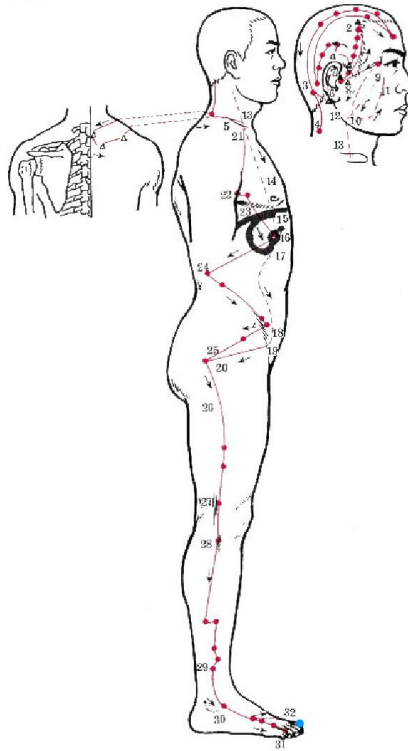




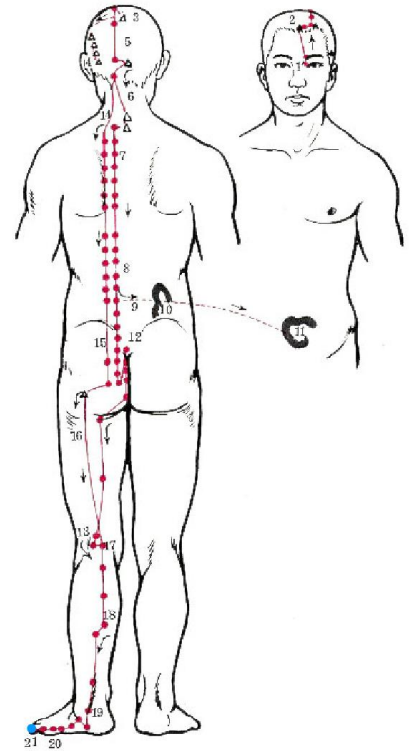
Zu Yang-Ming Wie  
Jing  
(Fuß – Helles Yang –  
Magen – Meridian)



Zu Shao-Yang Dan Jing  
(Fuß – Weniges Yang –  
Galle – Meridian)



Zu Tai-Yang Panguang Jing  
(Fuß – Genüges Yang –  
Blase – Meridian)



## **V. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag**

1. Einführung: Taiji/Qigong
2. Einführung: Yin-Yang, fünf Elemente
3. Einführung: Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist
4. Einführung: TCM-Organ-Lehre
5. Einführung: TCM-Meridian-Lehre
6. Einführung: Grundlagen von Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung

Weiterführende Gesundheitsinformationen

Die angegebenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen (Internet: [www.tcm-institut.de](http://www.tcm-institut.de)) sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

Impressum

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Besuchsadresse: Kalscheurener Strasse 19a, Loft 56, 50354 Hürth

Postadresse: Wiener Weg 6, 50858 Köln

Dr. Wenjun Zhu

Tel.: 0221-7213950

Handy-Nr.: 0179-7087583

E-Mail: [kontakt@tcm-institut.de](mailto:kontakt@tcm-institut.de)

Internet: [www.tcm-institut.de](http://www.tcm-institut.de)