

Teilnehmerunterlagen

Qigong von Kopf bis Fuß - Meridiane & Organe

Inhaltsverzeichnis

I. Qigong-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien.....	- 2 -
II. Qigong-Übungen für Kopf	- 3 -
III. Qigong-Übungen für Ganzkörper	- 6 -
IV. Die 12 Hauptmeridiane	- 10 -
V. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag	- 13 -

Wenjun Zhu
18.12.2023



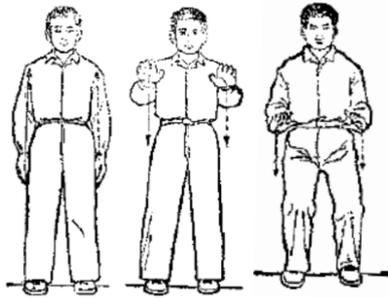
Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

I. Qigong-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien

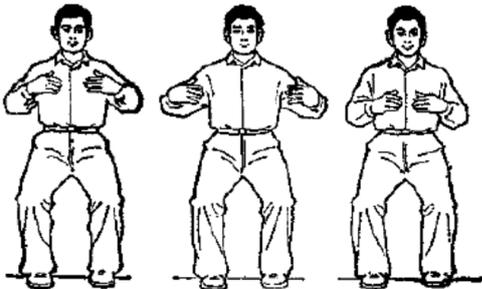
1. Luft austauschen

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. Qigong-Übungen für Kopf

(I) Sinnesorgane

1. Augen

Akupunkturpunkte an Augen massieren



Bewusstsein: BL2-ChuanZu, GB14-YangBai, SJ23-SiZhuKong, MA1-ChengQi, MA2-SiBai

2. Nase

(1) Nebenhöhle kneten



1-8

Bewusstsein: MA3-JuLiao

(2) Nase reiben



1-8 Schluss

Bewusstsein: DI1-ShangYang

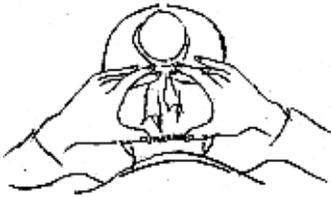
3. Ohren

(1) Ohr drücken und die rühren



Bewusstsein: BL9-YuZhen

(2) Trommeln



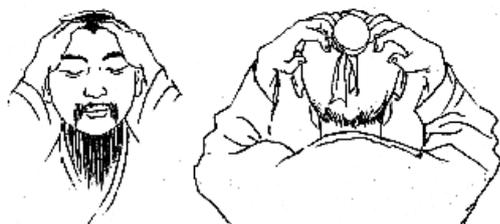
(II) Kopf

1. Gesicht waschen



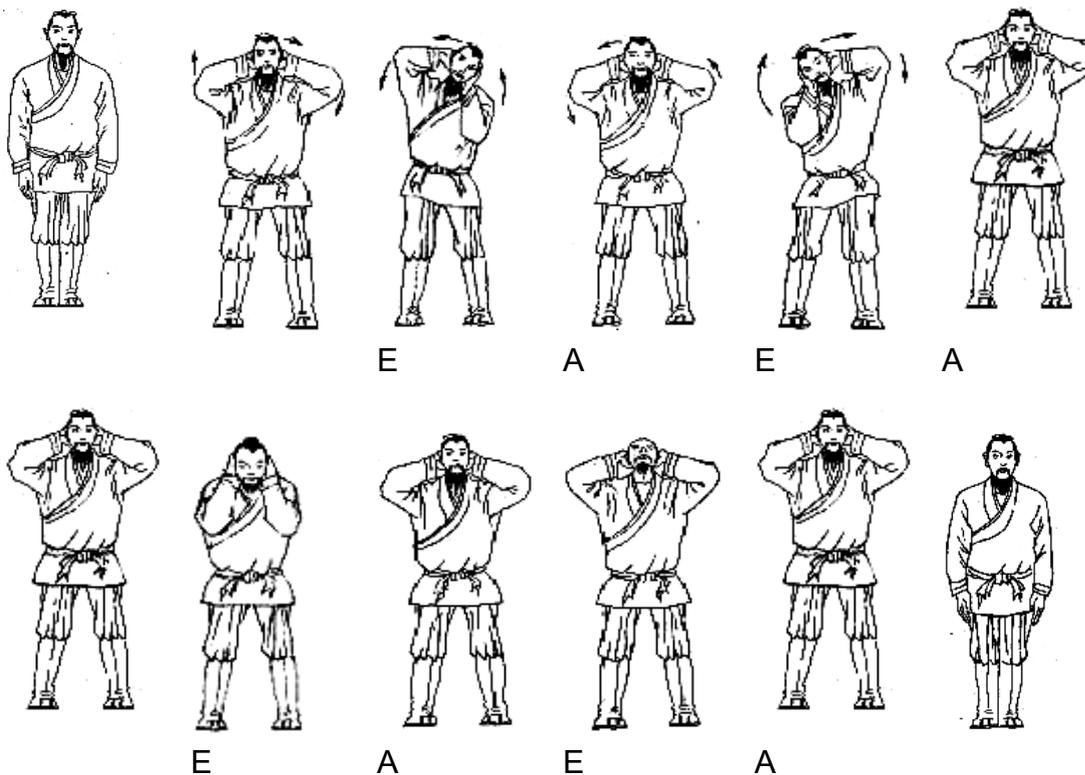
Bewusstsein: HB8-LaoGong, MA6-XiaChe, GB3-ShangGuan, MA8-TouWei, DU24-ShenTing, EX-HN3-YinTang, DU25-SuLiao, DU26-RenZhong

2. Kämmen



(III) HWS

Der Kopf nach links und rechts, Vorne und hinten beugen

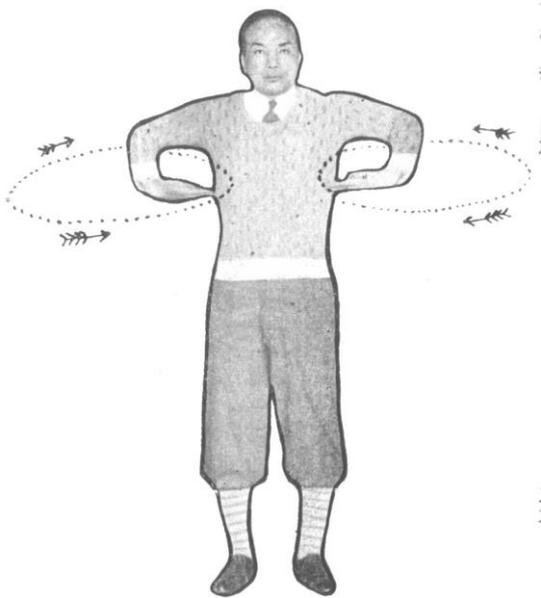


Bewusstsein: DU14-DaZhui und RN4-DanTian

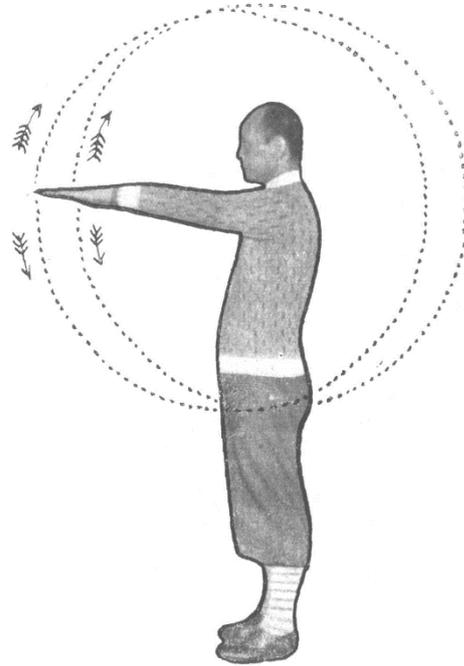
III. Qigong-Übungen für Ganzkörper

(I) Arme und Schulter

1. Unterarm unter Achsel kreisen

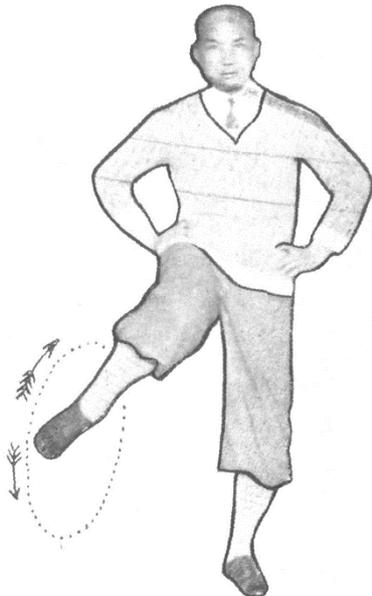


2. Arm seitlich von dem Körper kreisen



(II) Beine

3. Bein seitlich von dem Körper kreisen

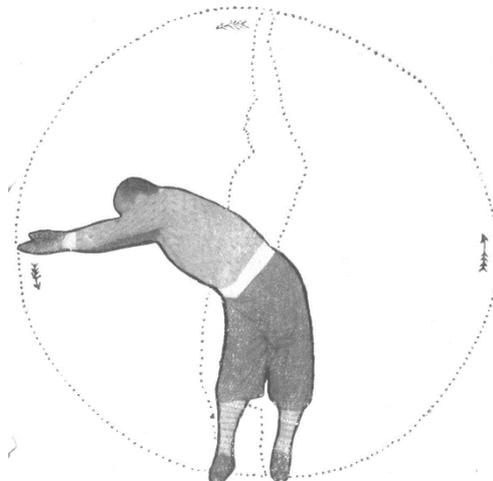
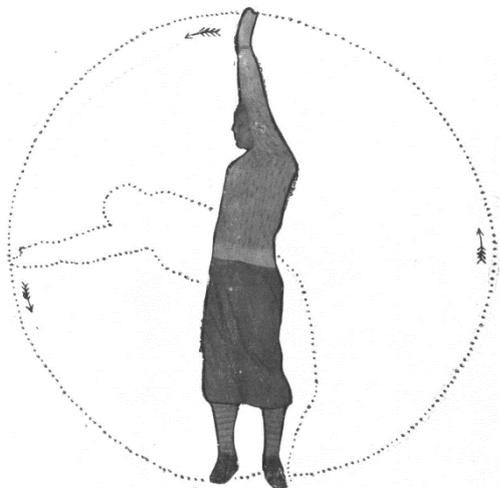


4. Fahrrad fahren

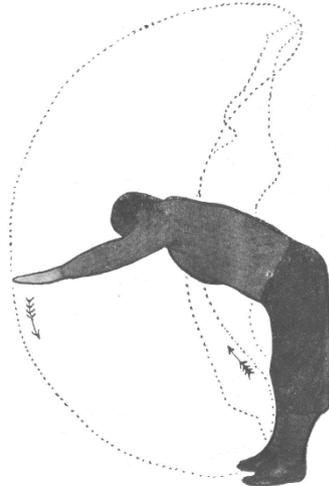
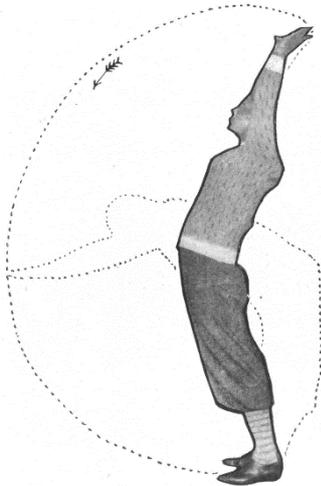


(III) Rücken

5. Körper seitlich in Sinkrichtung kreisen

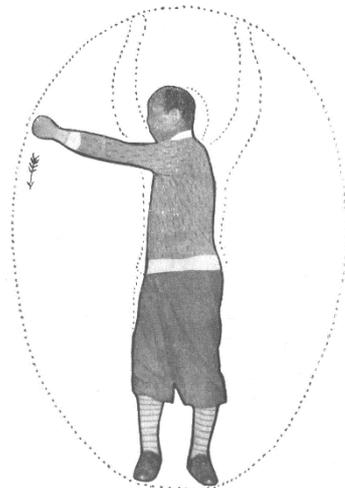
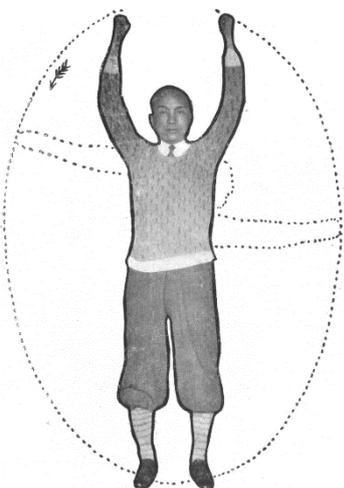


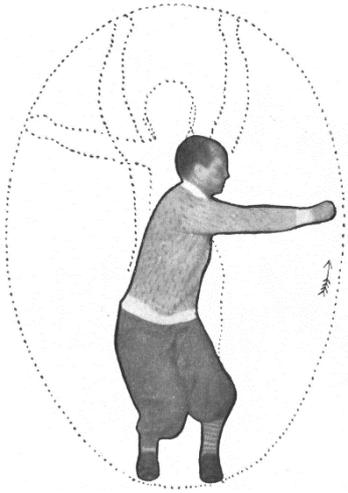
6. Vorbeugen



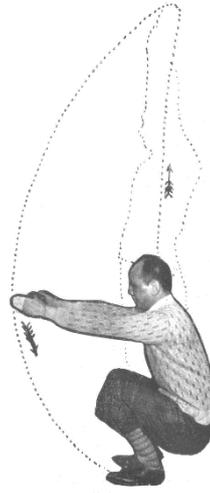
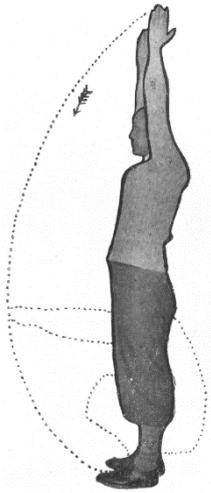
(IV) Ganzer Körper

7. Körper seitlich in Sinkrichtung kreisen und hocken





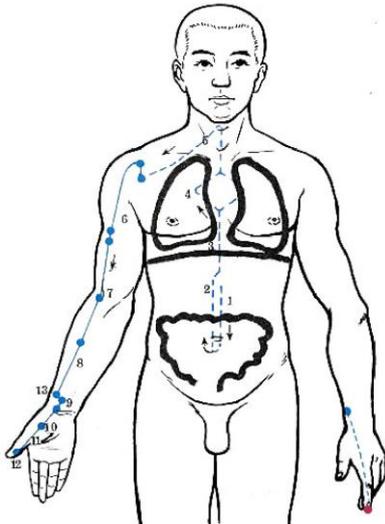
8. Vorbeugen und hocken



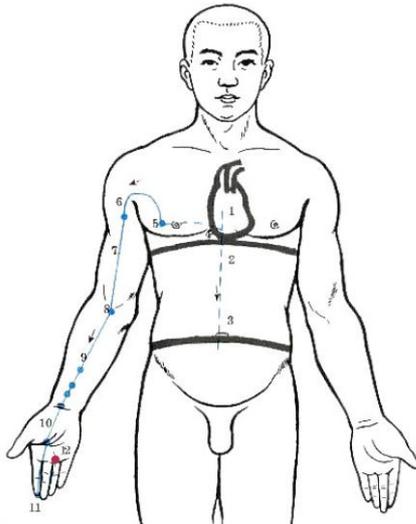
IV. Die 12 Hauptmeridiane

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

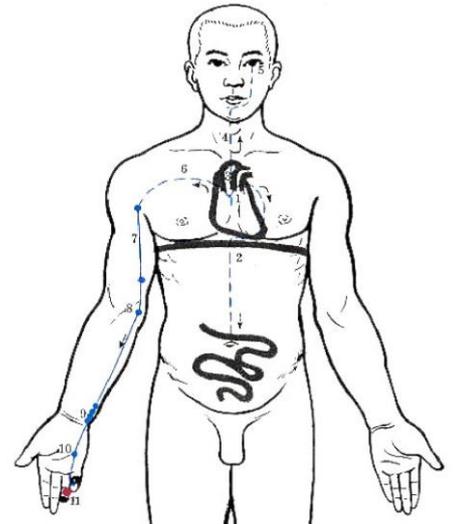
Shou Tai-Yin Fei Jing
(Hand – Am meisten Yin –
Lunge – Meridian)



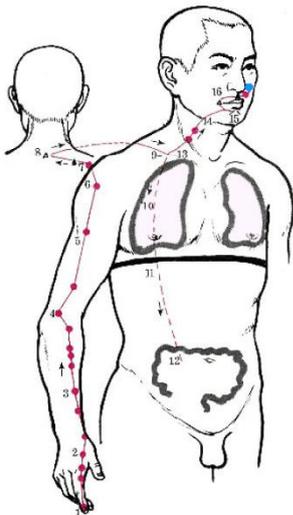
Shou Jue-Yin Xinbao Jing
(Hand – Endliches Yin –
Herzbeutel – Meridian)



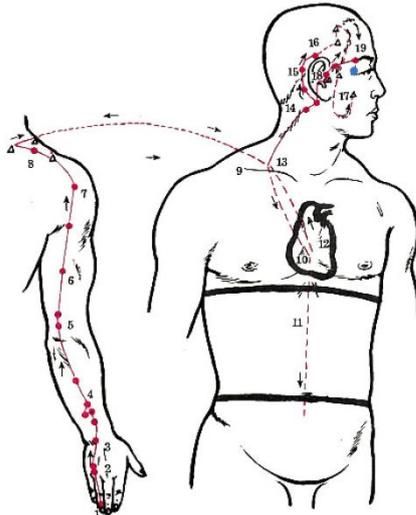
Shou Shao-Yin Xin Jing
(Hand – Weniges Yin – Herz –
Meridian)



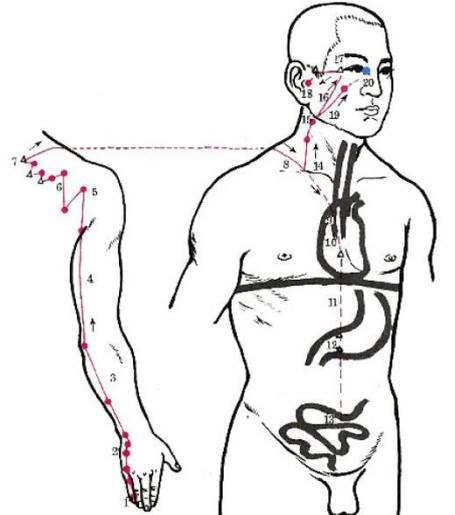
Shou Yang-Ming Dachang Jing
(Hand – Helles Yang –
Dickdarm – Meridian)



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

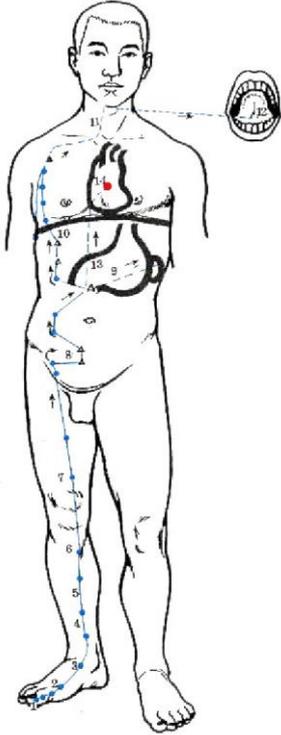


Shou Tai-Yang Xiaochang Jing
(Hand – Genüges Yang –
Dünndarm – Meridian)

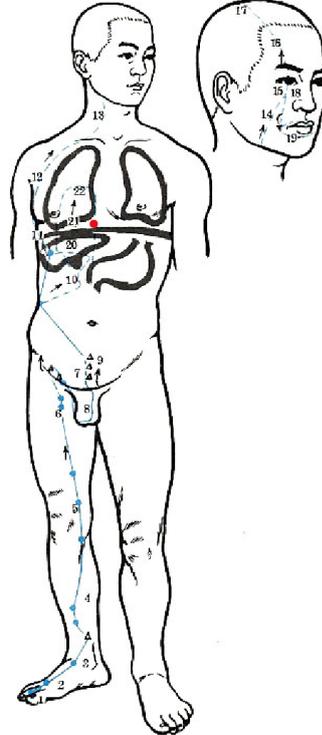


2. Zu San Yin Jing (Fuß Drei Yin Meridiane) und Zu San Yang Jing (Fuß Drei Yang Meridiane)

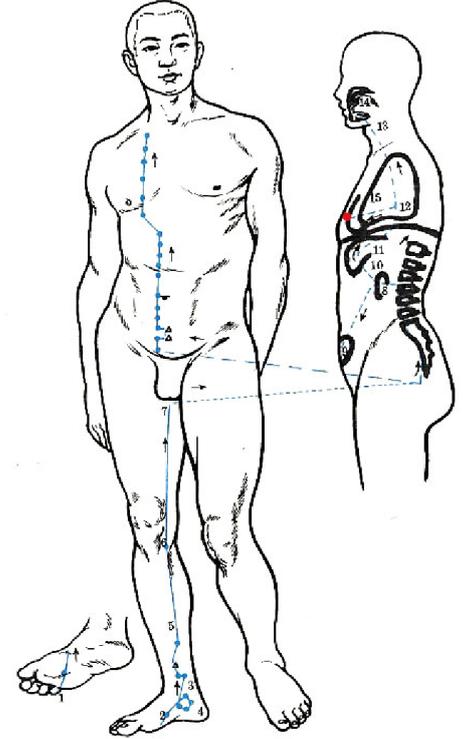
Zu Tai-Yin Pi Jing
(Fuß – Am meisten Yin –
Milz – Meridian)



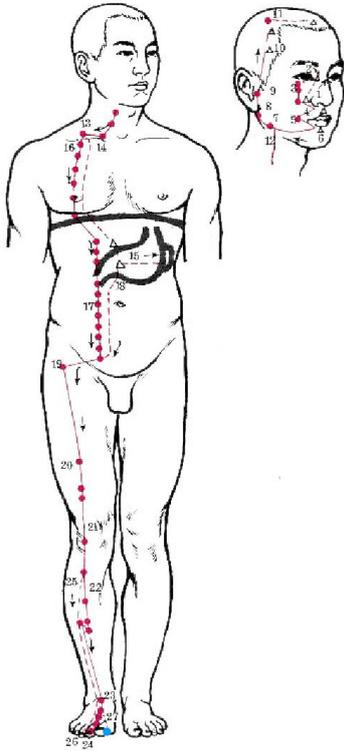
Zu Jue-Yin Gan Jing
(Fuß – Endliches Yin – Leber
– Meridian)



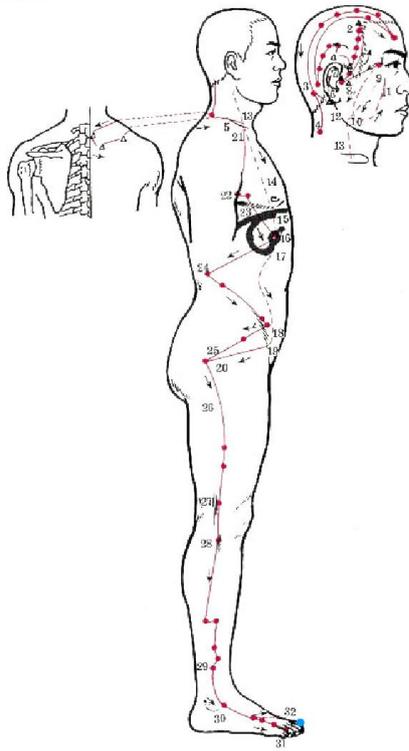
Zu Shao-Yin Shen Jing
(Fuß – Weniges Yin – Nieren –
Meridian)



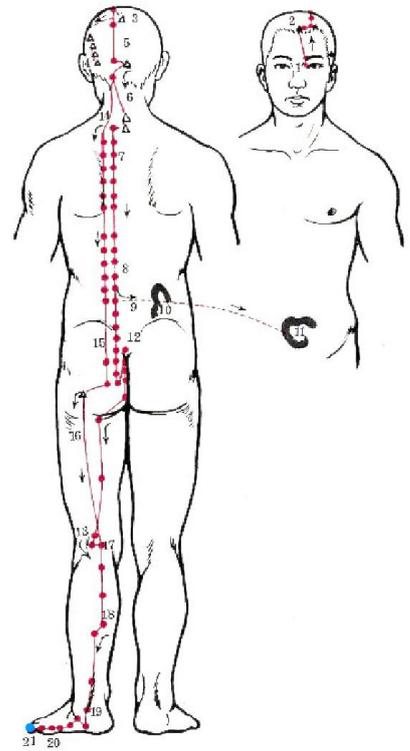
Zu Yang-Ming Wie Jing
(Fuß – Helles Yang –
Magen – Meridian)



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: 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) 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

Internet: www.tcm-institut.de