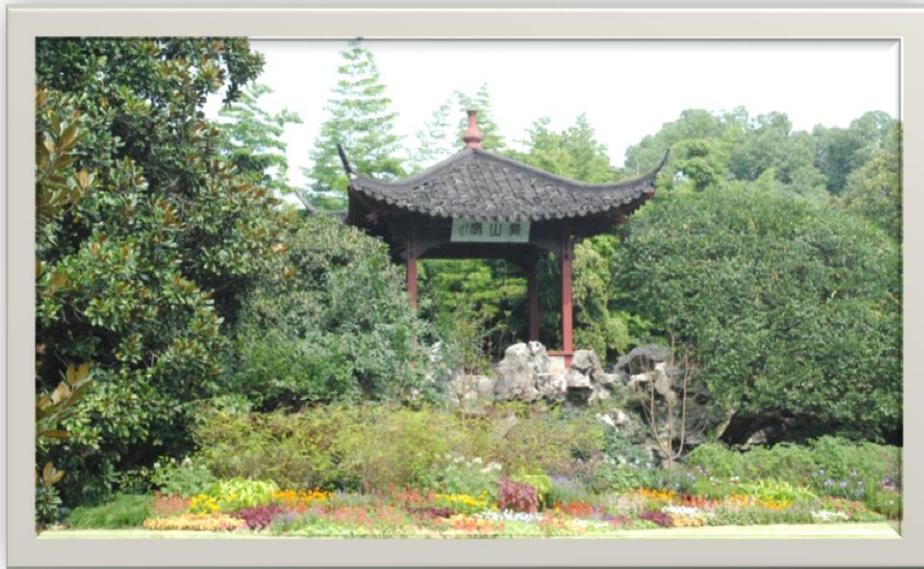


# *Guolin Qi Gong*

nach Meister Zhang Xiao Ping



Mitschrift *Dr. Claudia Reichhalter*

Entspannungstraining in „Medizin in Neuwaldegg“, Neuwaldeggerstr. 2, 1170 Wien  
[www.entspannung-lernen.at](http://www.entspannung-lernen.at)    [entspannung-lernen@utanet.at](mailto:entspannung-lernen@utanet.at)    Tel.: 0680/3184002

# GUOLIN QI GONG

## GESCHICHTE:

Guolin-Qi Gong kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und gehört zum Medizinischen Qi Gong.

Frau Guolin, die dieses Qi Gong zusammenstellte, war Malerin und lebte in Peking. Sie erkrankte im Alter von 50 Jahren an Unterleibskrebs. Die Ärzte gaben ihr damals noch 3 – 5 Monate zu leben. Sie lernte von Ihrem Großvater daoistisches Qi Gong. Daoistisches Qi Gong beschäftigt sich sehr viel mit Atmung und dem Energiesystem. Dieses Qi Gong hat sie mit Ihren eigenen Erfahrungen ergänzt und damit ihr Leben um 38 Jahre verlängert und starb schließlich im Alter von 88 Jahren. Und diese Erfahrung, dass Krebs oder eine andere schwere Erkrankung nicht gleichbedeutend mit Tod ist, möchte sie an ihre Schüler weitergeben.

## WIRKUNG:

Nach der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) wirkt das Guolin-Qi Gong sehr gut, es löst Blockaden.

### *Krebs hat verschiedene Ursachen:*

Hinsichtlich der Entstehung bösartiger Geschwulste (Malignome) gilt heute als sicher, dass immer mehrere Faktoren eine Rolle spielen und diese ursächlich zusammenwirken. Dabei spielen Ernährung (u. a. zu viel Zucker, zu viel tierisches Eiweiß, Verzehr von hormonbehandeltem Fleisch etc.), „Vergiftungen“ (Alkohol, Zigaretten, chemische Kanzerogene, Medikamente etc.), familiäre Belastung, Umweltgifte und -belastungen (Schwermetallbelastungen, Luft-, Wasserverschmutzung, Strahlen-belastung) und bei bestimmten Malignomen spezifische Viren eine Rolle.

Ein wichtiger Faktor bei der körpereigenen Krebsabwehr ist ein intaktes Immunsystem. Zudem konnten Forschungen belegen, dass eine ausreichende Versorgung des Organismus mit Sauerstoff eine bedeutende Rolle sowohl bei der Entstehung als auch bei der Behandlung einer Krebserkrankung spielt, die Versorgung des Tumors mit Sauerstoff sogar die Prognose der Krebserkrankung bestimmt.

Die TCM geht davon aus, dass Körper-Gifte Krebs bzw. schwere Erkrankungen verursachen. Auch durch Ärger, Sorgen, Zorn, Angst, Druck, Hass oder falsche Ernährung, Umweltgifte und emotionale Turbulenzen erzeugt man im Körper Gift. Diese Emotionen stören den Energiefluss, es kommt zu einem Stau. Sie sollten auch versuchen Zucker zu reduzieren, weniger tierisches Eiweiß essen, genug Wasser trinken, genug schlafen und gute Laune haben, leicht lächeln und regelmäßig üben.

Das Qi, die Lebensenergie, kann man sich als eine Flüssigkeit vorstellen, die in unserem Körper zirkuliert. Dieses unsichtbare Qi fließt in unserem Körper wie Blut oder Lymphe und versorgt unsere Gewebe und Organe mit dieser lebenswichtigen Energie und hält damit unseren Organismus im Gleichgewicht. Ohne Qi kein Leben. Qi stammt zum Teil unseren Eltern, von der Ernährung und der Atmung. Wenn der Qi-Fluss gestört ist, ist auch der Blut-Fluss gestört, zu schwach, zu langsam, ungleichmäßig.

*Schlechte Emotionen*



*Qi-Stau*



*Blut-Stau*



*Flüssigkeits-Stau*



*Tumorbildung*

Blut-Stau bedeutet auch Körperflüssigkeitsstau, Schleim, dicke Flüssigkeiten. Bei einem Flüssigkeitsstau kann es zu Tumorbildung kommen.

**Qi-Mangel** drückt sich in der Anfangsphase in ganz banalen Symptomen aus: Schwäche, Müdigkeit, kalte Füße, Frieren, Kreislaufschwäche, Antriebslosigkeit, Vergesslichkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen.

**Qi-Stagnation** zeigt sich u. a. in Völlegefühl, Blähungen, Kloß im Hals, Kopfschmerzen, Schmerzen allgemein, wandernden Schmerzen, Dysmenorrhoe (starken Regelschmerzen), emotionaler Unausgeglichenheit, plötzlichen Wutausbrüchen.

Nun wird nicht aus jedem Qi-Mangel oder jeder Qi-Stagnation (Stau) eine Krebserkrankung.

Treten zu diesen organisch schon manifestierten Störungen jedoch zusätzliche Belastungen über einen längeren Zeitraum auf, z.B. familiäre oder berufliche Schwierigkeiten, emotionaler Stress wie lang anhaltender Kummer, Ängste, unterdrückte Wut, Sorgen oder hormonelle Veränderungen (Wechseljahre), Hormongaben etc., dann ist das Immunsystem überfordert und „bricht zusammen“. Die Folge kann sein, dass Zellen, die bisher unter der Kontrolle des Immunsystems „ruhig“ waren, plötzlich ausscheren und nicht mehr kontrolliert werden können, es kommt zum „böartigen“ Wachstum und damit zur Tumorbildung. Im Chinesischen heißt Krebs „giftiger Körper“.

Um ursächlich zu behandeln, sollte man alle Faktoren, die eine Krebsentstehung begünstigen, in das Therapiekonzept einfließen lassen. So behandelt eine Operation, Chemo-, oder Strahlentherapie usw., so gut sie auch im Einzelnen sein mag, nur den äußeren Tumor, nicht aber die „Wurzel“ der Erkrankung.

Guolin Qi Gong wirkt hauptsächlich durch das zweistufige Einatmen, die sog. Wind-Atmung und wird daher auch als „Luftatmungs-Qi Gong“ bezeichnet. Wir atmen folgendermaßen: ein – ein – aus..., also durch die Nase einatmen, kurze Pause, wieder durch die Nase einatmen und dann durch den Mund (oder Nase) ausatmen.

Die Theorie dahinter ist, dass Leute, die an Krebs erkrankt sind, viel Sauerstoff aufnehmen sollen. Wenn man oft gähnen muss, Haare verliert, kalte Finger hat, leicht ermüdet, sind das Zeichen, dass der Körper zu wenig Sauerstoff hat. Am besten sollte man daher dieses Qi Gong im Freien üben, idealerweise in der Nähe von Bäumen oder einem Fluss.

Dieses Qi Gong ist einfach zu lernen. Durch regelmäßiges Üben dient es der Vorbeugung. Wenn man an Krebs erkrankt ist, erhöht es den Heilungserfolg der anderen Therapien und es kann sogar zur vollständigen Heilung kommen.

Seit 1984 ist die Guolin-Qigong-Übung vom chinesischen Gesundheitsministerium anerkannt und wird seither wissenschaftlich untersucht.

#### **Den Studien zufolge steigert Guolin-Qi Gong:**

- 1.) signifikant die Sauerstoff-Aufnahme,
- 2.) verstärkt das Immunsystem,
- 3.) verbessert die Kapillarkreislaufdurchblutung und fördert damit die Durchblutung und Versorgung der Gewebe mit Sauerstoff,
- 4.) normalisiert die Blutwerte,
- 5.) fördert die Entgiftung über die Anregung der Lymphfähigkeit,
- 6.) verbessert die Verträglichkeit von Chemo- und Strahlentherapie,
- 7.) löst emotionale Blockaden und
- 8.) verbessert das Allgemeinbefinden.

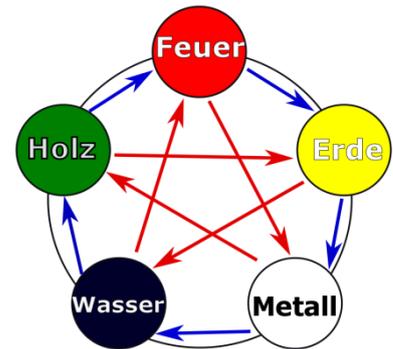
Auch Studien aus Kanada und USA belegen die hohe Wirksamkeit. Die Charité in Berlin führt derzeit ebenfalls eine Studie zum Guolin-Qigong durch.

Alle Teile der Übung haben eigene Wirkungsbereiche. So wird unter anderem insbesondere der sogenannte Nierenfunktionskreis aktiviert, dem die Chinesen das Immunsystem, das Knochen- und Rückenmark, das Gehirn, die Knochen, die Blut- und Hormonbildung und auch die Lymphproduktion zuordnen.

**Bei einer Schwäche des Nierenfunktionskreises** finden wir Tumoren des lymphatischen und blutbildenden Systems, ferner alle Tumorarten, die in irgendeiner Form hormonell beeinflusst sind (z. B. hormonabhängiger Brustkrebs, Schilddrüsenkrebs, Prostatakrebs, Bauchspeicheldrüsen-, Eierstock-, Hodenkrebs, Knochenkrebs etc.).

Andere, nicht hormonabhängige Tumoren werden häufig durch eine **Schwäche des Magen/Milz-Funktionskreises** hervorgerufen.

Im Qigong hat jeder Bewegungsablauf, jede Haltung, jede Fuß- und Handstellung eine spezifische medizinische Bedeutung. So wird beispielsweise das Qi in den einzelnen Meridianen bewegt, bestimmte Akupunkturpunkte werden stimuliert, negatives Qi wird ausgeleitet und positives Qi wird aufgenommen. Mit Hilfe der Wind-Atmung wird (je nach Übung unterschiedlich schnell) ein Vielfaches an Sauerstoff eingeatmet, Kohlendioxid wird entsprechend ausgetauscht. Die Lungenaufnahmekapazität wird verstärkt und über die Bewegung des Zwerchfells werden alle Organe massiert, der Fluss der Lymphe angeregt und somit die Entgiftung bis in jede Zelle gefördert.



## WARUM SOLL MAN GUOLIN QI GONG ÜBEN?

**Guolin Qi Gong** verhilft zur **Entspannung und Ausgeglichenheit**.

Windatmung beim **Guolin Qi Gong** **versorgt den Organismus mit Sauerstoff**.

**Guolin Qi Gong** **entgiftet den Körper**.

**Guolin Qi Gong** **regt die Selbstheilungskräfte an**.

Man **stärkt das Immunsystem** mit **Guolin Qi Gong**.

**Guolin Qi Gong**: die **Sauerstofftherapie** bei Krebs.

**Guolin Qi Gong** ist eine **aktive Therapie**.

**Guolin Qi Gong** **verbessert die Lebensqualität**.



# DIE ÜBUNGEN DES GUOLIN QI GONG:

„Guolin neues Qi Gong“ lernen wir für die Gesundheit, die Vorbeugung und die Therapie.

## ANFANGSÜBUNG:

Sie wird vor allen Übungssystemen ausgeführt.

Während der gesamten Übungszeit die Zungenspitze leicht an den Gaumen hinter die obere Zahnreihe legen (Ausnahme bei Bluthochdruck: Die Zunge liegt hinter den unteren Schneidezähnen).

Die Anfangsübung wird, je nach Erkrankungsstadium unterschiedlich ausgeführt:

### Grundhaltung:



- Die Füße stehen nebeneinander.
- Die Augen sind leicht geschlossen.
- Die Hände liegen unterhalb des Nabels am Unterbauch (über dem unteren Dantian<sup>3</sup>), die Handflächen zum Körper gewendet. Frauen die rechte Hand zuunterst, Männer die linke.
- Die Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen (Ausnahme bei Bluthochdruck: s.o.).

### Anfangsübung: 3x atmen

Es wird mit dem Ausatmen begonnen.

Das Einatmen erfolgt immer durch die Nase, das Ausatmen kann durch die Nase oder durch den Mund erfolgen.

Dann: Linkes Bein in den hüftbreiten Stand stellen.

**Bei Gesunden oder wenn eine Erkrankung** gerade erst diagnostiziert wurde und / oder bei schlechten Blutwerten:

Nach dem Ausatmen werden die Hände gerade nach unten gestreckt, links und rechts neben den Hüften.



### Bei Krebs (auch nach einer Chemo- oder Strahlentherapie):

Die kleinen Finger berühren den Gürtelmeridian<sup>1</sup>. Die Handflächen sind nach oben gerichtet, die Finger schräg nach unten.

Bei einer **Erkrankung im mittleren Körperbereich:**

Lockere Fäuste machen und in der Taille links und rechts aufstützen.

Dann wird mit geschlossenen Augen 3x tief ein- und ausgeatmet.



## KRANKE LEUTE:

### Kranke Leute atmen zuerst aus (entgiften):

Der Mund ist leicht geöffnet. Dabei die Hände vom Unterbauch lösen, bis die Handflächen nach unten schauen.



Aus dieser Position werden die Hände in Nabelhöhe beim Ausatmen zur Seite bewegt, bis die Fingerspitzen nach vorne gerichtet sind (nicht nach außen drehen!).

Hände wenden und beim Einatmen die Hände wieder unter dem Nabel einander nähern, wobei die Laogong-Punkte zueinander gerichtet sind (s.o.)

Wieder wenden und noch 2x wiederholen (also insgesamt 3x ausführen)

## GESUNDE LEUTE:

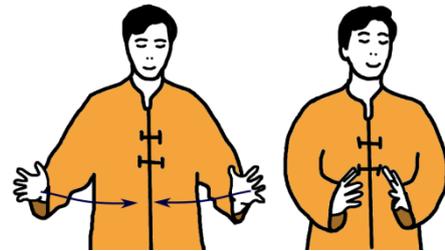
### Gesunde Leute (die nur üben, um gesund zu bleiben) atmen zuerst ein:

Dabei nähern sich die Handflächen vor dem Bauch (Abstand ca. 10 cm), die Fingerspitzen schauen nach vorne, die Laogong-Punkte<sup>2</sup> sind einander zugewendet.

Beim Ausatmen werden die Handflächen nach außen gedreht.

Hände wenden und beim Einatmen die Hände wieder unter dem Nabel einander nähern.

Wieder wenden und noch 2x wiederholen (also insgesamt 3x ausführen)



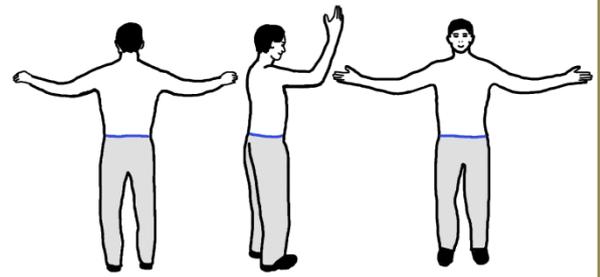
Beim Guolin Qi Gong unterscheidet man 7 Übungsschritte bzw. 7 Übungssysteme. Bei einem Übungsdurchgang kann je nach Belieben und zur Verfügung stehender Zeit nur ein Schritt oder alle 7 Schritte hintereinander geübt werden.

In jedem Fall wird mit der Anfangsübung begonnen und zuletzt die Schlussübung durchgeführt.

## Zusatz-Infos:

### 1 Gürtelmeridian Dai Mai

Er verläuft direkt unter der Hautoberfläche. Die Chinesen sagen, dass die Anregung des Gürtelmeridians durch Drehbewegungen besonders wirksam sind, um überflüssigem Speck, der sich im Bauch- und Hüftgebiet angesammelt hat, zu Leibe zu rücken, vor allem, wenn sich diese Probleme erst nach einer Schwangerschaft eingestellt haben



— = Gürtelmeridian Dai  
Mai

### 2 Láogōng-Punkt 劳宫 (Zentrum) = Perikard 8 = dt.: „Palast der Mühen“



**Lokalisation:** Liegt in der Mitte der Handinnenfläche: wenn man mit gekrümmten Fingern eine Faust bildet, so liegt dieser Punkt zwischen der Spitze des Ring- und Mittelfingers an der Handinnenfläche, also zwischen Os metacarpale III und IV.

**Wirkung:** Durch seine Stimulation wird in erster Linie der Herzmeridian angeregt und die Herztätigkeit positiv beeinflusst. Diese Beeinflussung geschieht immer regulativ, d.h., bei überschießender Herztätigkeit wird diese gedämpft und bei schwacher Herztätigkeit wird der Herzmuskel angeregt. Fortgeschrittene Übende spüren, wie sich beim aufmerksamen Blick in dieses Zentrum die Hand leicht erwärmt. Diese belebende Wärme greift dann wellenartig auf den Brustkorb über.

Das langsame Einbiegen der Finger und Strecken der Hand ist auch eine Präventiv- und Heilmaßnahme bei allen Erkrankungen der Fingergelenke.

### 3 Dantian

Dāntián 丹田 = dt.: „Zinnoberfeld“. Zinnober ist die Grundsubstanz der daoistischen Alchemie und ein Bestandteil diverser Lebenselixiere.

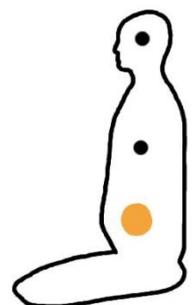
Das **untere Dantian** ist das energetische Zentrum im Mittelpunkt des Körpers und gilt als der Speicherplatz für die körpereigene Energie. Es befindet sich einige Zentimeter unter dem Bauchnabel und gilt in einigen Lehren als das wichtigste. Es entspricht dem Punkt Ren mai 4 (Konzeptionsgefäß 4) der Meridianlehre der traditionellen chinesischen Medizin.

Dantian ist ein Begriff aus dem Daoismus, der die „energetischen Zentren“ des Körpers bezeichnet.

Es werden 3 Dantian unterschieden:

- In der Region des Unterbauchs (=unteres Dantian),
- des Brustkorbs (=mittleres Dantian) und
- des Gehirns/3. Auges (=oberes Dantian).

Beim Heilen, Energetisieren und bei der Meditation wird die Aufmerksamkeit meist auf das untere Dantian gelenkt. Die Dantian werden mit den daoistischen Begriffen von Vitalität, Energie und belebendem Geist assoziiert.



## Übersicht der 7 Übungsschritte:

1.	Einfacher Schritt .....	S 5
2.	Zweifacher Schritt.....	S 6
3.	Pendelschritt.....	S 7
4.	Nierenenergie aufbauen.....	S 9
5.	Massage: Energie fließen lassen .....	S 10
6.	Rollmassage.....	S 12
7.	Sternenkarte.....	S 13

Übungsschritt 1 und 2 dienen der Entgiftung und können als „Rettungsmaßnahme“ bzw. Erste Hilfe gleich nach der Diagnosestellung einer Krebserkrankung oder einer anderen schweren oder chronischen Erkrankung über ein paar Wochen durchgeführt werden. Je schneller man dabei geht, umso stärker entgiftet man.

Nach ein paar Wochen oder wenn man vorbeugend übt beginnt man mit den Übungsschritten 3 – 7, die sowohl der Entgiftung als auch der Aufnahme von gesundem Qi (= Erholung) dienen.

Schritt 6 und 7 werden zuletzt durchgeführt, sie entsprechen der „Perfektion“.

# 1.ÜBUNG = EINFACHER SCHRITT:

### Atmung:

Man kann anfangs im Stehen üben. Sobald das klappt, übt man im Gehen.

Man atmet beim Vorwärtsschritt durch die Nase ein.

Beim Aufsetzen der Zehenspitzen (des anderen Beins) wird ausgeatmet. Die Ausatmung erfolgt durch die Nase oder den Mund, möglichst ohne dabei ein lautes Atemgeräusch zu machen. Bei der Ausatmung wird entgiftet.

### Fußbewegung:

Einatmen und mit dem linken Bein einen geraden Schritt nach vorne machen, mit der Ferse zuerst aufsetzen	Ausatmen und mit dem rechten Fuß so weit nachziehen, dass die rechten Zehenspitzen* in mittlerer Höhe des linken Fußes aufsetzen	Einatmen und mit dem rechten Bein einen geraden Schritt nach vorne machen, mit der Ferse zuerst aufsetzen	Ausatmen und mit dem linken Fuß so weit nachziehen, dass die linken Zehenspitzen in mittlerer Höhe des rechten Fußes sanft aufsetzen
			

\*dabei berühren die ganzen Zehen bis zu den Ballen den Boden. Der mittlere und hintere Sohlenbereich bzw. Ferse sind erhoben. Es sind hierbei beide Knie leicht gebeugt.

Wenn die Erkrankung in der linken Körperhälfte gelegen ist (auch Herz und Dünndarm) oder wenn man vorbeugend übt, beginnt man mit dem linken Bein. Wenn die Erkrankung in der rechten Körperhälfte gelegen ist beginnt man mit dem rechten Bein. Man geht dabei gerade vorwärts.

### Handbewegung:

Mit nach unten gerichteten Handflächen mit den Händen pendeln. Dabei wird der Daumen nach innen auf die Handfläche gelegt, auf den Ringfingerwurzelpunkt (am Ringfinger verläuft der Dreifach-Erwärmer-Meridian, dadurch wird der ganze Körper repräsentiert). Durch das Schließen der übrigen Finger um den Daumen (wògù<sup>2</sup>) werden auch die anderen Meridiane der Hand und damit die zugehörigen Organe stimuliert: Lunge, Dickdarm, Perikard, Herz und Dünndarm.



Beim Schritt links vor pendeln die Hände nach links, der Daumen ist nach innen geschlagen, der 2. bis 5. Finger sind gestreckt. Durch das nach unten wenden der Handfläche wird entgiftet.



Bei der Zehenspitzlandung des rechten Fußes pendeln die Hände nach rechts, der 2. bis 5. Finger schließen sich um den Daumen und verstärken damit den Akupressurdruck auf den Ringfingerwurzelpunkt.

Seitlich pendeln die Arme bis in etwa Erkrankungshöhe. Wenn die Erkrankung in der unteren Körperhälfte gelegen ist, pendeln die Arme mit geöffneten 2. – 5. Fingern nur bis in Unterbauchhöhe, bei einer Baucherkkrankung in Bauchhöhe, bei einer Lungen- oder Brusterkkrankung dementsprechend höher. Auf der Seite des Faustschlusses befindet sich die seitliche Hand neben der Hüfte, die vordere Hand vor dem unteren Dantian.

Beim Schritt rechts vor pendeln die Hände nach rechts, der Daumen bleibt nach innen geschlagen, der 2. bis 5. Finger werden wieder gestreckt.

Bei der Zehenspitzlandung des linken Fußes pendeln die Hände nach links, der 2. bis 5. Finger schließen sich wieder um den Daumen und verstärken damit den Akupressurdruck auf den Ringfingerwurzelpunkt.

### Gesamter Übungsablauf im Stehen:

- Das Gewicht auf das linke Bein verlagern
- Der Kopf dreht gemeinsam mit den (fast) gestreckten Armen nach rechts (Yang). Das linke Bein ist gestreckt. Gleichzeitig wird der rechte Fuß leicht gehoben. Die Daumen werden an das Grundgelenk des Ringfingers gelegt, die anderen Finger sind gestreckt – senden.



Sobald die rechte Zehenspitze aufsetzt (in Höhe der Fußmitte des linken Fußes in 1 ½ Faustbreite Entfernung zum linken Fuß) werden beide Fäuste geschlossen und nähern sich dem Körper (wògù) – empfangen (Yin). Beide Knie sind leicht gebeugt. Dabei ausatmen.

Die linke Faust befindet sich knapp vor dem Unterbauch (berührt ihn aber nicht!). Die rechte Faust befindet sich neben der rechten Hüfte



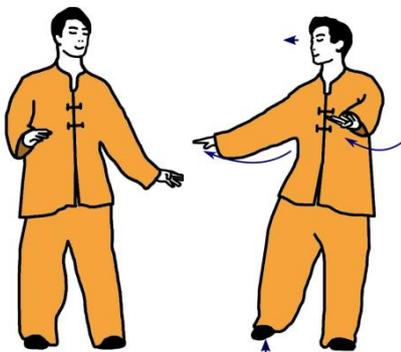
Seitenansicht



- Die Fäuste öffnen sich (der Daumen bleibt an der Basis des Ringfingers liegen), das rechte Bein wird schulterbreit aufgesetzt, zuerst die Ferse.
- Der Körper dreht nach vorne, dabei einatmen
- Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, der linke Fuß gehoben. Gleichzeitig werden die gestreckten Arme nach links gependelt, 2.-4. Finger geöffnet, der Kopf dreht mit nach links.

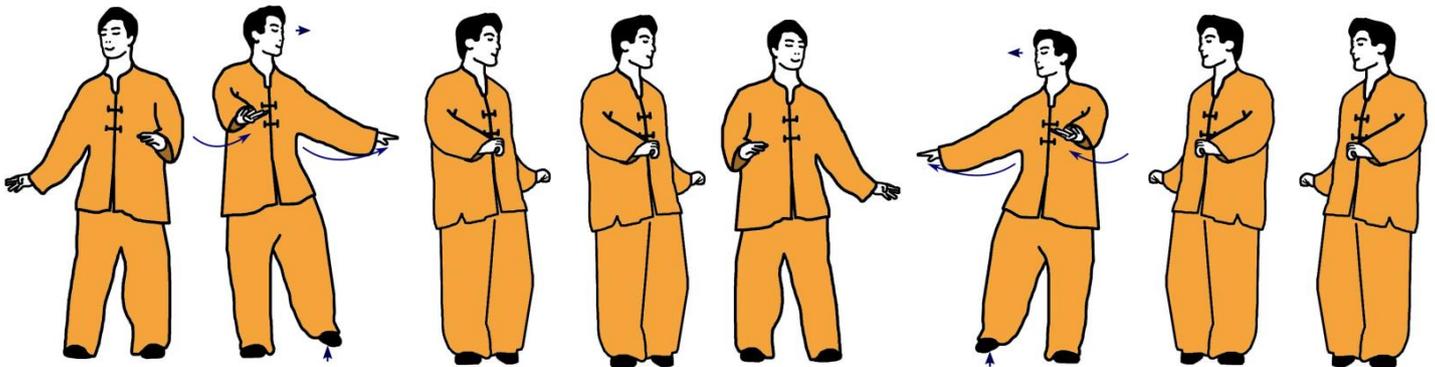


- Sobald die linke Zehenspitze aufsetzt wieder Faustschluss, die Fäuste nähern sich dem Körper ohne ihn zu berühren wògü<sup>2</sup>: die linke Faust in Hüfthöhe, die rechte Faust vor dem Bauch. Dabei ausatmen.



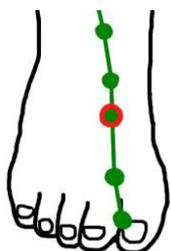
usw.

Danach dieselbe Bewegung mit doppeltem Aufsetzen der Fußspitze durchführen:



Dabei wird der Nieren- und Lebermeridian am Fuß doppelt stimuliert.

Während der Fuß 2x auftritt, bleiben die geschlossenen Fäuste vor dem Unterbauch bzw. Hüfte (werden also nicht 2x geschlossen)



Lebermeridian

Beginn des Nierenmeridians = N1<sup>5</sup> ⇨



## Energiefluss während der Übung:

Wenn das linke Bein den Schritt macht (Blick links, Hände links), fließt das Qi vom linken Fuß über das linke Bein bis zum Kopf hinauf, durch die Kopfdrehung wird es auf die rechte Seite geschickt. Wenn das rechte Bein den Schritt macht, umgekehrt: von der rechten Seite holen – Kopfdrehen – und geben für die linke Seite. Dadurch entsteht ein ausgeglichener Qi-Fluss in beiden Körperhälften.

Yang bedeutet: Qi nach außen, Yin bedeutet Qi nach innen. Wenn die gestreckten Arme den Bogen zur Seite machen = Yang. Wenn die Hände zu Fäusten geschlossen und zum Körper gezogen werden (vor das Untere Dantian und die Hüfte, wogu) = Yin.

## Wirkung:

- Das Aufsetzen der Zehenspitze massiert und stimuliert Leber- und Nierenmeridian
- Der Druck auf die Ringfingerwurzel stimuliert den Dreifach-Erwärmer-Meridian. Die anderen Finger schließen sich um den Daumen und stimulieren die übrigen Armmeridiane, die an den Fingerspitzen beginnen oder enden (Lunge, Dickdarm, Perikard, Dünndarm und Herz) = Wògù<sup>2</sup>. Das bedeutet: Die sexuelle Energie (Jǐng<sup>3</sup>, sexuelle Essenz) kann konserviert werden (geht nicht verloren)
- Das Kopfdrehen massiert Dazhui<sup>4</sup>
- Diese Übung kann sofort das Qi wecken

Diese Übung sollte nach erfolgter Krankheitsdiagnose für 1 - 2 Monate jeden Tag 15 Minuten lang durchgeführt werden (erste Hilfe-Maßnahme). Man sollte mit einer mittleren Geschwindigkeit gehen.

## Zusatz-Infos:

### 1 Fingermeridiane



Die Energiebahnen sind mit den Organen verbunden.

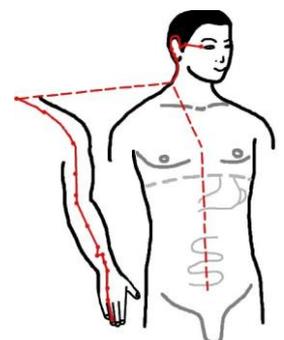
An der Innenseite der Arme verlaufen jeweils drei *Yin-Meridiane*:

1. Lunge (Daumen)
2. Perikard = Herzbeutel = Meister des Herzens (Mittelfinger)
3. Herz (kleiner Finger Innenseite)

An der Außenseite der Arme verlaufen jeweils drei *Yang-Meridiane*:

1. Dünndarm (kleiner Finger Außenseite)
2. Dickdarm (Zeigefinger)
3. Dreifacherwärmer (Ringfinger)

**Dreifach-Erwärmer:** Stärkt auch den Geist und die spirituelle Energie



## 2 wògù = die Fäuste ballen, Energie aufnehmen = 握固

Wò = greifen, gù befestigen

Dies weist auf eine begleitende Technik hin, die häufig nach oder zwischen den verschiedenen anderen Praktiken des langen Lebens oder in Verbindung mit spirituellen Rezitationen durchgeführt wird. Der Begriff erscheint zuerst im Daodejing, in dem es heißt: "[Das Kind] hat flexible Knochen und weiche Muskeln, es ballt die Hände zu Fäusten ". Wie bereits in den Zhuangzi betont, verwendet der Praktizierende diese Methode, um das Verhalten eines Kindes zu imitieren, und schließt die Hände, um die Vertreibung des inneren Qi zu verhindern. Auf diese Weise kann er die Lebenskräfte kontrollieren, die er bei der Geburt hatte und seitdem verloren hat. Das Schließen dient auch dazu, schädliche Einflüsse in Schach zu halten

**3 jīng 精** Das Wort jīng hat eine ganze Reihe von Bedeutungen, die alle über das Konzept der «Essenz» miteinander in Beziehung stehen. Dazu gehören: «geläutert», «ausgewählt», «Essenz», «Extrakt»; «perfekt», «ausgezeichnet»; «genau», «fein», «präzise», «intelligent», «schlau», «Energie», «Geist», «geschickt», «bewandert»; «Sperma», «Samen», «Dämon»; «Geist»; «die Essenz des Lebens», «die fundamentale Substanz, die die Körperfunktionen aufrechterhält».

*Jīng und qì liefern einander die Nahrung. Während das qì sich sammelt, erreicht das jīng seine Fülle. Hat das jīng seine Fülle erreicht, kann das qì gedeihen. Wenn man sein jīng erschöpft, so stellt sich eine Schwäche des qì ein, die anfällig macht für Krankheiten. Solche Krankheiten sind eine ernstliche Bedrohung für die Gesundheit. Deshalb ist jīng der größte Schatz im Leben eines Menschen.*

*Língshū, «Des Gelben Kaisers Klassiker der inneren Medizin»*

## 4 Dàzhūi: 大椎 »Großer Wirbel«, Du 14.

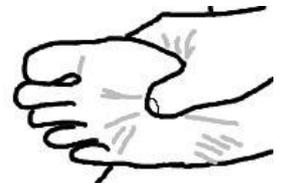
**Lok.:** zwischen dem Dornfortsatz des 7. Zervikalwirbels und dem des 1. Thorakalwirbels

Dazhui ist zuständig für die Knochen (Knochen werden der Nierenenergie zugeordnet).



## 5 Yǒngquán 涌泉(Niere 1) = dt. „sprudelnde Quelle“:

Liegt an d. Fußsohle an der Grenze vorderes/mittleres Drittel (die Zehen werden bei dieser Einteilung nicht zur Fußsohle gezählt) hinter dem 2. + 3. Metatarsophalangealgelenk, in der Vertiefung die bei Plantarflexion entsteht. Darf in der Spätschwangerschaft nicht angeregt werden.

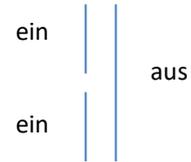


## 2.ÜBUNG: ZWEIFACHER SCHRITT

Nachdem die erste Übung 1 – 2 Monate durchgeführt wurde, kann mit Übung 2 begonnen werden:

### Atmung:

Man verwendet die sogenannte „Windatmung“. Das bedeutet: Man atmet durch die Nase zweimal hintereinander kräftig kurz ein (vermehrte Sauerstoffaufnahme) und einmal durch die Nase oder den Mund lang aus. Die Chinesen sagen: Xi xi hu (sprich: schi schi hu), das bedeutet: ein ein aus.



Bei zu geringer Sauerstoffaufnahme kann es auch bei gesunden Menschen zu einer verminderten Kapillarkreislaufdurchblutung kommen, wodurch auch die Gewebe nicht optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Symptome: Müdigkeit, Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, kalte Füße, erniedrigte Temperatur u.a.m.. Sauerstoffmangel in Verbindung mit einem geschwächten Immunsystem begünstigt das Entstehen schwerer Erkrankungen wie Krebs.

### Fussbewegung:

Wenn die Erkrankung in der linken Körperhälfte gelegen ist (auch Herz und Dünndarm) oder wenn man vorbeugend übt, beginnt man mit dem linken Bein.

Wenn die Erkrankung in der rechten Körperhälfte gelegen ist beginnt man mit dem rechten Bein.

Einatmen und mit dem linken Bein einen geraden Schritt nach vorne machen, mit der Ferse zuerst aufsetzen. Nochmals einatmen und mit dem rechten Bein einen geraden Schritt nach vorne machen (mit der Ferse zuerst aufsetzen). Ausatmen und mit dem linken Fuß so weit nachziehen, dass die linken Zehenspitzen in mittlerer Höhe des rechten Fußes aufsetzen. Nach beliebiger Übungsdauer das Bein wechseln.

### Handbewegung:

Wie beim einfachen Schritt pendeln die Hände mit nach unten gerichteten Handflächen. Dabei wird der Daumen wieder nach innen auf die Handfläche gelegt, auf den Ringfingerwurzelpunkt (s.o.).



- Beim Schritt mit dem linken Bein nach vorn pendeln die Hände bei gestreckten Armen nach rechts.

Achtung: Die linke Hand pendelt dabei nur bis vor das Untere Dantian, die rechte Hand bis neben die rechte Hüfte. Qi Gong stellt wieder das natürliche Gleichgewicht her, bringt unsere Energie wieder in die Mitte.



- beim Schritt mit dem rechten Bein pendeln die Hände mit gestreckten Armen nach links
- bei der Zehenspitzlandung des linken Fusses Faustschluss, wobei die Ellenbogen leicht gebeugt werden, rechte Faust wird knapp vor das untere Dantian, die linke Faust knapp neben die rechte Hüfte geführt.



Merke: Wenn man das linke Bein hebt, pendeln die Hände nach rechts und umgekehrt. Das Pendeln erfolgt also immer gegenläufig zum Bein!

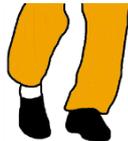
Die Hand-Pendelhöhe ist gleich wie beim einfachen Schritt.

Beim Beinwechsel beginnt das (vorherige) Standbein mit dem Gehen und die Hände schwingen nur bis zur Mitte, um dann gleich anschließend wieder in dieselbe Richtung zurück zu pendeln.

### 3. ÜBUNG: PENDELGANG

**Fußbewegung:**

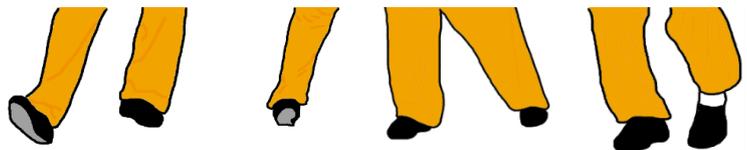
Wenn die EK in der linken Körperhälfte ist, auch Herz und Dünndarm, beginnt man mit dem linken Bein. Wenn die EK in der rechten Körperhälfte ist, auch Leber und Augen-EK, beginnt man mit dem rechten Bein. Gesunde Leute beginnen mit dem linken Bein.

Den linken Fuß zuerst mit der Ferse aufsetzen, die Fußspitze zeigt in einem 45°-Winkel nach außen. Ausatmen	Dann die Zehenspitzen gerade nach vorne drehen. Einatmen	abrollen und das Gewicht auf das vordere Bein verlagern.	Dann den rechten Fuß nachziehen und zuerst die Zehenspitzen auftippen (Zehenspitzlandung) in Höhe der Mitte des linken Fußes. Einatmen
			

Dann macht das rechte Bein einen Schritt diagonal nach vorne, man setzt wieder mit der Ferse auf (im 45° Winkel), dann Zehenspitze gerade drehen... Gewicht aufs rechte Bein... Zehenspitzlandung links usw.

Man geht immer diagonal, in einem Zickzack-Muster.

Die Zehenspitzlandung rechts aktiviert die Leber, die Zehenspitzlandung links aktiviert die Milz.



**Atmung:**

Man verwendet die sogenannte „Windatmung“. Siehe Punkt 2.

Bei der Fersenlandung zuerst durch den Mund ausatmen...

Beim Kopf- und Fußdrehen sowie der Zehenspitzlandung jeweils durch die Nase einatmen und sich dabei auf- bzw. gerade richten...

### Körperbewegung:



Wenn die Ferse landet, dreht der Oberkörper und Kopf auf die gleiche Seite diagonal (dabei ausatmen). Bei der Fersen-Landung ist es wichtig, die Energie nach unten, in das untere Dantian zu senken. Die Hüften dabei locker lassen.

Wenn sich die Zehenspitzen gerade drehen, drehen sich auch Oberkörper und Kopf gerade (dabei einatmen).

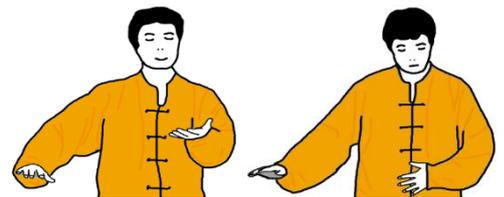
Zehenspitzen und Kopf drehen immer in die gleiche Richtung.

Beim nach vorne Ziehen des hinteren Beins und der Zehenspitzlandung das zweite Mal einatmen... usw.

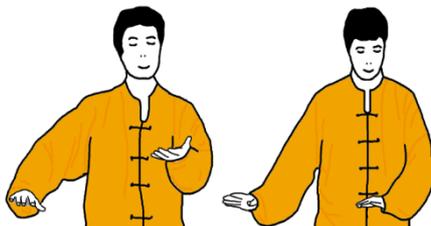
Am Anfang ist es sicher ungewohnt, den Kopf immer diagonal zu drehen beim Gehen, es kann sein, dass man ein bisschen schwindlig wird und einem übel wird. Keine Angst, diese Gefühle sind ein gutes Zeichen. Nach ein paar Tagen üben verschwinden diese Gefühle.

### Handbewegung:

Wie bei den beiden vorigen Schritten pendeln die Hände wieder. Wenn man die Übung zur Vorbeugung macht oder der Krebs nicht so weit fortgeschritten ist: Die eine Handfläche zuerst nach oben drehen, dann Energie tanken (= Handfläche nach innen drehen).



Die zweite Hand befindet sich in Hüfthöhe mit nach unten gewendeter Handfläche.



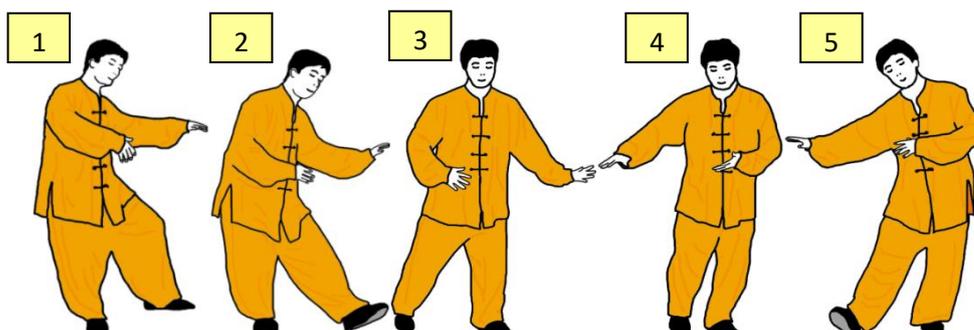
Wenn der Krebs sehr stark ausgeprägt ist, zuerst wieder die eine Handfläche nach oben, dann aber beide Handflächen nach unten. Nach unten bedeutet: stärker entgiften.

Bei einer Krebserkrankung sollte man anfangs hauptsächlich entgiften, danach langsam aufbauen.

Wenn die Erkrankung im unteren Körperbereich gelegen ist: die Hände nur bis zum Unterbauch heben. Je höher die Krankheit lokalisiert ist, umso höher werden die Hände gependelt (eben bis in Höhe des Tumors).

Das schnellere Gehen bei Krebspatienten wirkt sozusagen als „Erste Hilfe“ zur schnelleren Entgiftung.

### Die gesamte 3. Übung:



1. Anfangsübung
2. Evt. Übungsschritt 1 u./o. 2 ausführen
3. nochmal einatmen
4. ausatmen – Ferse, Kopf und Hände senken. Das Qi senken.
5. 1. Teil einatmen, Zehenspitzen drehen und senken + Kopfdrehen und aufrichten.
6. Zehenspitzenlandung des anderen Beins – einatmen 2. Teil
7. ausatmen.  
15 – 30 Minuten gehen
8. evt. Übungsfolge 4/5/6/7 je nach Belieben anfügen
9. Schlussbewegung

### **Wirkung dieser Übung:**

Durch das Kopfdrehen wird die HWS massiert und die hinteren Meridianlinien.

Bei der Fersenlandung entgiften wir, die kranke Energie wird abgegeben.

Zehenspitzen nach vorne drehen bedeutet Energie sammeln, die Energie wecken. Die Energie von unten geht nach oben, die Energie von oben geht nach unten.

Beim Zehenspitzen senken und Drehen massiert man die Nieren und überhaupt die inneren Organe.

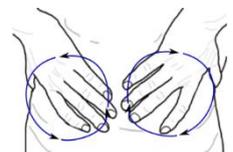
Krebspatienten sollten schneller gehen. Wenn man vorbeugend übt: langsamer gehen.

Der Sinn des Händependelns ist die Stärkung des Immunsystems. In der TCM sind hauptsächlich die Nieren für die Abwehrlage zuständig. Wenn die Hand vorne ist, kann man Nierenenergie im unteren Dantian wecken. Auf der Körpervorderseite verläuft der Yin-Haupt-Energiemeridian, der für das Blut zuständig ist. Am Rücken verläuft der Yang-Hauptmeridian, der für das Qi zuständig ist. Die vordere Hand aktiviert die Yin-Meridianlinien, die seitliche Hand die Yang-Meridianlinien.

## **4. ÜBUNGSSCHRITT: NIERENENERGIE AUFBAUEN**

### **Handbewegung:**

Man legt die Hände auf den Rücken und massiert in kreisenden Bewegungen die Nierenregion. Dabei führt man spiegelgleich von innen nach außen Yang-Kreise aus: Die Hände werden zunächst wirbelsäulennahe angelegt, die Kreisbewegung wird zuerst nach oben, dann außen, seitlich, unten und schließlich wieder mittig nach oben ausgeführt.



Mehrmals wiederholen.

### **Atmung:**

Bei der Bewegung nach oben wird durch die Nase eingeatmet.

Bei der Bewegung nach unten wird durch die Nase oder den Mund möglichst lautlos ausgeatmet.

### **Fußbewegung:**

Aus der Grundstellung Schritt nach links, dabei einatmen und mit beiden Händen entlang der Wirbelsäule nach oben kreisen.

Mit dem linken Fuß wieder in die Grundstellung zurück, dabei ausatmen und bds. seitlich nach unten kreisen.

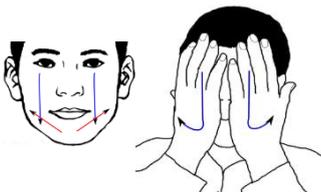
Aus der Grundstellung Schritt nach rechts, dabei einatmen und mit beiden Händen entlang der Wirbelsäule nach oben kreisen.

Mit dem rechten Fuß wieder in die Grundstellung zurück, dabei ausatmen und bds. seitlich nach unten kreisen.

Mehrmals wiederholen.

## **5. ÜBUNGSSCHRITT: MASSAGE - ENERGIE FREI FLIESSEN LASSEN**

1. Hände aneinander reiben
2. Kreisend die Laogong-Punkte massieren
3. Jeden Finger einzeln massieren und damit die den Meridianen zugehörigen Organe aktivieren. Auf jeder Fingerspitze befinden sich die sog. Brunnenpunkte für die Organe. Auch den Handrücken und zwischen den Fingern massieren



4. Gesicht waschen: zuerst von oben nach unten, dann kreisend von innen nach außen das Gesicht massieren.

5. Haare kämmen
6. Stirn, Augenbrauen und unter den Augen massieren:

Die Stirn von der Nasenwurzel mehrmals senkrecht von unten nach oben massieren (hilft gegen Kopfschmerzen).



Die Augenbrauen mit der mittleren Zeigefingerphalanx von innen nach außen massieren (aktiviert den Galle-/Lebermeridian)

7. Die Augenpunkte drücken  
Punkt 1 = Jingming B1: Er liegt an der Naseninnenwurzel (Blasenmeridian).  
Punkt 2 = Zhanzu B2: Er liegt von Ihrer Pupille leicht nach schräg oben am Stirnbein (Blasenmeridian).



Punkt 3 = Yang Bai Gb14: Er liegt über der Mitte der Pupille auf dem Stirnbein (Gallenblasenmeridian).

Punkt 4 = Sizhukong 3E23: Er liegt auf der Aussenseite zur Pupille auf dem Stirnbein (Dreifacherwärmer).

Punkt 5 = Tongzhiliao Gb 1: Er liegt weit aussen in den Augenwinkeln (Schläfe) (Gallenblasenmeridian).

Punkt 6 = Qiu Hou (sprich: Tsiuhu = PaM 8): Er liegt schräg außen unterhalb der Pupille auf dem Jochbein (Punkt außerhalb der Meridiane).

Punkt 7 = Sibai Mg2: Er liegt unterhalb der Pupille in einer Linie zu Punkt drei auf dem Jochbein (Magenmeridian).

8. Die Augen bewegen:

- 9x gegen den Uhrzeigersinn kreisen, 9x im Uhrzeigersinn
- 3x nach oben und unten schauen, 3x nach links und rechts schauen
- 3x die Augen fest auf und zu machen

9. Links und rechts neben der Nase reiben (hilft gegen Husten) und die Nasenflügel drücken

10. Die Ohren massieren:

- Zuerst den Rand massieren
- Dann den Zeigefinger bds ins Ohr stecken, wackeln und schnell herausziehen (ca. 3x)

11. Die himmlische Trommel schlagen (36x) = Feng Chi (sprich Fungse = Gb 20) aktivieren

12. Speichel sammeln:

9x die Zunge vor den Zähnen (=zwischen Zähnen und Lippen) gegen den Uhrzeigersinn kreisen

9x die Zunge vor den Zähnen (=zwischen Zähnen und Lippen) im Uhrzeigersinn kreisen

9x die Zunge hinter den Zähnen gegen den Uhrzeigersinn kreisen

9x die Zunge hinter den Zähnen im Uhrzeigersinn kreisen

Die Zähne 36x zusammenbeißen

Den Speichel 3x laut schlucken

13. Den Nacken und Dazhui massieren (15x jede Seite). Dies aktiviert die Nierenenergie und hilft gegen Erkältung

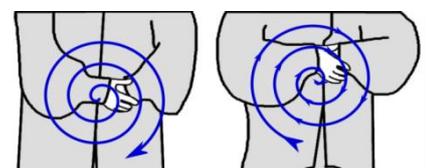
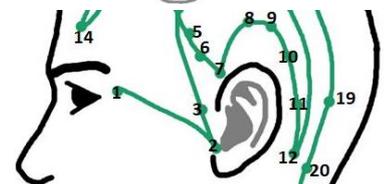
14. Den Oberkörper zuerst von oben nach unten, dann diagonal ausstreifen

15. Den Bauch kreisend massieren:

36x von innen nach außen in immer größer werdenden Kreisen (egal ob man im oder gegen den Uhrzeigersinn anfängt)

36x von außen nach innen in immer kleiner werdenden Kreisen massieren

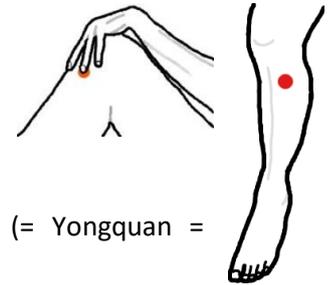
Dann die Richtung wechseln



16. Faustbreit unter der Achsel kreisend von hinten nach vorne massieren (aktiviert den Milzmeridian, hilft gegen Müdigkeit)
17. Die Hüften klopfen (= Gb 30)
18. An den Oberschenkeln den Magenmeridian klopfen



19. Am Knie seitlich Zusanli klopfen



20. An den Fußsohlen links und rechts den Punkt N 1 (= Yongquan = sprudelnde Quelle) massieren

21. 8x die Yin und Yang-Meridiane an den Beinen und Armen streifend massieren:

Einatmen, dabei die Beininnenseiten hinauf, über Bauch und Gesicht streifen

Ausatmen, dabei über den Hinterkopf/Nacken hinunter, weiter über die Arminnenseiten hinunter bei nach oben gewendeter Handfläche

Einatmen, dabei auf der Armaußenseite bei nach unten gewendeter Handfläche hinaufstreichen

Ausatmen und über Nieren, Po und Beinaußen- bzw. -rückseite hinunterstreichen.

Insgesamt 8x durchführen

22. Die Flanken massieren

23. Schlußbewegung und Hände auf den UB legen oder mit einem weiteren Übungsschritt fortsetzen

## 6. ÜBUNGSSCHRITT: ROLLMASSAGE

### Rollmassage im Stehen:

Durch das Rollen des Holzstabes zwischen den Handflächen wird der Laogong-Punkt aktiviert, dies kräftigt die Herzenergie.

Anfang wie immer.



Den Stock (wenn kein Stock vorhanden, evt. einen Nudelwalker nehmen) zwischen den Handflächen in kleinen, schnellen Kreisen nach vorn und hinten rollen und damit die Laogong-Punkte massieren.

Dabei den Stock zuerst vor dem Körper heben und senken: Man rollt einige Zeit vor dem unteren Dantian (Unterbauch), dann vor dem mittleren Dantian (in Brusthöhe), vor dem oberen Dantian (Stirn), über dem Scheitelpunkt (Baihui) und schließlich vor den Fengchi Punkten (am Hinterkopf) und wieder zurück.



Dann einen schrägen Schritt nach links vorne machen und während des Stockrollens in den tiefen Ausfallschritt bzw. in die Knie gehen und den Stock is vor den Zusanli-Punkt senken und davor rollen.

Diesen Zyklus insgesamt 7x durchführen, also beim Gehen den Stock wieder rollend heben und senken, anschließend in die Knie gehen usw.

Abschluss wie immer.

### **Rollmassage im Sitzen:**

Man stimuliert die Fußreflexzonen

Anfangsbewegung wie immer, nur eben im Sitzen ausführen.

Jede Region wird ca. 1 Minute lang massiert

1. Man sitzt auf einem Sessel und massiert das vordere Drittel der Fußsohle, indem man die Sohle über den Holzstab vor und zurück rollt (Kopflexzone).
2. Vorderes und mittleres Drittel der Fußsohle massieren, immer wieder zwischen N 1 und Mittelfuß hin und her rollen.
3. Die ganze Fußsohle massieren.

Dann die Fußsohle im Bereich N 1 in relativ schnellen kreisenden Bewegungen mit der Handfläche massieren.

Bei Schlaflosigkeit am Schluß noch die Region der Ferse massieren

Andere Seite.

## **7. ÜBUNGSSCHRITT: STERNENKARTE**

Diese Übung entstammt dem Yoga. Sie dient dazu, die Verbindung zwischen Makrokosmos und Mikrokosmos herzustellen bzw. die Bewegung von Makro- und Mikrokosmos zu harmonisieren. Bei dieser Übung hat die Zahl 7 eine wichtige Bedeutung: 7 ist die Kosmoszahl und der „Code der Erde“.

### **Atmung:**

Hier erfolgt die Atmung genau umgekehrt zur Windatmung. Das bedeutet: Man atmet 1x ein und 2x aus.

### **Bewegung:**

1. Man beginnt mit dem linken Bein und geht zunächst 7 Schritte gegen den Urzeigersinn, dann mit dem rechten Bein beginnend 7 Schritte im Uhrzeigersinn.  
Beim Einatmen die Hände im Halbbogen vor dem Körper heben, beim Ausatmen in 2 Schritten senken.  
Wiederholen
2. Gleiche Fußbewegung.  
Beim Einatmen werden die Hände nun gekreuzt gehoben, beim zweimaligen Ausatmen im Kreis gesenkt.  
Wiederholen.

3. Wie unter Punkt 1, nur dabei tief in die Hocke gehen
4. Nun 7 Schritte gerade nach vorne gehen.  
Beim Einatmen die Arme wie bei Schritt 1 heben, beim zweimaligen Ausatmen tief in die Hocke gehen

### **Wirkung:**

Wir holen das Qi aus dem Makrokosmos und führen es den Organen (Mikrokosmos) zu.

## **SCHLUSSÜBUNG:**

Sie verläuft genau umgekehrt wie die Anfangsübung.

- Augen wieder leicht schließen
- 3x entgiften: wieder die Hände vor dem unteren Dantian öffnen und schließen, die Handflächen schauen immer nach außen.
- Dann Hände wenden und 3x öffnen (Handflächen nach außen) / schließen (Handflächen schauen zueinander)
- Hände auf den Unterbauch unter den Nabel legen (Männer linke Hand innen, Frauen die rechte)
- Natürlich atmen, 3x durch die Nase ein-, den Mund ausatmen
- Ein paar Mal kreisförmig um den Nabel massieren, dann Hände wechseln (untere Hand wird jetzt oben gehalten) und die Massage-Richtung wechseln
- Den Speichel im Mund sammeln und dann auf 1 bis 3 Portionen schlucken und dabei den Weg des Speichels genau mit seiner Achtsamkeit verfolgen
- Dann die Augen langsam öffnen
- Hände öffnen und einatmen
- Durch den Mund ausatmen und die Finger senken
- Das linke Bein zum rechten heranziehen
- Dann kann man eine Pause machen, sitzen, evt. eine Massage anschließen.

### **Tipps für das Tägliche Üben:**

Wenn man vorbeugend übt, sollte man täglich 15 Minuten üben.

Zuerst immer mit Ausatmen anfangen = entgiften und mit dem linken Bein zur Seite treten.

Man sollte nicht gegen den Wind üben, sondern in der Windrichtung, sonst muss man oft aufstoßen oder bekommt Blähungen.

Am besten übt man im Freien, aber bei schlechtem Wetter kann man natürlich auch drinnen üben. Wenn man wenig Platz zur Verfügung hat, kann man auch die Beine nur heben und aufsetzen, sozusagen am Platz gehen ohne Zehenspitzlandung.

Bei einer Krebserkrankung jeden Tag ½ bis 1 Stunde üben, am besten 1 ½ bis 2 Stunden. Bei schlechter Kondition: 15 Minuten üben, dann 15 Minuten sitzen und z.B. Massage machen, dann wieder 15 Minuten üben usw.

Damit wecken wir die Nierenenergie. Wenn die Nierenenergie in Ordnung ist, werden die Organe und der Geist gesund.

# DER GANZE ÜBUNGSABLAUF:

- Entspannen
- Mit dem linken Fuß in den schulterbreiten Stand treten, Zunge am Gaumen, Augen leicht geschlossen
- Hände unten – vor dem Unterbauch oder Fäuste in die Hüften stützen (je nach Höhe der EK)
- Entgiften – durch den Mund ausatmen
- Durch die Nase einatmen
- Entgiften – durch den Mund ausatmen
- Durch die Nase einatmen
- Entgiften – durch den Mund ausatmen
- Durch die Nase einatmen
- 3 x die Hände vor dem unteren Dantian zur Mitte (Handrücken nähern sich, dabei einatmen) und zur Seite bewegen (ausatmen)
- 3 x mit umgedrehten Händen: Handflächen nähern sich, dabei einatmen und in der Mitte die Hände umdrehen, schaufelförmig zur Seite bewegen (ausatmen)
- Augen öffnen.
- Wenn man vorbeugend übt oder die EK links ist mit dem linken Bein beginnen, wenn die EK rechts ist mit dem rechten Bein beginnen
- Übungen 1 – 7 oder nur einzelne Übungen durchführen
- Schlussbewegung