



Xin Chou-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021

辛丑氣功禪
Gottfried Eckert
Professional Edition

Gottfried Eckert

**Xin Chou-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm
im Zeichen des Metall-Ochsen 2021**

3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-945249-63-5

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

Der in diesem Buch vorgestellte, traditionelle QiGong-Übungsweg versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Er richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das QiGong-Programm und mithin die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert, «Xin Chou-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021»

© 2020 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

Verlag: 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert | **Präsentation der Übungen:** Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert | **Lektorat:** Dagmar Bernhard M.A.

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de (Übungen), Manfred Pätzold (S. 11)

Cover: © bombomtea - Fotolia/Stock.Adobe.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © IgorOvsyannykov - Pixabay.com; © Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-945249-63-5

📄 www.my-qigong.company

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung	9
2	Einführung und theoretische Grundlagen	15
2.1	Fast Facts	16
2.2	Praxishinweise	22
3	Xin Chou-QiGong Das Jahresprogramm 2021	27
3.1	QIGONG.Aktivierung	37
3.2	QIGONG.Bewegung	41
3.3	QIGONG.Atmung	53
3.4	QIGONG.Form	71
3.5	QIGONG.Meditation	99
4	QIGONG.Selbstregulation	111
5	Infothek	141
6	Anhang	151

Ein Wort an alle Leserinnen: Verlag und Autor unterstützen und fördern Gleichberechtigung. Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf das sogenannte „Binnen-I“ oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle weiblichen Personen gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

及時行樂
Carpe diem!

Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen zu Xin Chou-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021. Schön, dass ich dich auch durch dieses Jahr begleiten darf. Ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr des Metall-Ochsen beginnt nach dem Sonnenkalender am 3. Februar 2021 um 23:00 Uhr und endet am 4. Februar 2022 um 04:51 Uhr. Das hier vorgestellte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Metall-Ochse-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und möchte dich unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das Xin Chou-QiGong eröffnet einen harmonischen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrunde liegende einzigartige Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.

Ich wünsche dir nun viel BeGEISTERung und Freude mit dem Xin Chou-QiGong 2021. Alles Liebe.

Herzlichst,

Gottfried Eckert :-)



熟識

1

Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung

1 Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung

Stress ist heute allgegenwärtig. Arbeits- und Schulstress, aber auch Familien-, Beziehungs- und Freizeitstress. Immer mehr Menschen fühlen sich durch die Anforderungen des modernen Lebens unter Druck gesetzt.

Dabei war Stress einmal unser Lebensretter. Zu Zeiten des Säbelzähntigers hat die natürliche Stressreaktion den menschlichen Organismus auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Und auch heute noch, nachdem die Säbelzähntiger längst ausgestorben sind, reagieren wir auf Gefahren oder Herausforderungen mit einer erhöhten Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. So weit, so gut. Was aber, wenn der archaische Flucht-Kampf-Mechanismus bei andauernden Belastungssituationen aktiviert bleibt, mithin der Körper in eine dauerhafte Alarmbereitschaft versetzt ist? Ohne einen entsprechenden Ausgleich kehrt sich die vitale Stressreaktion in ihr Gegenteil: Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit der betroffenen Person sinken, physische und psychische Erkrankungen sind möglich.

Der Weg aus der Stressfalle heißt Stressregulation, mithin körperliche, emotionale, mentale und seelische Entspannung. Der Körper erhält dabei ein Entwarnungssignal, die sogenannte Entspannungsreaktion tritt ein und der Alarmzustand des Körpers wird daraufhin beendet. Es existieren mehrere Entspannungsverfahren, die sich in der Praxis bewährt haben und deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Diese zielen darauf ab, physische und psychische Spannungszustände zu reduzieren bzw. diesen vorzubeugen. Durch häufiges Wiederholen der Entspannungsreaktion wird eine Bahnung und Stabilisierung des Prozesses im zentralen Nervensystem erreicht.



1.1 Stress

Stress ist eine natürliche, überlebenssichernde Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Gefahren.

Der Organismus interpretiert die inneren und äußeren Stressoren und ihre Auswirkungen und bewertet sie entweder positiv (Eustress) oder negativ (Distress).

1.2 Die natürliche Stressreaktion

Es wird eine Herausforderung oder Gefahr wahrgenommen. Der Organismus bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor:

- Fokussierung auf die Herausforderung bzw. Gefahr
- Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin, Cortisol u.a.)
- Erhöhung der Muskelspannung, Verbesserung der motorischen Reflexe
- Beschleunigung des Herzschlages, Ansteigen des Blutdrucks
- Erweiterung der Bronchien, Erhöhung der Atemfrequenz, Sinken des Kalziumspiegels im Blut
- Schweißabsonderung
- Hemmung der Verdauung
- Freisetzung von Fettsäuren, Abbau von Glykogen zu Zucker, Anstieg des Blutzucker- und Blutfettspiegels, Optimierung der Energiebereitstellung, Hemmung der Energiespeicherung
- Hemmung der Libido
- Erhöhung der Blutgerinnungsfähigkeit
- Kurzfristige Erhöhung der Schmerztoleranz
- Kurzfristige Erhöhung der Immunkompetenz
- u.v.m

1.3 Chronischer Distress

Eine dauerhafte "Alarmbereitschaft" des Körpers macht krank:

- Einengung der Aufmerksamkeit, Beeinträchtigung von Gedächtnis, Konzentration und Kreativität
- Schwächung des Immunsystems
- Verspannungen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelschmerzen
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Fehl atmung, Reizbarkeit
- Verdauungsstörungen, Magenprobleme, Übersäuerung des Körpers, Stoffwechselstörungen
- Libidoverlust, Zyklusstörungen, Impotenz
- Energiemangel, mentale Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Antriebsschwäche, mangelndes Selbstwertgefühl, Essstörungen, depressive Episoden, Burnout u.v.m.

1.4 Die Entspannungsreaktion

Stress löst den beschriebenen Flucht-Kampf-Mechanismus aus. Dieser bleibt aktiviert, bis der Körper ein "Entwarnungssignal" erhält. Ziel der einschlägigen Entspannungsverfahren ist die sogenannte Entspannungsreaktion.

Durch den Entspannungsimpuls werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut, der Parasympathikus aktiviert und der Sympathikus gehemmt, die Muskelspannung und Reflextätigkeit verringert, die Herzfrequenz verlangsamt und der Blutdruck gesenkt, die Atemfrequenz gesenkt und der Kalziumspiegel im Blut erhöht, die Verdauung aktiviert, das Immunsystem gestärkt u.v.m.

Alle Entspannungsverfahren zielen durch häufiges Wiederholen der Entspannungsreaktion auf eine Bahnung und Stabilisierung des Prozesses im zentralen Nervensystem ab.

Entspannung ist der Schlüssel, um trotz einer Stressbelastung in der Mitte zu bleiben. Achte deshalb auf die Balance zwischen Anspannung und Entspannung!

開場白

2

Einführung und theoretische Grundlagen

2.1 Fast Facts

QiGong 氣功 ist neben Akupunktur und Moxibustion, Pflanzen- und Kräuterheilkunde, Ernährung/Diätetik und TuiNa-/An-Mo-Massage eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Der Begriff wurde in den 1950er Jahren geprägt. Die Ursprünge von QiGong sind indes tief in der chinesischen Geschichte verborgen. Die ältesten Übungen sind aus der Zeit um 2.700 v. Chr. überliefert. QiGong (ausgesprochen: Tschì Gung) bedeutet sinngemäß in etwa „Arbeit mit der Lebensenergie“ (Qi = Vitalenergie; Gong = Arbeit, Übung, Fähigkeit, Können).

Neben körperlich-funktionellen Übungen, wie sie beispielsweise auch in der fernöstlichen Tradition des Yoga unterrichtet werden sowie speziellen Atemtechniken zur Beruhigung, Reinigung und Stärkung, gehören insbesondere Methoden zur Aktivierung des Qi, sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung und -harmonisierung sowie die meditative Praxis in Stille zum ganzheitlichen QiGong-Übungsweg. Charakteristisch für QiGong ist das Wecken, Lenken und Speichern des Qi, mithin das achtsame Spüren, Führen und Nähren der inneren Kraft.

Mögliche Trainingseffekte sind: gesteigerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Stressmanagement, pro-aktive Regeneration, gesteigerte Achtsamkeit und Präsenz, gestärktes Immunsystem, körperliches und mentales Wohlbefinden, innere Balance, Lebensfreude, Verjüngung u.v.m.

Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche unterschiedliche QiGong-Stile entwickelt.

氣
功

Xin Chou-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Metall-Ochsen 2021

Das chinesische Jahr des Metall-Ochsen beginnt nach dem Sonnenkalender am **3. Februar 2021** um **23:00 Uhr** und endet am **4. Februar 2022** um **04:51 Uhr**. Das hier präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Metall-Ochse-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das **Xin Chou-QiGong** 辛丑氣功禪 ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen harmonischen, mehrdimensionalen und effektiven nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie stärken die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützen die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördern das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickeln die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags.

i **Xin Chou** ist das 38. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 8. Himmelsstamm (辛 Xīn, Yin Metall) mit dem 2. Erdzweig (丑 Chǒu, symbolisiert durch den Ochsen). Aus energetischer Sicht trifft das Yin Metall des Himmelsstammes auf die Yin Erde im Erdzweig.

辛丑氣功禪

Die Energiematrix 2021

STUNDE 23:00	TAG 3.	MONAT Februar	JAHR 2021
壬 Ren Yang Wasser	壬 Ren Yang Wasser	庚 Geng Yang Metall	辛 Xin Yin Metall
子 Zi Ratte Yang Wasser	午 Wu Pferd Yang Feuer	寅 Yin Tiger Yang Holz	丑 Chou Ochse Yin Erde
癸 Gui	丁己 Ding Ji	戊甲丙 Wu Jia Bing	辛己癸 Xin Ji Gui

Offene
Himmels-
stämme

Erd-
zweige

Ver-
steckte
Stämme

Weitere Informationen unter www.tongshu.de.

Nutzen

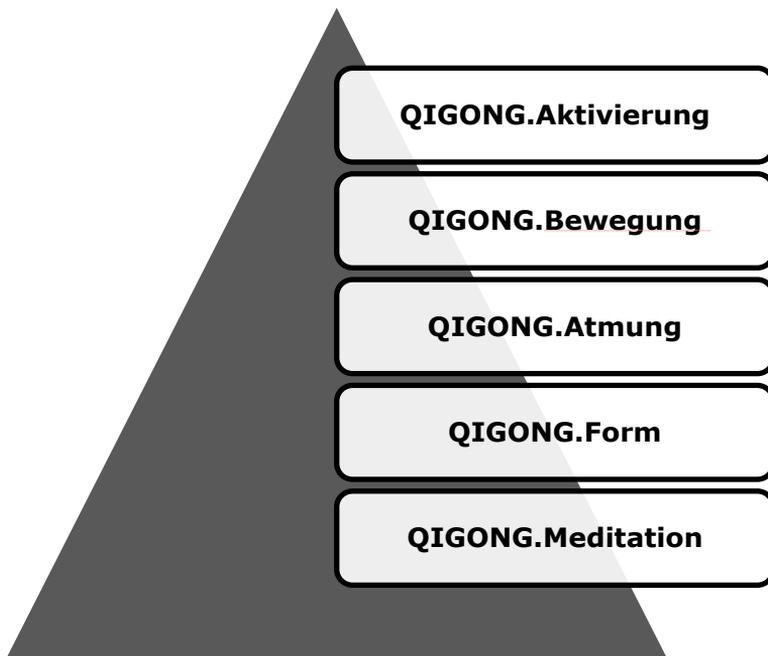
- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moder-
ner westlicher Systematik und Methodik – All Levels
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und
Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm
mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen

Die Systemelemente des QiGong-Übungsprogrammes:

- QIGONG.Aktivierung
- QIGONG.Bewegung
- QIGONG.Atmung
- QIGONG.Form
- QIGONG.Meditation



QIGONG.Aktivierung

Vorbereitende Übung; Körperhaltung; Erdung und körperliche Entspannung; Mentale Beruhigung; Körperwahrnehmung; Qi-Produktion und Qi-Fluss

QIGONG.Bewegung

Sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Lenkung des Energieflusses; Entwicklung von Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Geschmeidigkeit

QIGONG.Atmung

Techniken zur bewussten Atmung; Initialisierung und Lenkung des Energieflusses; Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation; Anhebung des Kalziumspiegels im Blut; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Reinigung; Stärkung und Schutz

QIGONG.Form

QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Entspannung

QIGONG.Meditation

Begleitende Chan-Meditation, die Urform des Zen. Meditative Praxis in Stille

2.2 Praxishinweise

2.2.1 Allgemeine Hinweise

Die vorgestellten Übungen, Methoden und Techniken verstehen sich ausdrücklich nicht als Therapieprogramm und ersetzen in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.

Das QiGong-Programm richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen.

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft wird grundsätzlich empfohlen, vor Beginn des Programmes, ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einzuholen und mögliche Risiken abzuklären.

Alle Anwenderinnen und Anwender sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die einzelnen Übungen, Methoden und Techniken ausführen. Die Praxisanwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

2.2.2 Hinweise zur Übungspraxis

Die nachfolgenden Hinweise dienen deiner inneren und äußeren Vorbereitung auf das QiGong-Programm. Sie sollen dich in die Lage versetzen, die Übungen, Methoden und Techniken effektiv und nachhaltig auszuführen.

Achte bitte bei allen Übungen, Methoden und Techniken unbedingt und jederzeit darauf, dass du sie als angenehm empfindest. (An-)Erkenne deine subjektiven Grenzen. Gehe stets liebevoll mit dir und deinem Körper um. Und führe alle Übungen, Methoden und Techniken behutsam, sanft, locker, natürlich, langsam und harmonisch aus.

Ganz wichtig: Passe die Übungen an deine spezifischen Bedürfnisse und deine individuellen Voraussetzungen und Gegebenheiten an. Und nicht umgekehrt.

Übe stets achtsam und bewusst – mit innerer Freude und Gelassenheit. Genieße es!

Sei geduldig und orientiere dich nicht an irgendwelchen Zielsetzungen oder Resultaten. Übe einfach. Punkt.

Nicht jeder Mensch ist gleich. Falls bei einzelnen Übungen, Methoden oder Techniken Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen auftreten, lasse die betreffende Übung, Methode oder Technik einfach aus bzw. beende das Training.

Wenn es für dich möglich und angenehm ist, atme durch die Nase ein und aus. Praktiziere die natürliche Bauchatmung. Sie unterstützt die physiologischen Abläufe in deinem Körper. Atme in deiner Vorstellung in deinen Bauch. Beim Einatmen hebt sich der Bauch sanft. Beim Ausatmen senkt er sich. Sofern eine geführte Atmung vorgesehen ist, erhältst du eine entsprechende Anweisung.

Lass deine Gedanken frei schweifen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Löse dich von ihnen. Sie sind bedeutungslos. Alles was jetzt da ist, darf auch da sein. Beobachte lediglich.

Übe nach Möglichkeit regelmäßig. Dann stellt sich ein hilfreicher Rhythmus ein. Sobald du das QiGong-Programm zur Gewohnheit, zum Ritual werden lässt, setzt du einen natürlichen Automatismus in Gang.

Du kannst grundsätzlich zu jeder Tageszeit üben. Sofern du mit den entsprechenden traditionellen Künsten vertraut bist, kannst du auch eine günstige Zeit für dich bestimmen.

Wenn es dir gefällt, kannst du das ganze QiGong-Programm vollständig durchführen. Ist dies nicht machbar oder hast du spezifische Präferenzen, kannst du auch einzelne Übungen, Methoden und Techniken intuitiv, zeitabhängig oder zur Unterstützung deiner energetischen Disposition auswählen. Du hast die freie Wahl. Auch im Hinblick auf Anzahl der Übungen, Wiederholungen, Pausen, Übungsdauer etc.

Suche dir einen Übungsort, der für dich stimmt und der dich in der Energiearbeit unterstützt. Drinnen oder draußen. Achte im Freien unbedingt darauf, dass du geschützt von Regen, Wind, Hitze und zu starker Sonnenbestrahlung üben kannst. Die Anforderung für drinnen ist hingegen ein aufgeräumter, sauberer, gut gelüfteter und angenehm temperierter Übungsraum mit liebevoller Atmosphäre und ausreichend Platz. Wenn möglich, nutze eine günstige Himmelsrichtung für die Energiearbeit.

Lass zu, dass du ruhig und ungestört üben kannst. Schalte einfach ab und alle potenziellen Störungsquellen aus. Löse dich von allem, was dich gerade beschäftigt. Es gibt hier und jetzt nichts mehr für dich zu tun - außer dem Xin Chou-QiGong.

Nimm dir für das Programm Zeit. Es ist Arbeit. Genauso wie deine berufliche Tätigkeit. Und ebenso wichtig. Es ist eine Investition. Eine Investition in DICH (Ausrufezeichen), den wichtigsten Menschen in deinem Leben.

Trage leichte, bequeme Kleidung, so dass du dich frei und ungehindert bewegen kannst. Die natürliche Bauchatmung sollte möglich sein, ohne dass der Hosenbund stört. Übe mit flachen (Sport-)Schuhen oder barfuß. Um einen freien Energiefluss zu gewährleisten und um Verletzungen vorzubeugen, ist es zweckmäßig, Schmuck, Uhr u.ä. abzulegen.

Für das Üben darf dein Magen weitestgehend leer sein. Wenn nötig, suche unmittelbar vor Übungsbeginn noch einmal die Toilette auf.

Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Insbesondere nach den Übungen. Ideal ist stilles Mineralwasser.

Wen es betrifft: Verzichte vor der Übungspraxis möglichst auf Tabakprodukte und Kaffee. No-Gos sind Alkohol, Drogen, Psychopharmaka.

Vielleicht ist es dir aufgrund deiner individuellen Voraussetzungen, Umstände oder Gegebenheiten momentan nicht möglich, das Programm in praxi (tatsächlich) auszuführen?! In diesem Fall kannst du dir die Übungspraxis hilfsweise auch mental vorstellen. Die Energie wird der Aufmerksamkeit folgen.

Das QiGong-Programm ist kompatibel zu anderen energetisch-gesundheitspraktischen Arbeiten und ergänzt, unterstützt und begleitet die unterschiedlichsten Gesundheitsmethoden, Gesundheitsprogramme, Sport- und Fitnessarten in sinnvoller Weise.

辛丑氣功禪

3

Xin Chou-QiGong

Das Jahresprogramm

2021

🔍 Fokus: **H** Holz | **F** Feuer | **E** Erde | **M** Metall | **W** Wasser



Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
Set-Up 開始 | Ausgangsposition
Der schulterbreite Parallelstand 立姿



Durch das bewusste Entlassen der Schultern und Arme in die Schwerkraft erhält der Körper ein "Entwarnungssignal", die Entspannungsreaktion wird ausgelöst. Der körperlichen Entspannung folgt auch eine mentale Ruhepolung.

🗨️ Anleitung

Ausgangsposition: Enger Stand. Die Fersen berühren sich, und die entspannten Zehen weisen leicht nach außen, so dass sich ungefähr eine Faustbreite Abstand zwischen den Großzehen ergibt (V-Stellung).

Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Die Aufmerksamkeit zur linken Körperseite lenken, zum linken Bein, zum linken Fuß.

Etwas die Knie beugen, und das Becken, den Oberkörper und den Kopf leicht nach links drehen. Den engen Stand öffnen, und den linken Fuß ungefähr schulterbreit zur linken Seite auf den Fußballen setzen. Anschließend über den Mittelfuß zur Ferse abrollen (schulterbreiter **Parallelstand**). Auf eine langsame und bewusste Bewegungsausführung achten. Der Körper folgt dabei dem Geist.

Schultern und Arme in die Schwerkraft entlassen.

Der Schwere des Oberkörpers gewahr werden. Die Schwere langsam nach unten zu den Fußsohlen sinken lassen - durch die Hüfte, Knie und Fußgelenke.

Beobachten, wie sich das Becken von selbst sanft aufrichtet und die Lendenwirbelsäule gestreckt wird.

Die Berührungsfläche der Füße zur Erde wahrnehmen.

Abschließend den Kopf aufrichten.

Primärmerkmale (PARS)

- ❶ Parallelstand in Schulterbreite mit leicht gebeugten Knien
- ❷ Aufrichtung von Kopf bis Fuß
- ❸ Relaxation des Körpers
- ❹ Streckung der Lendenwirbelsäule

Anschließend die gesamte Körperhaltung überprüfen und bei Bedarf korrigieren.

Die Haltung ist natürlich und aufrecht. Unten fest verwurzelt und stabil. Und oben flexibel und beweglich. Gleich einem Baum im Wind. Der gesamte Körper ist entspannt, offen und rund.

Die Füße stehen etwa in Schulterbreite - ca. 1 Fußlänge Abstand zwischen den Fußinnenkanten - und parallel zueinander. Die Zehen sind entspannt und zeigen nach vorne. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Es ruht auf der Mitte der Fußsohlen. In der Vorstellung die Füße ganz tief in der Erde verankern. Die Fußgelenke sind entspannt und geöffnet.

Die Knie sind entspannt, geöffnet und leicht gebeugt. Sie ragen nicht über die Fußspitzen hinaus. Knie und Zehen zeigen in die gleiche Richtung, die Kniescheiben sind in etwa zwischen 2. und 3. Zeh positioniert. Die Kraft der Knie ist nach innen gerichtet, ohne jedoch die Knie einwärts zu ziehen.

Das Becken ist aufgerichtet, der Lendenwirbelsäulenbereich entspannt und gestreckt.

Die Leisten sind geöffnet und leicht gebeugt. Die Becken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur und der Dammbereich sind entspannt.

Der Rücken ist aufrecht, jedoch nicht steif. Die Brustwirbelsäule ist entspannt und gestreckt. Die Brust ist geweitet.

Komplementärmerkmale ...

Die Schultern befinden sich auf gleicher Höhe und sind entspannt. Der Schultergürtel ist gerundet.

Die Arme hängen locker und abgelöst vom Körper, so dass die Achselhöhlen frei sind. Die Arme sind von den Schultern bis zu den Fingerspitzen gerundet. Die Ellbogen schweben.

Die Handgelenke sind entspannt und geöffnet. Die Finger sind voneinander gelöst, leicht gerundet und nach unten gerichtet.

Der Kopf ist aufrecht, der Scheitel schwebt. Die Halswirbelsäule ist gestreckt und entspannt. In der Vorstellung wird der Kopf von einem imaginären Faden, der am Scheitelpunkt befestigt ist, gehalten und in Richtung Himmel gezogen.

Das Kinn ist dabei etwas gesenkt und ein wenig angezogen.

Das Gesicht ist entspannt und trägt ein sanftes Lächeln. Die Kiefergelenke sind entspannt. Der Mund ist leicht geschlossen, die Zahnreihen berühren einander sanft. Die Zunge liegt gelöst auf dem Mundboden. Zum Schließen des sogenannten "Kleinen Energiekreislaufs" wird die Zungenspitze sanft an den Gaumen direkt hinter die oberen Schneidezähne gelegt.

Die Augen sind geradeaus in die Ferne gerichtet. Der Blick ist entspannt und weich.

Pars Pro Toto-Norm

Der Pars Pro Toto-Standard (lat. Teil für das Ganze) umfasst die einschlägigen Primär- und Komplementärmerkmale des schulterbreiten Parallelstandes. Im Einzelnen:

P Parallelstand in Schulterbreite mit leicht gebeugten Knien

A Aufrichtung von Kopf bis Fuß

R Relaxation des Körpers

S Streckung der Lendenwirbelsäule

P Priming: Inneres Lächeln

R Runden des Körpers

O Öffnen des Körpers; Öffnen von Qi-Toren
Erdpforte "Hui Yin", Krafttüre "Wei Lü", Feuertüre "Ming Men", Knochentüre "Da Zhui", Jadekissen "Yu Zhen", Himmelspforte "Bai Hui", Oberes Dantian "Shang Dantian", Mittleres Dantian "Zhong Dantian", Unteres Dantian "Xia Dantian"

Gut zu wissen ...

- **Hui Yin** (☞ "Erdpforte"; auf dem Damm, zwischen den äußeren Geschlechtsorganen und dem Anus)
- **Wei Lü** (☞ "Krafttüre"; an der äußersten Spitze des Steißbeines)
- **Ming Men** (☞ "Feuertüre", "Tor des Lebens"; zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel, gegenüber des Bauchnabels)
- **Da Zhui** (☞ "Großer Hammer"; prominente Erhebung im Nackenbereich zwischen 7. Halswirbel und 1. Brustwirbel)
- **Yu Zhen** (☞ "Jadekissen"; am oberen Rand der Nackengrube, gegenüber des oberen Dantians)
- **Bai Hui** (☞ "Himmelspforte"/Scheitel; im Schnittpunkt der Verbindungslinie zwischen den Ohrspitzen und der Körpermittellinie)
- **Shang Dantian** (☞ oberes Dantian/"Drittes Auge"; auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel)
- **Zhong Dantian** (☞ mittleres Dantian/Herzenergiezentrum; auf der Mittellinie in Höhe der Brustwarzen)
- **Xia Dantian** (☞ unteres Dantian; auf der Mittellinie, zwei bis drei Finger breit unterhalb des Bauchnabels)

- T** **Tuning-Parameter: Kopf**
Aufrechter Kopf, schwebender Scheitel; entspannte und gestreckte Halswirbelsäule; leicht gesenktes und angezogenes Kinn; sanftes Lächeln; entspannte Kiefergelenke; leicht geschlossener Mund; sanft aufeinander liegende Zahnreihen; gelöste Zunge auf dem Mundboden/sanft am Gaumen anliegende Zunge ("Kleiner Energiekreislauf"); entspannter, weicher Blick geradeaus in die Ferne
- O** **Optimierungspotenziale: obere Extremitäten**
Entspannte Schultern auf gleicher Höhe; gerundeter Schultergürtel; freie Achselhöhlen; gerundete Arme von den Schultern bis zu den Fingerspitzen; schwebende Ellbogen; entspannte und geöffnete Handgelenke; voneinander gelöste, gerundete Finger
- T** **Tuning-Parameter: Rumpf**
Aufrechter Rücken; entspannte und gestreckte Brustwirbelsäule; geweitete Brust; aufgerichtetes Becken; entspannte und gestreckte Lendenwirbelsäule; geöffnete und leicht gebeugte Leisten; entspannte Becken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur; entspannter Dammbereich
- O** **Optimierungspotenziale: untere Extremitäten**
Entspannte, geöffnete und leicht gebeugte Knie; parallel zueinander ausgerichtete Füße in Schulterbreite; entspannte Zehen; gleichmäßig auf beide Füße verteiltes Körpergewicht, zu zwei Dritteln auf den Fersen ruhend; feste Verwurzelung; entspannte und geöffnete Fußgelenke

Türöffner-Matrix

Nachfolgend die Schlüssel zur Öffnung der Qi-Tore in vereinfachter Darstellung.

Qi-Tore → ↓ Schlüssel	Hui Yin	Weil Lü	Ming Men	Da Zhui
Stabiler Stand, feste Verwurzelung, Rundung des Schrittes	☐			
Entspannung des Damm-bereiches	☐	☐		
Aufrichten des Beckens	☐	☐	☐	
Entspannung und Streckung der LWS	☐	☐	☐	
Entspannung der Becken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur			☐	
Öffnen und Beugen der Leisten			☐	
Entspannung und Streckung der BWS				☐
Weiten der Brust, Entspannung der Schultern, Runden des Schultergürtels, Ablösen der Arme vom Körper, Runden der Arme				☐
Entspannung und Streckung der HWS				☐
Aufrichten des Kopfes, Schweben des Scheitels				
Senken und Anziehen des Kinns				☐
Entspannung der Kiefergelenke, leichtes Schließen des Mundes, sanfter Kontakt der Zahnreihen, Zungenkontakt mit Gaumen				
Inneres Lächeln				

LWS = Lendenwirbelsäule, **BWS** = Brustwirbelsäule, **HWS** = Halswirbelsäule

Yu Zhen	Bai Hui	Shang Dantian	Zhong Dantian	Xia Dantian
				<input checked="" type="radio"/>
				<input checked="" type="radio"/>
				<input checked="" type="radio"/>
				<input checked="" type="radio"/>
			<input checked="" type="radio"/>	
			<input checked="" type="radio"/>	
<input checked="" type="radio"/>				
	<input checked="" type="radio"/>			
<input checked="" type="radio"/>			<input checked="" type="radio"/>	
		<input checked="" type="radio"/>		
		<input checked="" type="radio"/>		

開氣法

3.1 QIGONG.Aktivierung

3.1

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Aktivierung 開氣法

Qi produzieren und zum Fließen bringen



🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
 - ① Mit den Händen vor dem Körper eine Qi-Kugel formen. Die linke Hand befindet sich dabei auf Höhe des unteren Dantians. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand ist auf Höhe des mittleren Dantians. Die Handfläche weist nach unten. Der Schulterbereich ist locker und entspannt.
 - ② Die Augen schließen und die energetische Position ungefähr 5 Minuten halten. Dabei die Aufmerksamkeit nach innen richten (Qi produzieren und zum Fließen bringen). Anschließend wieder langsam die Augen öffnen. Den Handmodus beenden und die Hände vor dem Körper sinken lassen.
 - ③ Das Qi mit beiden Händen zu **Ming Men** führen und anschließend ohne Körperkontakt über den gesamten Körper in der Reihenfolge: **Ming Men** → Oberschenkelrückseiten → Kniekehlen → Waden → Fersen → Fußknöchel → Fußrücken → Schienbeine → Knie → Oberschenkelvorderseiten → Hüfte → Oberkörper → um Hals herum → **Da Zhui** → Hinterkopf → **Jadekissen** → **Bai Hui** → Gesicht → **oberes Dantian** → Hals → Oberkörper → **mittleres Dantian** → **unteres Dantian**
 - ④ Das Qi mit der rechten Hand ohne Körperkontakt entlang des linken Arms führen: Zunächst an der Außenseite von den Fingerspitzen bis zum Schultergelenk. Arm drehen. Und dann vom Schultergelenk an der Innenseite wieder zurück zur Hand. Anschließend Hand- und Armwechsel.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Den Prozess beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

活動法

3.2

QIGONG.Bewegung

3.2.1

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Bewegung 活動法
Himmels- und Erd-Qi in Harmonie



- ⊗ Eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Wichtig ist, dass die Schultern entspannt bleiben. Weiterhin auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ▼ **Variante (Einsteiger):** wie beschrieben, jedoch im schulterbreiten Parallelstand ohne Heben und Senken der Beine

Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mittels einer Rotationsbewegung des Unterarms die linke Handfläche nach vorne drehen, und den linken sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten. Währenddessen befindet sich die rechte Hand unverändert auf Hüfthöhe. Die Daumen beider Hände weisen folgerichtig nach links.
- ❷ In der weiteren Bewegungsfolge die Handflächen der linken und rechten Hand mittels Rotationsbewegung der Unterarme synchron nach vorne drehen (beide Daumen nach rechts). Nun den linken Arm sinken lassen, bis sich die linke Hand auf Hüfthöhe befindet. Gleichzeitig den rechten sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten.
- ❸ Anschließend die Handflächen der linken und rechten Hand mittels Rotationsbewegung der Unterarme synchron nach vorne drehen (beide Daumen nach links). Wieder den linken sanft gestreckten Arm nach oben über den Kopf führen. Die Fingerspitzen zeigen in der Endposition nach oben, die Handfläche nach hinten. Gleichzeitig den rechten Arm sinken lassen, bis sich die rechte Hand auf Hüfthöhe befindet.
- ❹ Die beschriebenen Armbewegungen zudem mit dem rhythmischen Heben und Senken der Beine in Kreuzkoordination (Diagonaltechnik) synchronisieren: Körpergewicht zur linken Seite verlagern, rechtes Bein langsam heben und anwinkeln, linken Arm steigen und rechten Arm sinken lassen, rechten Fuß absetzen; Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, linkes Bein langsam heben und anwinkeln, rechten Arm steigen und linken Arm sinken lassen, linken Fuß absetzen. ↩

3.2.2

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Bewegung 活動法
Die Metall-Acht



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die rechte Hand auf den oberen Brustbereich legen.
- ❷ Die Augen schließen.
- ❸ Mit der linken Hand vor dem Körper eine stehende Acht beschreiben. Dazu das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern und Hüfte, Oberkörper und Kopf leicht nach rechts drehen. Mit der linken Hand währenddessen auf Nabelhöhe den unteren Bogen der Acht von links nach rechts gegen den Uhrzeigersinn zeichnen. Die Handkante weist dabei zum Körper. Die Hand in der weiteren Bewegungsfolge bis auf Höhe des Solarplexus (↘ Übergang Brustkorb - Magengrube) steigen lassen. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen und den gebeugten Arm auf Höhe des Solarplexus horizontal nach links bewegen, um den unteren Kreis der Acht zu vollenden. Die Bewegung geht einher mit einer Gewichtsverlagerung und leichten Drehbewegung nach links. Anschließend den oberen Bogen der Acht auf Kopfhöhe von links nach rechts im Uhrzeigersinn zeichnen. Der Handrücken weist dabei zum Körper. Währenddessen das Körpergewicht wieder zur rechten Seite verlagern und Hüfte, Oberkörper und Kopf ebenfalls leicht nach rechts drehen. Die Hand in der weiteren Bewegungsfolge bis auf Höhe des Solarplexus sinken lassen, die Handfläche zeigt zu diesem Zeitpunkt nach unten. Den gebeugten Arm auf Höhe des Solarplexus horizontal nach links bewegen. Dabei das Körpergewicht zur linken Seite verlagern und eine leichte Drehung von Hüfte, Oberkörper und Kopf nach links ausführen.



♪ **Variante 1:** wie beschrieben, dabei fortwährend den Organlaut SI (gesprochen: CHÖÖ) intonieren.

♪ **Variante 2:** wie beschrieben, dabei fortwährend das Mantra HONG A WENG (gesprochen: HUNG A WONG) intonieren.

🗨️ Anleitung (Fortsetzung)



- ④ Damit ist der obere Kreis der Acht vollendet. Mit dem Zeichnen des unteren Bogens der Acht und der Gewichtsverlagerung und Rotationsbewegung nach rechts beginnt ein neuer Umlauf.
 - ⑤ Die geschlossenen Augen folgen währenddessen mit innerem Blick der Handbewegung und zeichnen die stehende Acht nach.
 - 🕒 Eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf mit Gewichtsverlagerung und Rotationsbewegung von Hüfte und Oberkörper achten.
- II **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Augen öffnen, die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den rechten Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ⑥ Die linke Hand auf den oberen Brustbereich legen.
 - ⑦ Die Augen schließen.
 - ⑧ Analog mit der rechten Hand vor dem Körper eine stehende Acht beschreiben.
 - ⑨ Die geschlossenen Augen folgen währenddessen mit innerem Blick der Handbewegung und zeichnen die stehende Acht nach.
 - 🕒 Eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Auf einen gleichmäßigen und harmonischen Bewegungsablauf mit Gewichtsverlagerung und Rotationsbewegung von Hüfte und Oberkörper achten.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Augen öffnen, die Arme sinken lassen, und den rechten Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

3.2.3

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Bewegung 活動法

Das Metall-Qi mit den Nadeln aktivieren



- V Variante:** wie beschrieben, jedoch im schulterbreiten Parallelstand mit rhythmischem Heben und Senken der Beine in Kreuzkoordination (Diagonaltechnik)

Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Folgenden Fingermodus praktizieren: Die Zeigefinger sind gestreckt, die Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger gebeugt. Die Daumen sind in Richtung der Handinnenflächen abgespreizt (Nadelfinger).
- ② Die Arme beugen, und die Nadelfingerhände vor den Körper bringen. Die Handflächen weisen nach oben.
- ③ Abwechselnd die linke und rechte Nadelfingerhand auf Brusthöhe nach vorne schieben. Das betreffende Handgelenk ist dabei gestreckt, die Fingerspitzen aufgestellt, die Handfläche weist nach vorne. Synchron dazu die jeweils andere Hand zum Körper zurückziehen. Deren Handfläche weist indes nach oben. Der rhythmische Wechsel von schiebender und ziehender Nadelfingerhand wird initiiert durch entsprechende Rotationsbewegungen der Unterarme.
- ④ Die Handbewegungen zudem mit einer rhythmischen Verlagerung des Körpergewichtes zu den Seiten synchronisieren: Körpergewicht zur linken Seite verlagern, linke Nadelfingerhand nach vorne schieben, und rechte Nadelfingerhand zurückziehen; Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, rechte Nadelfingerhand nach vorne schieben, und linke Nadelfingerhand zurückziehen.
- 🕒 Eine Weile bei natürlicher Atmung üben, bis innerliche Ruhe einkehrt. Wichtig ist, dass die Schultern entspannt bleiben. Weiterhin auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf achten.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

3.2.4

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Bewegung 活動法

Massage-Routine 按摩法

🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Handflächen reiben, bis sie angenehm warm sind. Anschließend das Gesicht waschen. Dazu mit den Handflächen wiederholt zart von oben nach unten über Kopf, Gesicht und Hals streichen.
- ❷ Aus den Händen einen „Kamm“ formen. Zu diesem Zweck die Finger ineinander (nach innen) verzahnen. Nun die Haare von der Stirn bis hinunter zum Haaranatz im Nacken kämmen.
- ❸ Den äußeren Rand der Ohrmuschel von oben nach unten bzw. von unten nach oben massieren.
- ❹ Die Finger ineinander verschränken und den Schulter-Nacken-Bereich massieren.
- ❺ Mit den Händen bei mäßigem Druck mehrmals den Oberkörper ausstreichen – vom Brustbein bis zum Bauch.
- ❻ Mit den Händen im Bereich des unteren Rückens kräftig auf und ab reiben, bis sich der ganze Körperbereich warm und gut durchblutet anfühlt.
- ❼ Mit beiden Händen die seitlichen Hüft- und Gesäßareale im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 30 (👉 "Springender Kreis"; zwischen dem mittleren und äußeren Drittel der Linie vom Kreuzbein zur oberen Verdickung des Oberschenkelknochens) massieren.

- ⑧ Die Beine mit beiden Händen mehrmals ausstreichen. Beginnend mit der Körperrückseite vom Kreuzbein, über Oberschenkel, Waden bis zu den Fersen/Fußknöcheln und auf der Vorderseite samt Fußrücken wieder nach oben.
- ⑨ Mit der lockeren rechten Faust oder der hohlen rechten Hand die gegenüberliegende linke Schulterpartie beklopfen. Gleichzeitig durch sanftes Armpendeln entspannen. Anschließend die Schulter insbesondere im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 21 (☛ „Brunnen der Schulter“; mittig auf der Schulter, auf dem höchsten Punkt, in einer Vertiefung leicht schräg nach hinten) massieren. Anschließend Hand- und Schulterwechsel. Achtung: Nicht während der Schwangerschaft!
- ⑩ Mit der rechten Hand die Außenseite des linken Arms vom Schultergelenk bis zu den Fingerspitzen mehrmals ausstreichen. Den Arm drehen und gleichermaßen verfahren. Anschließend Arm- und Handwechsel.
- **Hinweis** Bei Bedarf um weitere Techniken ergänzen.
- **Abschluss**: Die Massageroutine beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.

纳氣法

3.3

QIGONG.Atmung

3.3

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Atmung 納氣法

Allgemeine Praxishinweise

Wenn es für dich möglich und angenehm ist, atme durch die Nase ein und aus. Praktiziere die **natürliche Bauchatmung**. Sie unterstützt die physiologischen Abläufe in deinem Körper. Atme in deiner Vorstellung in deinen Bauch. Beim Einatmen hebt sich der Bauch. Beim Ausatmen senkt er sich.

Beim Einatmen sei dir bewusst: Ich atme ein (es wird eingeatmet). Und beim Ausatmen sei dir bewusst: Ich atme aus (es wird ausgeatmet).

Achte auch einmal auf die „Lücke“ zwischen Ein- und Ausatmung. Mit jedem Atemzug kehrt mehr Wohlbefinden und Harmonie in deinen Körper. Genieße es zu atmen. Einatmen heißt empfangen, Ausatmen heißt loslassen.

Beim Einatmen streckst du die Knie, beim Ausatmen werden die Knie wieder gebeugt.

Fortgeschrittene Anwender krallen zusätzlich beim Einatmen die Zehen leicht an, legen ihre Zunge sanft an den Gaumen und kontrahieren sanft den Beckenbodenmuskel (☛ Dampfpunkt, Hui Yin-Punkt; zwischen den äußeren Geschlechtsorganen und dem Anus). Beim Ausatmen wird wieder gelöst und entspannt, die Zunge sinkt nach unten zum Mundboden.

Folgenden Fingermodus bei den Atemtechniken praktizieren: Die Finger sind voneinander gelöst. Der Zeigefinger ist gestreckt, der Mittelfinger, Ringfinger und kleine Finger gebeugt. Der Daumen ist in Richtung der Handinnenfläche abgespreizt (Nadelfinger).

2 x 5 Merkmale

5 Merkmale (Einatmung)	5 Merkmale (Ausatmung)
① Zehen sanft ankrallen	① Zehen lösen und entspannen
② Knie sanft strecken	② Knie sanft beugen
③ Beckenbodenmuskel sanft kontrahieren	③ Beckenbodenmuskel entspannen
④ Bauch sanft heben	④ Bauch senken
⑤ Zunge sanft an den Gaumen legen	⑤ Zunge zum Mundboden senken

3.3.1

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Atmung 納氣法
Leber & Gallenblase harmonisieren



Anleitung



▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).

① Die rechte Hand an den rechten Rippenbogen legen.

② Einatmung: Mit der linken Nadelfingerhand Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Dazu einen imaginären Energieball formen. Das Qi mit der Nadelfingerhand vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handfläche weist dabei nach oben. Kurze Pause. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen.

③ Ausatmung: Das Qi mit der Nadelfingerhand langsam vor dem Körper nach unten führen.

 Mehrfach wiederholen.

↔ Die Technik analog mit der rechten Nadelfingerhand ausführen. Dazu die linke Hand an den rechten Rippenbogen legen.

V Variante mit Organlaut-Technik: Die Einatmung erfolgt zweifach unterteilt mit stimmlosem XI-XI (gesprochen: CHIE-CHIE) durch die leicht geöffneten Lippen. Die Mundwinkel sind dabei zurückgezogen, die Zahnreihen ein wenig geöffnet und die Zungenspitze liegt hinter den unteren Schneidezähnen. Anschließend wird vollständig mit stimmhaftem XU (gesprochen: SCHÜÜ) durch den Mund ausgeatmet. Hinweis: Diese Technik hat kühlende Wirkung. Bitte in der kalten Jahreszeit und bei Erkältungen darauf verzichten!

i Atem-Muster: Atemquotient 4:8 (Ziel), alternativ: 4:6 oder 4:4

II

3.3.2

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Atmung 納氣法

Herz & Dünndarm harmonisieren



🗨️ Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Die rechte Hand auf das mittlere Dantian legen.
- ❷ Einatmung: Mit der linken Nadelfingerhand Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit der Nadelfingerhand vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handfläche weist dabei nach oben. Kurze Pause. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen.
- ❸ Ausatmung: Das Qi mit der Nadelfingerhand langsam vor dem Körper nach unten führen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- ↔ Die Technik analog mit der rechten Nadelfingerhand ausführen. Dazu die linke Hand auf das mittlere Dantian legen.
- V Variante mit Organlaut-Technik:** Die Einatmung erfolgt zweifach unterteilt mit stimmlosem XI-XI (gesprochen: CHIE-CHIE) durch die leicht geöffneten Lippen. Die Mundwinkel sind dabei zurückgezogen, die Zahnreihen ein wenig geöffnet und die Zungenspitze liegt hinter den unteren Schneidezähnen. Anschließend wird vollständig mit stimmhaftem KE (gesprochen: KHE) durch den Mund ausgeatmet. Hinweis: Diese Technik hat kühlende Wirkung. Bitte in der kalten Jahreszeit und bei Erkältungen darauf verzichten!
- ❶ **Atem-Muster:** Atemquotient 4:8 (Ziel), alternativ: 4:6 oder 4:4

II

3.3.3

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Atmung 納氣法

Milz-Pankreas & Magen harmonisieren



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ① Die rechte Hand auf den Milz-/Magenbereich (linker Oberbauch) legen.
- ② Einatmung: Mit der linken Nadelfingerhand Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit der Nadelfingerhand vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handfläche weist dabei nach oben. Kurze Pause. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen.
- ③ Ausatmung: Das Qi mit der Nadelfingerhand langsam vor dem Körper nach unten führen.
- ☐ Mehrfach wiederholen.
- ↔ Die Technik analog mit der rechten Nadelfingerhand ausführen. Dazu die linke Hand auf den Milz-/Magenbereich legen.
- V Variante mit Organlaut-Technik:** Die Einatmung erfolgt zweifach unterteilt mit stimmlosem XI-XI (gesprochen: CHIE-CHIE) durch die leicht geöffneten Lippen. Die Mundwinkel sind dabei zurückgezogen, die Zahnreihen ein wenig geöffnet und die Zungenspitze liegt hinter den unteren Schneidezähnen. Anschließend wird vollständig mit stimmhaftem HU (gesprochen: HHUU) durch den Mund ausgeatmet. Hinweis: Diese Technik hat kühlende Wirkung. Bitte in der kalten Jahreszeit und bei Erkältungen darauf verzichten!
- ❗ **Atem-Muster:** Atemquotient 4:8 (Ziel), alternativ: 4:6 oder 4:4

II

3.3.4

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Atmung 納氣法

Lunge & Dickdarm harmonisieren



🗨️ Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ① Die rechte Hand auf den oberen Brustbereich legen.
- ② **Einatmung:** Mit der linken Nadelfingerhand Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit der Nadelfingerhand vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handfläche weist dabei nach oben. Kurze Pause. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen.
- ③ **Ausatmung:** Das Qi mit der Nadelfingerhand langsam vor dem Körper nach unten führen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- ↔ Die Technik analog mit der rechten Nadelfingerhand ausführen. Dazu die linke Hand auf den oberen Brustbereich legen.
- V Variante mit Organlaut-Technik:** Die Einatmung erfolgt zweifach unterteilt mit stimmlosem XI-XI (gesprochen: CHIE-CHIE) durch die leicht geöffneten Lippen. Die Mundwinkel sind dabei zurückgezogen, die Zahnreihen ein wenig geöffnet und die Zungenspitze liegt hinter den unteren Schneidezähnen. Anschließend wird vollständig mit stimmhaftem SI (gesprochen: CHÖÖ) durch den Mund ausgeatmet. Hinweis: Diese Technik hat kühlende Wirkung. Bitte in der kalten Jahreszeit und bei Erkältungen darauf verzichten!
- ❗ **Atem-Muster:** Atemquotient 4:8 (Ziel), alternativ: 4:6 oder 4:4

II

3.3.5

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Atmung 納氣法

Nieren & Blase harmonisieren



🗨️ Anleitung



▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**

- ❶ Die rechte Hand auf die rechte Niere legen.
 - ❷ **Einatmung:** Mit der linken Nadelfingerhand Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit der Nadelfingerhand vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handfläche weist dabei nach oben. Kurze Pause. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen.
 - ❸ **Ausatmung:** Das Qi mit der Nadelfingerhand langsam vor dem Körper nach unten führen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- ↔ Die Technik analog mit der rechten Nadelfingerhand ausführen. Dazu die linke Hand auf die linke Niere legen.

V Variante mit Organlaut-Technik: Die Einatmung erfolgt zweifach unterteilt mit stimmlosem XI-XI (gesprochen: CHIE-CHIE) durch die leicht geöffneten Lippen. Die Mundwinkel sind dabei zurückgezogen, die Zahnreihen ein wenig geöffnet und die Zungenspitze liegt hinter den unteren Schneidezähnen. Anschließend wird vollständig mit stimmhaftem FU (gesprochen: FFUU) durch den Mund ausgeatmet. Hinweis: Diese Technik hat kühlende Wirkung. Bitte in der kalten Jahreszeit und bei Erkältungen darauf verzichten!

❶ **Atem-Muster:** Atemquotient 4:8 (Ziel), alternativ: 4:6 oder 4:4

II

3.3.6

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Atmung 納氣法

Abschließende Techniken 結束法



☛ Anleitung

▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**

- ① Energie holen
 - Einatmung: Mit beiden Händen Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit den Händen vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handflächen weisen dabei nach oben, die Fingerspitzen ohne Kontakt zueinander. Kurze Pause. Die Handflächen mittels Rotationsbewegung der Unterarme nach unten drehen.
 - Ausatmung: Das Qi mit den Händen langsam vor dem Körper nach unten führen.
- ② Das Qi mit den Händen von den Seiten im Bogen zum unteren Dantian führen. Mit den Händen ein sogenanntes „Tigermaul“ formen. Daumen- und Zeigefingerinnenseiten beider Hände bilden dazu ein auf den Kopf gestelltes Dreieck.
- ③ Mit dem Tigermaul zunächst gegen den Uhrzeigersinn, anschließend im Uhrzeigersinn ohne Körperkontakt um den Bauchnabel kreisen.
- ④ Die Stehmeditationshaltung "Schützender Buddha" einnehmen. Dazu die linke Hand vor das untere Dantian führen. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand ist erhoben. Die Fingerspitzen zeigen nach oben und die Handfläche nach vorne. Stille Meditation mit geschlossenen oder (halb-)geöffneten Augen. Abschließend die Meditation beenden.

Hinweis Bei Bedarf kann auch eine andere vertraute Meditationshaltung eingenommen werden.

II

3.3.7

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Atmung 納氣法

Massage-Routine 按摩法

👉 Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Die Handflächen reiben, bis sie angenehm warm sind. Anschließend das Gesicht waschen. Dazu mit den Handflächen wiederholt zart von oben nach unten über Kopf, Gesicht und Hals streichen.
- ❷ Aus den Händen einen „Kamm“ formen. Zu diesem Zweck die Finger ineinander (nach innen) verzahnen. Nun die Haare von der Stirn bis hinunter zum Haaranatz im Nacken kämmen.
- ❸ Den äußeren Rand der Ohrmuschel von oben nach unten bzw. von unten nach oben massieren.
- ❹ Die Finger ineinander verschränken und den Schulter-Nacken-Bereich massieren.
- ❺ Mit den Händen bei mäßigem Druck mehrmals den Oberkörper ausstreichen – vom Brustbein bis zum Bauch.
- ❻ Mit den Händen im Bereich des unteren Rückens kräftig auf und ab reiben, bis sich der ganze Körperbereich warm und gut durchblutet anfühlt.
- ❼ Mit beiden Händen die seitlichen Hüft- und Gesäßareale im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 30 (👉 "Springender Kreis"; zwischen dem mittleren und äußeren Drittel der Linie vom Kreuzbein zur oberen Verdickung des Oberschenkelknochens) massieren.

- ⑧ Die Beine mit beiden Händen mehrmals ausstreichen. Beginnend mit der Körperrückseite vom Kreuzbein, über Oberschenkel, Waden bis zu den Ferren/Fußknöcheln und auf der Vorderseite samt Fußrücken wieder nach oben.
- ⑨ Mit der lockeren rechten Faust oder der hohlen rechten Hand die gegenüberliegende linke Schulterpartie beklopfen. Gleichzeitig durch sanftes Armpendeln entspannen. Anschließend die Schulter insbesondere im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 21 (☛ „Brunnen der Schulter“; mittig auf der Schulter, auf dem höchsten Punkt, in einer Vertiefung leicht schräg nach hinten) massieren. Anschließend Hand- und Schulterwechsel. Achtung: Nicht während der Schwangerschaft!
- ⑩ Mit der rechten Hand die Außenseite des linken Arms vom Schultergelenk bis zu den Fingerspitzen mehrmals ausstreichen. Den Arm drehen und gleichermaßen verfahren. Anschließend Arm- und Handwechsel.
- **Hinweis** Bei Bedarf um weitere Techniken ergänzen.
- **Abschluss**: Die Massageroutine beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.

氣功法

3.4

QIGONG.Form

3.4

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Die acht Trigramme aktivieren



Anleitung



▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).

❶ Die linke Hand vor das untere Dantian führen. Die Handfläche weist zum Körper. Den rechten Arm bis auf Brusthöhe heben. Der Arm ist offen und rund. Die Handfläche weist zum Körper. Die Schultern sind locker und entspannt. Der Blick ist in die geöffnete rechte Hand gerichtet. Nun eine Runde (vorzugsweise in 8 Schritten) achtsam im Uhrzeigersinn gehen. Mit dem rechten Fuß beginnen.

❷ Hand-, Arm- und Richtungswechsel. Die rechte Hand vor das untere Dantian führen. Die Handfläche weist zum Körper. Den linken Arm bis auf Brusthöhe heben. Der Arm ist offen und rund. Die Handfläche weist zum Körper. Die Schultern sind locker und entspannt. Der Blick ist in die geöffnete linke Hand gerichtet. Nun eine Runde (vorzugsweise in 8 Schritten) achtsam gegen den Uhrzeigersinn gehen. Mit dem linken Fuß beginnen.

 Mehrfach wiederholen.

■ **Abschluss:** Die Praxis beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

 **Mehr-WERT:** Im Zeitraum zwischen der Wintersonnenwende und der Sommersonnenwende die Aktivierung der Trigramme wie beschrieben praktizieren. Im Zeitraum zwischen der Sommersonnenwende und der Wintersonnenwende zunächst gegen den Uhrzeigersinn ❷ und dann im Uhrzeigersinn ❶ gehen.

 Wintersonnenwende → Sommersonnenwende:   

 Sommersonnenwende → Wintersonnenwende:   

3.4.1

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Den Metall-Ochsen begrüßen



- V Variante (Einsteiger):** wie beschrieben, jedoch anstelle des Einbeinstandes mit aufgesetzter Großzehenbeere (das linke bzw. rechte Bein ist leer, das Knie gebeugt und die Ferse angehoben)

Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Folgenden Fingermodus praktizieren: Daumen und Zeigefinger formen halboffene Kreise. Die restlichen Finger sind eingeklappt, mithin zur Handfläche gebeugt (Schlangenfinger).
- ❷ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, mit dem Oberkörper eine leichte Drehbewegung nach links ausführen, und das linke Bein heben und anwinkeln.
- ❸ Zugleich die rechte Schlangenhand bei leicht gebeugtem Arm auf Schulterhöhe nach vorne führen (der Handrücken weist nach vorne), während die linke Schlangenhand auf Schulterhöhe nach hinten bewegt wird (der Handrücken weist nach hinten). Beide Handgelenke sind gebeugt.
- ❹ Das Brust-Tor öffnen, und die Position halten. Bewusst ein und aus atmen.
- ❺ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, und die Arme sinken lassen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.
- 🌀 **Balance:** Nun den rechten Fuß zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

3.4.2

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Tiger und Affe balancieren das Qi



- V Variante (Einsteiger):** wie beschrieben, jedoch anstelle der Einbeinstände mit aufgesetzter Großzehenbeere (das linke bzw. rechte Bein ist leer, das Knie gebeugt und die Ferse angehoben)

🗨️ Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die rechte Hand zu Mingmen führen. Dort mit dem Handrücken zum Körper ablegen.
Bewusste Einatmung (Nase): Mit der linken Hand Qi von der Seite aufnehmen und in einem Bogen nach oben bis auf Nasenhöhe führen. Der Blick folgt der Armbewegung. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Das Qi mit der Hand langsam vor dem Körper nach unten zum unteren Dantian führen. Kurze Pause.
- ❷ Bewusste Einatmung (Nase): Mit beiden Händen Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit den Händen vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handflächen weisen dabei nach oben. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger beugen, und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen. Die Handflächen mittels Rotationsbewegung der Unterarme drehen, so dass sie vom Körper wegweisen, und beide Tigerkrallenhände nach vorne schieben. Kurze Pause.
- ❸ Bewusste Einatmung (Nase): Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, und das linke Bein heben und anwinkeln. Den Fingermodus beenden, und mit den Händen nun Klauen (alle Finger berühren sich an den Fingerspitzen) formen. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Die Klauenhände seitlich hinter den Körper führen, und die Arme strecken. Die Klauen weisen in der Endposition nach oben. Körperspannung aufbauen, das Brust-Tor öffnen, und die Position halten.
Mehrmals bewusst ein und aus atmen.



🗨️ Anleitung (Fortsetzung)



- ▲ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, die Arme sinken lassen und die Hände entspannen.
- ④ Die linke Hand zu Mingmen führen. Dort mit dem Handrücken zum Körper ablegen.
Bewusste Einatmung (Nase): Mit der rechten Hand Qi von der Seite aufnehmen und in einem Bogen nach oben bis auf Nasenhöhe führen. Der Blick folgt der Armbewegung. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Das Qi mit der Hand langsam vor dem Körper nach unten zum unteren Dantian führen. Kurze Pause.
- ⑤ Bewusste Einatmung (Nase): Mit beiden Händen Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit den Händen vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handflächen weisen dabei nach oben. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger beugen, und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen. Die Handflächen mittels Rotationsbewegung der Unterarme drehen, so dass sie vom Körper wegweisen, und beide Tigerkrallenhände nach vorne schieben. Kurze Pause.
- ⑥ Bewusste Einatmung (Nase): Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern, und das rechte Bein heben und anwinkeln. Den Fingermodus beenden, und mit den Händen nun Klauen (alle Finger berühren sich an den Fingerspitzen) formen. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Die Klauenhände seitlich hinter den Körper führen, und die Arme strecken. Die Klauen weisen in der Endposition nach oben. Körperspannung aufbauen, das Brust-Tor öffnen, und die Position halten.
Mehrere Male bewusst ein und aus atmen.



- ▶ Die Arme sinken lassen, und die Hände entspannen.
- ☐ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ☯ **Balance:** Den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.
- ❗ **Atem-Muster:** Atemquotient 4:8 (Ziel), alternativ: 4:6 oder 4:4

🗨️ Anleitung (Fortsetzung)



- ▲ Die Position beenden. Den rechten Fuß absetzen, die Arme sinken lassen und die Hände entspannen.
- ⑦ **Bewusste Einatmung (Nase):** Mit beiden Händen Qi von den Seiten aufnehmen und in Bögen nach oben bis auf Nasenhöhe führen. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Das Qi mit den Händen langsam vor dem Körper nach unten zum unteren Dantian führen. Kurze Pause.
- ⑧ **Bewusste Einatmung (Nase):** Mit beiden Händen Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit den Händen vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handflächen weisen dabei nach oben. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger beugen, und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen. Die Handflächen mittels Rotationsbewegung der Unterarme drehen, so dass sie vom Körper wegweisen, und beide Tigerkrallenhände nach vorne schieben. Kurze Pause.
- ⑨ **Bewusste Einatmung (Nase):** Den Fingermodus beenden, und mit den Händen nun Klauen (alle Finger berühren sich an den Fingerspitzen) formen. Kurze Pause.
Bewusste Ausatmung (Nase): Die Klauenhände seitlich hinter den Körper führen, und die Arme strecken. Die Klauen weisen in der Endposition nach oben. Körperspannung aufbauen und halten.
Bewusste Einatmung (Nase): In der weiteren Folge das Körpergewicht auf den Vorfuß verlagern, und die Fersen anheben. Von unten nach oben bis zur maximalen Streckung des Körpers wachsen. Die Position halten, und das Brust-Tor maximal öffnen.
Bewusste Ausatmung (Nase): Die Position beenden. Die Fersen absenken. ↩

3.4.3

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Die Kammer der Willenskraft verteidigen



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Das Körpergewicht nach rechts verlagern, und den ganzen Körper auf der linken Ferse zur linken Seite drehen. Der rechte Fuß zieht nach. Das Körpergewicht ruht jetzt auf dem vorderen gebeugten (linken) Bein. Das rechte Bein weist gestreckt nach hinten.
- ❷ Den linken Arm beugen, und die linke Hand auf Brusthöhe nach vorne bewegen. Das Handgelenk ist gestreckt, der Handheber aktiviert. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handkante nach vorne. Den rechten Arm ebenfalls beugen, und die rechte Hand in eine Abwehrposition über Kopf führen. Die Handfläche weist nach schräg oben. Die Position halten.
- ❸ Die Position beenden. Die Arme sinken lassen, die Hände zu Fäusten schließen und zu den Hüften führen. Anschließend auf der linken Ferse wieder zur Mitte zurückrotieren.
- ↔ Wechsel. Die Übung analog zur rechten Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.
- 🌀 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

3.4.4

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Der grüne Drache kehrt zurück



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Den rechten Arm beugen (Ober- und Unterarm bilden nahezu einen 90°-Winkel) und am Körper anlegen, das Ellenbogengelenk am rechten Rippenbogen. Das rechte Handgelenk ist leicht gebeugt, die Handfläche weist zur Erde. Die Fingerspitzen sind zur linken Seite ausgerichtet, der Daumen ist sanft angewinkelt.
- ❷ Den linken Arm ebenfalls beugen, und die linke Hand auf Kopfhöhe zur linken Seite führen. Das Handgelenk ist leicht gebeugt, die Handfläche weist zur Erde. Die Fingerspitzen sind zur linken Seite ausgerichtet, der Daumen ist sanft angewinkelt. Der Blick ist über die Fingerspitzen der linken Hand in die Ferne gerichtet.
- ❸ Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern. Mit dem Becken und Oberkörper eine leichte Drehbewegung nach rechts ausführen. In der Folge mit dem rechten Bein hinter das linke Bein kreuzen, und schließlich das rechte Bein heben. Das Knie ist gebeugt, die Fußsohle weist nach oben. Die Position halten.
- ❹ Die Position beenden. Den rechten Fuß absetzen.
- ↔ Wechsel: Die Übung auf dem rechten Standbein analog zur anderen Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.
- 🕒 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.
- V **Variante (Einsteiger):** wie beschrieben, jedoch anstelle des Einbeinstandes mit aufgesetzter Großzehenbeere (das linke bzw. rechte Bein ist leer, das Knie gebeugt und die Ferse angehoben)

3.4.5

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Das Jademädchen beaufsichtigt das Tor



- V Variante (Einsteiger):** Einsteiger können eine höhere Hockposition wählen.

Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Den linken Arm beugen, und die linke Hand auf Schulterhöhe zur linken Seite führen. Das Handgelenk ist gestreckt, der Handheber aktiviert. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur linken Seite.
- ❷ Den rechten Arm ebenfalls beugen (Ober- und Unterarm bilden nahezu einen 90°-Winkel) und am Körper anlegen, das Ellenbogengelenk am rechten Rippenbogen. Das Handgelenk ist sanft gestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur linken Seite. Der Blick ist über die Fingerspitzen der linken Hand in die Ferne gerichtet.
- ❸ Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern, mit dem Becken eine leichte Drehbewegung nach rechts ausführen, und mit dem rechten Fuß hinter den linken kreuzen (Scherenschritt).
- ❹ Nun eine tiefe Hockposition einnehmen. Darauf achten, dass der Rücken aufrecht bleibt. Die Position halten.
- ❺ Die Position beenden, und die Hände sinken lassen. In der Folge mit den Händen ein auf den Kopf gestelltes Dreieck (Tigermaul) formen, und die Hände mit den Handrücken zum Körper bei Mingmen ablegen. Wieder langsam aufrichten. Den rechten Fuß in den schulterbreiten Parallelstand zurücksetzen.
- ↔ Bein-/Seitenwechsel. Die Übung analog mit umgekehrtem Scherenschritt (der linke Fuß kreuzt hinter den rechten) zur rechten Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß zurücksetzen. **Enger Stand.**
- 🌀 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

3.4.6

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Form 氣功法
Weites Herz – Klarer Geist



- V Variante (Einsteiger):** wie beschrieben, jedoch anstelle des Einbeinstandes mit aufgesetzter Großzehenbeere (das linke bzw. rechte Bein ist leer, das Knie gebeugt und die Ferse angehoben)

Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Folgenden Fingermodus praktizieren: Die Daumen berühren sanft die Zeigefinger und formen Kreise.
- ❷ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Den linken Fuß über das rechte Knie legen, und einen Lotusstand einnehmen.
- ❸ Gleichzeitig die Hände mittig vor den Körper führen, und auf Höhe des mittleren Dantians eine Lotusblüte formen.
- ❹ Das rechte Knie sanft beugen, und etwas weiter nach unten sinken. Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet. Schließlich die Hände links und rechts auseinanderführen, bis beide Hände – Fingermodus wie beschrieben – auf Brusthöhe zu den Seiten weisen. Die Arme sind dabei leicht gebeugt, die Schultern entspannt. Der Blick folgt der rechten Hand. Das Herz-Tor bewusst öffnen, und die Position halten.
- ❺ Die Position beenden. Die Hände wieder zur Lotusblüte schließen, und mit dem Kopf zur Mitte zurückrotieren.
- ❻ Den Lotusstand beenden. Wieder aufrichten, den linken Fuß absetzen, und die Hände sinken lassen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- 🌀 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

3.4.7

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Form 氣功法
Lotus-Schwerter



V Variante (Einsteiger): wie beschrieben, jedoch im schulterbreiten Parallelstand anstelle des Lotusstandes

Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Folgenden Fingermodus praktizieren: Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, die Daumen verbinden sich mit den kleinen Fingern und Ringfingern (Schwertfinger).
- ❷ Das Körpergewicht zur linken Seite verlagern. Den rechten Fuß über das linke Knie legen, und einen Lotusstand einnehmen. Das linke Knie sanft beugen, und etwas weiter nach unten sinken. Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet.
- ❸ Nun den oberen Rücken rund werden lassen. Schultern, Arme und Kopf sinken lassen, und mit dem Oberkörper langsam nach vorne beugen, bis die Spitzen der Schwertfinger Kontakt zur Erde haben.
- ❹ Die Finger der linken Schwerthand von der Erde lösen, und den linken Arm in einer seitlichen Bogenbewegung nach oben strecken, bis die Schwertfinger Richtung Himmel weisen. Der Blick folgt den aktiven Schwertfingern. Die Position halten.
- ❺ Die Position beenden. Den linken Arm in einer seitlichen Bogenbewegung nach unten sinken lassen, bis die Spitzen der Schwertfinger wieder Kontakt zur Erde haben.
- ❻ Die Schwertfinger von der Erde lösen, und den Körper wieder aufrichten. Den Lotusstand beenden, den rechten Fuß absetzen, und die Hände sinken lassen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem rechten Standbein zur anderen Seite ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.
- ⚖️ **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

3.4.8

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Die Ostwinde herbeirufen



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Hände vor das untere Dantian führen. Die Handflächen zeigen zum Körper.
- ❷ Die Arme langsam seitlich bis in die waagrechte Position auf Schulterhöhe steigen lassen. Die Handflächen weisen zu diesem Zeitpunkt zur Erde.
- ❸ In der weiteren Folge die Handflächen mittels Rotationsbewegung der Unterarme nach oben drehen.
- ❹ Die Knie weiter beugen, und sanft nach unten sinken. Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet.
- ❺ Nun die sanft gebeugten Arme in großen seitlichen Bögen nach oben bewegen und schließlich parallel zueinander positionieren. Die Fingerspitzen der Hände weisen nach oben, die Handflächen zueinander. Der Blick ist zum Himmel gerichtet. Die Position halten.
- ❻ Die Position beenden, die Arme sinken lassen, und den Körper wieder aufrichten.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß zurücksetzen. **Enger Stand**.
- 🕒 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (**Parallelstand**) und analog üben.

3.4.9

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Abschließende Techniken 結束法



Sonne



Friedensbuddha



Herz-Lotus



Chan-Lotus

☛ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).

❶ Energie holen

- **Einatmung:** Mit beiden Händen Qi auf Höhe des unteren Dantians aufnehmen. Das Qi mit den Händen vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handflächen weisen dabei nach oben, die Fingerspitzen ohne Kontakt zueinander. Kurze Pause. Die Handflächen mittels Rotationsbewegung der Unterarme nach unten drehen.
- **Ausatmung:** Das Qi mit den Händen langsam vor dem Körper nach unten führen.

❷ Das Qi mit den Händen von den Seiten im Bogen zum unteren Dantian führen. Mit den Händen ein sogenanntes „Tigermaul“ formen. Daumen- und Zeigefingerinnenseiten beider Hände bilden dazu ein auf den Kopf gestelltes Dreieck.

❸ Mit dem Tigermaul zunächst gegen den Uhrzeigersinn, anschließend im Uhrzeigersinn ohne Körperkontakt um den Bauchnabel kreisen.

❹ Die Stehmeditationshaltung "Sonne" einnehmen. Dazu beide Hände mittig vor die Brust führen. Die Arme sind gebeugt, die Schultern entspannt. Die Handflächen weisen ohne Kontakt mit etwas Abstand zueinander. Stille Meditation mit geschlossenen oder (halb-) geöffneten Augen. Abschließend die Meditation beenden.

Hinweis Bei Bedarf kann auch eine andere vertraute Meditationshaltung eingenommen werden.

II

3.4.10

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Form 氣功法

Massage-Routine 按摩法

👉 Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Die Handflächen reiben, bis sie angenehm warm sind. Anschließend das Gesicht waschen. Dazu mit den Handflächen wiederholt zart von oben nach unten über Kopf, Gesicht und Hals streichen.
- ❷ Aus den Händen einen „Kamm“ formen. Zu diesem Zweck die Finger ineinander (nach innen) verzahnen. Nun die Haare von der Stirn bis hinunter zum Haaranatz im Nacken kämmen.
- ❸ Den äußeren Rand der Ohrmuschel von oben nach unten bzw. von unten nach oben massieren.
- ❹ Die Finger ineinander verschränken und den Schulter-Nacken-Bereich massieren.
- ❺ Mit den Händen bei mäßigem Druck mehrmals den Oberkörper ausstreichen – vom Brustbein bis zum Bauch.
- ❻ Mit den Händen im Bereich des unteren Rückens kräftig auf und ab reiben, bis sich der ganze Körperbereich warm und gut durchblutet anfühlt.
- ❼ Mit beiden Händen die seitlichen Hüft- und Gesäßareale im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 30 (👉 "Springender Kreis"; zwischen dem mittleren und äußeren Drittel der Linie vom Kreuzbein zur oberen Verdickung des Oberschenkelknochens) massieren.

- ⑧ Die Beine mit beiden Händen mehrmals ausstreichen. Beginnend mit der Körperrückseite vom Kreuzbein, über Oberschenkel, Waden bis zu den Fersen/Fußknöcheln und auf der Vorderseite samt Fußrücken wieder nach oben.
- ⑨ Mit der lockeren rechten Faust oder der hohlen rechten Hand die gegenüberliegende linke Schulterpartie beklopfen. Gleichzeitig durch sanftes Armpendeln entspannen. Anschließend die Schulter insbesondere im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 21 (☛ „Brunnen der Schulter“; mittig auf der Schulter, auf dem höchsten Punkt, in einer Vertiefung leicht schräg nach hinten) massieren. Anschließend Hand- und Schulterwechsel. Achtung: Nicht während der Schwangerschaft!
- ⑩ Mit der rechten Hand die Außenseite des linken Arms vom Schultergelenk bis zu den Fingerspitzen mehrmals ausstreichen. Den Arm drehen und gleichermaßen verfahren. Anschließend Arm- und Handwechsel.
- **Hinweis** Bei Bedarf um weitere Techniken ergänzen.
- **Abschluss**: Die Massageroutine beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.

禅法

3.5

QIGONG.Meditation

3.5.1

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Meditation 禪法

Stehmeditation: Berg



🗣️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Beide Hände bei locker hängenden, losgelösten und runden Armen vor den Körper führen. Die Handinnenflächen zeigen zueinander, die Fingerspitzen zur Erde.
- ❷ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ❸ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ❶ Fokussierung: Yin-Stärkung, Loslassen, Innere Gelassenheit, Ruhe, Stille, Frieden

3.5.2

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Meditation 禪法

Stehmeditation: Baum



🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Beide Arme bis auf Brusthöhe heben. Die Schultern sind locker und entspannt. Die Arme sind offen und rund. Die Handinnenflächen weisen zum Körper, die Fingerspitzen zeigen zueinander.
- ❷ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ❸ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ❶ Fokussierung: Yang-Stärkung, Die Kraft führen, Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit

3.5.3

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Meditation 禪法

Stehmeditation: Medizin-Buddha



🗨️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die rechte Hand auf das mittlere und die linke Hand auf das untere Dantian legen.
- ❷ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- ❸ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen. Die Arme sinken lassen und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ❶ Fokussierung: Ausgleich, Balance, Heilung
- V **Variation:** Anwendung der 5-Herzen-Technik (3.5.4)

3.5.4

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Meditation 禪法

Special: 5 Herzen-Technik 五心法

🧠 Anleitung

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem linken Fuß. Nimm jetzt deinen linken Fuß wahr.

Wechsle mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner linken Hand. Nimm jetzt deine linke Hand wahr.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinem linken Fuß. Und zusätzlich zu deiner linken Hand. Nimm jetzt deinen linken Fuß und deine linke Hand gleichzeitig wahr. Loslassen.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem rechten Fuß. Nimm jetzt deinen rechten Fuß wahr.

Wechsle mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner rechten Hand. Nimm jetzt deine rechte Hand wahr.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinem rechten Fuß. Und zusätzlich zu deiner rechten Hand. Nimm jetzt deinen rechten Fuß und deine rechte Hand gleichzeitig wahr. Loslassen.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem linken Fuß. Nimm jetzt deinen linken Fuß wahr.

Wechsle mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner rechten Hand. Nimm jetzt deine rechte Hand wahr.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinem linken Fuß. Und zusätzlich zu deiner rechten Hand. Nimm jetzt deinen linken Fuß und deine rechte Hand gleichzeitig wahr. Loslassen.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem rechten Fuß. Nimm jetzt deinen rechten Fuß wahr.

Wechsle mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner linken Hand. Nimm jetzt deine linke Hand wahr.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinem rechten Fuß. Und zusätzlich zu deiner linken Hand. Nimm jetzt deinen rechten Fuß und deine linke Hand gleichzeitig wahr. Loslassen.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem linken Fuß. Nimm jetzt deinen linken Fuß wahr. Und zusätzlich deine linke Hand. Und noch deinen rechten Fuß. Und deine rechte Hand. Nimm jetzt deinen linken Fuß, deine linke Hand, deinen rechten Fuß und deine rechte Hand gleichzeitig wahr. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem linken und rechten Fuß und deiner rechten und linken Hand.

Und während du deine Aufmerksamkeit weiter auf deine linke und rechte Hand richtest, lässt du jetzt das rechte und linke Bein mental los. Nimm jetzt nur noch deine linke und rechte Hand wahr. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deiner linken und rechten Hand.

Während du weiter mit deiner Aufmerksamkeit bei deiner linken und rechten Hand bist, kannst du noch etwas Anderes wahrnehmen. Es ist das Chan-Gefühl. Es ist dir sehr vertraut. Vielleicht empfindest du es als inneren Frieden. Oder als Ruhe. Stille. Leere. Harmonie. Leichtigkeit. Freude. Freiheit. Glückseligkeit. Was auch immer. Es ist da. Du kannst es mühelos wahrnehmen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit weiter bei deiner linken und rechten Hand und dieser vertrauten Ruhe, Stille, Leere, Harmonie, Leichtigkeit, Freude, Freiheit, Glückseligkeit. Wie auch immer du es empfindest.

Und während du deine Aufmerksamkeit weiter auf diese Ruhe, Stille, Leere, Harmonie, Leichtigkeit, Freude, Freiheit, Glückseligkeit oder dein entsprechendes Empfinden richtest, lässt du jetzt die linke und rechte Hand mental los. Nimm jetzt nur noch das Chan-Gefühl wahr. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit dort. In der Stille meines Herzens erkenne ich meine wahre Natur.

Lass jetzt los und beende die Übung.

3.5.5

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Meditation 禪法

Massage-Routine 按摩法

🗨️ Anleitung

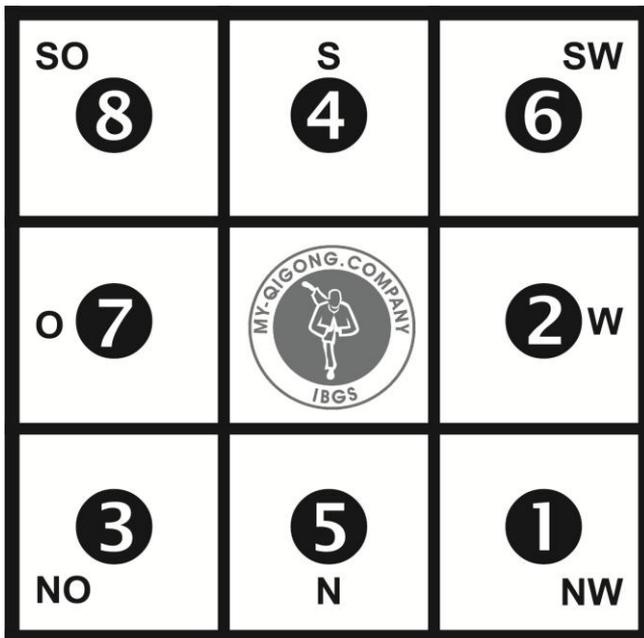
- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Handflächen reiben, bis sie angenehm warm sind. Anschließend das Gesicht waschen. Dazu mit den Handflächen wiederholt zart von oben nach unten über Kopf, Gesicht und Hals streichen.
- ❷ Aus den Händen einen „Kamm“ formen. Zu diesem Zweck die Finger ineinander (nach innen) verzahnen. Nun die Haare von der Stirn bis hinunter zum Haaranatz im Nacken kämmen.
- ❸ Den äußeren Rand der Ohrmuschel von oben nach unten bzw. von unten nach oben massieren.
- ❹ Die Finger ineinander verschränken und den Schulter-Nacken-Bereich massieren.
- ❺ Mit den Händen bei mäßigem Druck mehrmals den Oberkörper ausstreichen – vom Brustbein bis zum Bauch.
- ❻ Mit den Händen im Bereich des unteren Rückens kräftig auf und ab reiben, bis sich der ganze Körperbereich warm und gut durchblutet anfühlt.
- ❼ Mit beiden Händen die seitlichen Hüft- und Gesäßareale im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 30 (👉 "Springender Kreis"; zwischen dem mittleren und äußeren Drittel der Linie vom Kreuzbein zur oberen Verdickung des Oberschenkelknochens) massieren.

- ⑧ Die Beine mit beiden Händen mehrmals ausstreichen. Beginnend mit der Körperrückseite vom Kreuzbein, über Oberschenkel, Waden bis zu den Fersen/Fußknöcheln und auf der Vorderseite samt Fußrücken wieder nach oben.
- ⑨ Mit der lockeren rechten Faust oder der hohlen rechten Hand die gegenüberliegende linke Schulterpartie beklopfen. Gleichzeitig durch sanftes Armpendeln entspannen. Anschließend die Schulter insbesondere im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 21 (☛ „Brunnen der Schulter“; mittig auf der Schulter, auf dem höchsten Punkt, in einer Vertiefung leicht schräg nach hinten) massieren. Anschließend Hand- und Schulterwechsel. Achtung: Nicht während der Schwangerschaft!
- ⑩ Mit der rechten Hand die Außenseite des linken Arms vom Schultergelenk bis zu den Fingerspitzen mehrmals ausstreichen. Den Arm drehen und gleichermaßen verfahren. Anschließend Arm- und Handwechsel.
- **Hinweis** Bei Bedarf um weitere Techniken ergänzen.
- **Abschluss**: Die Massageroutine beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.

調神

4

QIGONG.Selbstregulation



4.1.1

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Die Wanderseele Hun putzen



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit den Händen Tigerkrallen formen. Dazu die gespreizten Finger leicht beugen und vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen eine lockere Spannung aufbauen.
- ❷ Bewusste Einatmung (Nase): Den Oberkörper nach vorne beugen und mit den Tigerkrallen die Energie der Erde aufnehmen. Die Hände zu Fäusten schließen und die Erdenergie festhalten.
- ❸ Den Oberkörper wieder aufrichten. Die Arme bis auf Schulterhöhe hochziehen und die Fersen anheben.
- ❹ Bewusste, stoßartige Ausatmung (Mund): Auf die Fersen fallen lassen und dabei den Oberkörper wieder nach vorne beugen. Gleichzeitig die Fäuste drehen und öffnen, sodass die Handteller nach oben zeigen. Laut „Ha!“ schreien.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.1.2

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Selbstregulation 調神

Die Wanderseele Hun ausschütteln



Anleitung



- i** **Wichtiger Gesundheitshinweis:** Diese Technik darf in keinem Fall während der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck, bei psychischen Störungen, nach Operationen, nach einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall ausgeführt werden. Ein Verzicht ist außerdem bei Frauen mit starker Regelblutung während der Menstruation angezeigt.
- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- 1** Den gesamten Körper in einer lockeren, natürlichen, federnd-dynamischen Auf-und-ab-Bewegung schütteln. In der Vorstellung visualisieren, wie allmählich alle Leitbahnen ausgeschüttelt und geglättet werden, und wie altes, verbrauchtes Qi über die Meridiane nach unten und über die Qi-Tore an den Füßen tief in die Erde abfließt. Darauf achten, dass die Fußsohlen stets festen Bodenkontakt haben.
-  Die Technik eine Weile bei natürlicher Atmung praktizieren.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.2.1

**Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Den Geist Shen befestigen**



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit den Fingerspitzen den Kopf beklopfen: Stirn, Scheitel, Hinterkopf.
- ❷ Mit den Fingerspitzen im Halbkreis im die Ohren herum klopfen.
- 📄 Mehrfach wiederholen.

||

4.2.2

**Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Den Geist Shen befestigen**



Anleitung



▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**

- ① Die Arme beugen, und die Hände vor den Körper bringen. Die Handflächen weisen zur Erde. Nun die Hände in seitlichen Bögen ähnlich einer Umarmung nach vorne und wieder zurück zum Körper bewegen. Anschließend die Hände auf das mittlere Dantian legen. Bei Damen befindet sich die linke Hand über der rechten. Bei Herren umgekehrt. Ein Lächeln im Herzen entstehen lassen. Mit dem Herzen lächeln.
- ② Die Bewegungsfolge mit den nachfolgenden Gedankeninstrumenten* verbinden:
 - Ich entscheide: Ich liebe meinen Körper, mein Körper liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe meinen Geist, mein Geist liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe meine Seele, meine Seele liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe das Leben, das Leben liebt mich. Jetzt!

** Hinweis: Bei persönlicher Präferenz kann ersatzweise auch das Verb „achten“ statt „lieben“ verwendet werden.*

 Mehrfach wiederholen.

||

- ① Selbst entwickelte Formeln sollten die nachfolgenden Kriterien erfüllen:
 - Kurze, prägnante, exakte, spezifische, vollständige, unmissverständliche, authentische und emotionale, positive Gefühle auslösende Formel
 - Erste Person („Ich“); Identifikation; direkter, persönlicher Bezug
 - Gegenwartsform (Präsens); Implikation der Zielerreichung
 - Positive Formulierung; keine Negation/Absichtserklärung (werde/will/sollte/möchte)

4.2.3

**Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Den Geist Shen befestigen**



Anleitung



▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**

- ❶ Mit den Fingerspitzen mehrfach den Meridianpunkt Dreifacherwärmer 3 (3E3) beklopfen (☉ auf dem Handrücken in einer Vertiefung zwischen dem 4. und 5. Mittelhandknochen).
- ❷ Anschließend mit den Fingern oder der Hand mehrfach den Meridianpunkt Dünndarm 3 (Dü3) beklopfen (☉ Handkantenpunkt am Kleinfingergrundgelenk).
- ❸ Das Beklopfen des Handkantenpunktes mit den nachfolgenden Gedankeninstrumenten* verbinden:
 - Ich entscheide: Ich liebe meinen Körper, mein Körper liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe meinen Geist, mein Geist liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe meine Seele, meine Seele liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe das Leben, das Leben liebt mich. Jetzt!

** Hinweis: Bei persönlicher Präferenz kann ersatzweise auch das Verb „achten“ statt „lieben“ verwendet werden.*



Mehrfach wiederholen.



- ❶ Selbst entwickelte Formeln sollten die nachfolgenden Kriterien erfüllen:
 - Kurze, prägnante, exakte, spezifische, vollständige, unmissverständliche, authentische und emotionale, positive Gefühle auslösende Formel
 - Erste Person („Ich“); Identifikation; direkter, persönlicher Bezug
 - Gegenwartsform (Präsens); Implikation der Zielerreichung
 - Positive Formulierung; keine Negation/Absichtserklärung (werde/will/sollte/möchte)

4.2.4

**Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Den Geist Shen befestigen**



Anleitung



▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**

- ❶ Die neurolymphatische Zone auf der linken Körperseite zwischen Schlüsselbein und Brust mit den Fingerspitzen der rechten Hand sanft kreisend gegen den Uhrzeigersinn und/oder im Uhrzeigersinn massieren.
- ⦿ Lage: Ungefähr 5 Fingerbreit unterhalb der Schlüsselbeinmitte, zwischen der 2. und 3. Rippe. Die Zone ist druckempfindlich.
- ❷ Die Selbstmassage der neurolymphatischen Zone mit den nachfolgenden Gedankeninstrumenten* verbinden:
 - Ich entscheide: Ich liebe meinen Körper, mein Körper liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe meinen Geist, mein Geist liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe meine Seele, meine Seele liebt mich. Jetzt!
 - Ich entscheide: Ich liebe das Leben, das Leben liebt mich. Jetzt!

** Hinweis: Bei persönlicher Präferenz kann ersatzweise auch das Verb „achten“ statt „lieben“ verwendet werden.*



Mehrfach wiederholen.



- ❶ Selbst entwickelte Formeln sollten die nachfolgenden Kriterien erfüllen:
 - Kurze, prägnante, exakte, spezifische, vollständige, unmissverständliche, authentische und emotionale, positive Gefühle auslösende Formel
 - Erste Person („Ich“); Identifikation; direkter, persönlicher Bezug
 - Gegenwartsform (Präsens); Implikation der Zielerreichung
 - Positive Formulierung; keine Negation/Absichtserklärung (werde/will/sollte/möchte)

4.2.5

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Den Geist Shen befestigen



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ❶ Den linken Arm beugen, und die linke Hand in eine empfangende Haltung auf der linken Seite bringen.
- ❷ Mit den Fingerspitzen den Vitalpunkt Extrapunkt 3 (Ex-KH3)/Lenkergesäß 24.5 (LG 24.5) beklopfen (☉ auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen).
- ❸ Mit den Fingerspitzen den Vitalpunkt Lenkergesäß 26 (LG 26) beklopfen (☉ auf der Mittellinie zwischen Nase und Oberlippe).
- ❹ Mit den Fingerspitzen den Vitalpunkt Konzeptionsgesäß 24 (KG 24) beklopfen (☉ auf der Mittellinie zwischen Unterlippe und Kinn).
- ❺ Mit den Fingerspitzen den Thymuspunkt beklopfen (☉ auf dem Brustbein, ungefähr 3 Fingerbreit unterhalb der Grube zwischen den Schlüsselbeinen).
- ↔ Arm-/Handwechsel. Die Technik analog ausführen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.3.1

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Selbstregulation 調神

Das Denken Yi in Balance bringen



Anleitung



Fuß vor Fuß balancieren

Fuß vor Fuß vorwärts balancieren, anschließend die gleiche Strecke rückwärts. Zunächst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen.

Fokussierung: Koordination, Äußere und innere Balance, Innerer Frieden, Mentale Ruhepolung, Entschleunigung, Vertrauen, Herzöffnung.

Fuß vor Fuß balancieren mit Fingermodi (Mudras)

▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).

❶ Beide Arme seitlich in die waagrechte Position auf Schulterhöhe heben, die Handflächen zeigen nach oben. Die Schultern sind locker und entspannt. Die Daumen berühren sanft die Zeigefinger und formen einen Kreis (Fokus: Kraft/Konzentration). Den linken Fuß nach vorn setzen. Dabei ein und aus atmen. Nun zum Fingermodus Daumen/Mittelfinger (Fokus: Kreislauf/Transformation) und den rechten Fuß nach vorne setzen. Dabei ein und aus atmen. Dann zum Fingermodus Daumen/Ringfinger (Fokus: Harmonie) wechseln und den linken Fuß nach vorne setzen. Dabei ein und aus atmen. Schließlich zum Fingermodus Daumen/Kleiner Finger (Fokus: Geduld) wechseln und den rechten Fuß nach vorne setzen. Dabei ein und aus atmen. In gleicher Weise rückwärts balancieren. Anschließend mit geschlossenen Augen üben.

II



Anleitung



Fuß vor Fuß balancieren mit Gebetsmühleng **händen**

- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ② Die Hände vor den Körper bringen. Die Handflächen zeigen zur Erde. Die Schultern sind locker und entspannt. Fuß vor Fuß vorwärts balancieren. Dabei die Hände wie Gebetsmühlen in Kreuzkoordination zu den Füßen (linker Fuß und rechte Hand vor, rechter Fuß und linke Hand vor) bewegen. Bei jedem Schritt ein und aus atmen. Anschließend die gleiche Strecke rückwärts. Zunächst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen.

II

Fuß vor Fuß balancieren mit Herzzentrierung

- ▶ **Ausgangsposition:** schulterbreiter **Parallelstand**
- ③ Die Hände auf das mittlere Dantian legen. Bei Damen befindet sich die linke Hand über der rechten. Bei Herren umgekehrt. Auf diese Weise - Fuß vor Fuß - vorwärts balancieren. Bei jedem Schritt ein und aus atmen. Anschließend die gleiche Strecke rückwärts. Zunächst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.3.2

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Das Denken Yi harmonisieren



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Stufe 1: Das linke Bein heben und anwinkeln. Mit dem linken Fuß von innen nach außen (gegen den Uhrzeigersinn) kreisen.
Stufe 2: Zusätzlich mit der linken Hand (die Handfläche zeigt zum Körper) gegen den Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen.
Stufe 3: Darüber hinaus noch mit der rechten Hand über dem Scheitel (die Handfläche zeigt dorthin) im Uhrzeigersinn kreisen.
- 🕒 Eine Weile üben. Dann den linken Fuß absetzen.
- ↔ Wechsel.
- ② Stufe 1: Das rechte Bein heben und anwinkeln. Mit dem rechten Fuß von innen nach außen (im Uhrzeigersinn) kreisen.
Stufe 2: Zusätzlich mit der rechten Hand (die Handfläche zeigt zum Körper) im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen.
Stufe 3: Darüber hinaus noch mit der linken Hand über dem Scheitel (die Handfläche zeigt dorthin) gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Variante:
- 🕒 Eine Weile üben. Dann den rechten Fuß absetzen.
- 🎵 Zur Intensivierung eine Melodie summen.
- V** **Variante:** Ausführung mit geschlossenen Augen
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.4.1

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Die Körperseele Po putzen



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Bewusste Einatmung (Nase): Mit beiden Händen Qi auf Höhe des unteren Dantian aufnehmen. Das Qi mit den Händen vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe führen. Die Handflächen weisen dabei nach oben. Kurze Pause.
- ② Bewusste Ausatmung (Mund): Die Handflächen drehen, so dass sie vom Körper wegweisen. Das Qi mit den Händen bei aufgestellten Fingerspitzen nach vorne schieben. Die vollständige Ausatmung durch den Laut "Aaah!" unterstützen.
- ③ Die Hände langsam sinken lassen.
- ☞ Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.4.2

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Die Körperseele Po polieren



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit beiden Händen einen imaginären Qi-Ball vor dem Körper halten. Die Handflächen weisen ohne Kontakt zueinander.
- ❷ Die Hände langsam voneinander entfernen, Auf diese Weise den Qi-Ball vergrößern Die Bewegung mit dem Laut "OOOO" verbinden.
- ❸ Die Hände langsam aufeinander zubewegen, Auf diese Weise den Qi-Ball verkleinern Die Bewegung mit dem Laut "MMMM" verbinden.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.5

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪

QIGONG.Selbstregulation 調神

Die Willenskraft Zhi spüren und führen



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Den rechten Arm beugen, und die rechte Hand auf Schulterhöhe zur rechten Seite führen. Das Handgelenk ist gestreckt, der Handheber aktiviert. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur rechten Seite. Den linken Arm ebenfalls beugen (Ober- und Unterarm bilden nahezu einen 90°-Winkel) und am Körper anlegen, das Ellenbogengelenk am linken Rippenbogen. Das Handgelenk ist sanft gestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur rechten Seite. Der Blick ist über die Fingerspitzen der rechten Hand in die Ferne gerichtet. Nun eine Runde (vorzugsweise in 8 Schritten) achtsam im Uhrzeigersinn gehen. Mit dem rechten Fuß beginnen.
- ❷ Hand-, Arm- und Richtungswechsel. Den linken Arm beugen, und die linke Hand auf Schulterhöhe zur linken Seite führen. Das Handgelenk ist gestreckt, der Handheber aktiviert. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur linken Seite. Den rechten Arm ebenfalls beugen (Ober- und Unterarm bilden nahezu einen 90°-Winkel) und am Körper anlegen, das Ellenbogengelenk am rechten Rippenbogen. Das Handgelenk ist sanft gestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Handfläche zur linken Seite. Der Blick ist über die Fingerspitzen der linken Hand in die Ferne gerichtet. Nun eine Runde (vorzugsweise in 8 Schritten) achtsam gegen den Uhrzeigersinn gehen. Mit dem linken Fuß beginnen.
-  Mehrfach wiederholen.
-  Zur Intensivierung eine Melodie summen.
- **Abschluss:** Die Technik beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**

4.6

Xin Chou-QiGong 辛丑氣功禪
QIGONG.Selbstregulation 調神
Massage-Routine 按摩法

🗨️ **Anleitung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Handflächen reiben, bis sie angenehm warm sind. Anschließend das Gesicht waschen. Dazu mit den Handflächen wiederholt zart von oben nach unten über Kopf, Gesicht und Hals streichen.
- ❷ Aus den Händen einen „Kamm“ formen. Zu diesem Zweck die Finger ineinander (nach innen) verzahnen. Nun die Haare von der Stirn bis hinunter zum Haaranatz im Nacken kämmen.
- ❸ Den äußeren Rand der Ohrmuschel von oben nach unten bzw. von unten nach oben massieren.
- ❹ Die Finger ineinander verschränken und den Schulter-Nacken-Bereich massieren.
- ❺ Mit den Händen bei mäßigem Druck mehrmals den Oberkörper ausstreichen – vom Brustbein bis zum Bauch.
- ❻ Mit den Händen im Bereich des unteren Rückens kräftig auf und ab reiben, bis sich der ganze Körperbereich warm und gut durchblutet anfühlt.
- ❼ Mit beiden Händen die seitlichen Hüft- und Gesäßareale im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 30 (👉 "Springender Kreis"; zwischen dem mittleren und äußeren Drittel der Linie vom Kreuzbein zur oberen Verdickung des Oberschenkelknochens) massieren.

- ⑧ Die Beine mit beiden Händen mehrmals ausstreichen. Beginnend mit der Körperrückseite vom Kreuzbein, über Oberschenkel, Waden bis zu den Ferse/Fußknöcheln und auf der Vorderseite samt Fußrücken wieder nach oben.
- ⑨ Mit der lockeren rechten Faust oder der hohlen rechten Hand die gegenüberliegende linke Schulterpartie klopfen. Gleichzeitig durch sanftes Armpendeln entspannen. Anschließend die Schulter insbesondere im Bereich des Meridianpunktes Gallenblase 21 (☛ „Brunnen der Schulter“; mittig auf der Schulter, auf dem höchsten Punkt, in einer Vertiefung leicht schräg nach hinten) massieren. Anschließend Hand- und Schulterwechsel. Achtung: Nicht während der Schwangerschaft!
- ⑩ Mit der rechten Hand die Außenseite des linken Arms vom Schultergelenk bis zu den Fingerspitzen mehrmals ausstreichen. Den Arm drehen und gleichermaßen verfahren. Anschließend Arm- und Handwechsel.
- **Hinweis** Bei Bedarf um weitere Techniken ergänzen.
- **Abschluss**: Die Massageroutine beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.

Der Fünf-Seelen-Pfad 五神道

Seele	Technik	↗
Wanderseele Hun	⑦ Die Wanderseele Hun putzen	O
	⑧ Die Wanderseele Hun ausschütteln	SO
Geist Shen	④ Den Geist Shen befestigen	S
Denken Yi	⑥ Das Denken Yi in Balance bringen	SW
	③ Das Denken Yi harmonisieren	NO
Körperseele Po	① Die Körperseele Po putzen	NW
	② Die Körperseele Po polieren	W
Willenskraft Zhi	⑤ Die Willenskraft Zhi spüren und führen	N
☛ Anleitung		
Die Techniken in der Reihenfolge ① - ⑤ ausführen. Körperfront in die jeweils angegebene Himmelsrichtung (↗).		

信息中心

5 Infothek

Yin und Yang. Die komplementären Polaritäten

Die Lehre von Yin und Yang ist ein elementarer Bestandteil der chinesischen und insbesondere der daoistischen Philosophie, deren Künsten sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Traditionell sind mit Yin und Yang die beiden Seiten eines von der Sonne beschienenen Hügels oder Berges bezeichnet worden.

Was auch die einschlägigen Schriftzeichen belegen:

- Yīn 陰 (阴) = Schattenseite des Berges/Hügels und
- Yáng 陽 (阳) = Sonnenseite des Berges/Hügels.

Ausgehend von diesem anschaulich-metaphorischen Grundmodell hat man in der Folge die Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang auf jegliche universellen Manifestationen und Phänomene analog übertragen.

Die fünf Aspekte von Yin- und Yang-Beziehungen:

- **Polarität**
- **Abhängigkeit**
- **Kontrolle**
- **Ausgleich**
- **Umwandlung**

Das philosophische Konzept der zwei komplementären Polaritäten Yin und Yang:

Yin und Yang sind aus der Einheit hervorgegangen. Aus ihrem ständigen Wechselspiel entstehen in der Folge die fünf Wandlungsphasen.

Yin und Yang konstituieren ein bipolares universelles Ordnungssystem. Jede Manifestation hat demnach zwei koexistente Extreme, Yin und Yang. Sie sind nicht als eigenständige, isolierte und sich ausschließende Gegensätze zu begreifen, sondern existieren vielmehr gleichzeitig nebeneinander. Im rhythmischen Wechsel dominiert das eine Mal Yin und das andere Mal Yang. Beide Extreme tragen jeweils den Samen bzw. die Anlage des anderen in sich.

Jede Polarität kann ihrerseits wieder in Yin und Yang differenziert werden. Nichts im Universum ist ausschließlich und absolut Yin oder Yang.

Yin und Yang erzeugen einander und sind voneinander abhängig. Das Eine kann naturgemäß nicht alleine, mithin ohne das Andere existieren.

Yin und Yang ergänzen sich dynamisch und überwachen sich wechselseitig. Sie sind komplementär, vervollständigen sich und gleichen einander aus. Eine Zunahme des Einen hat die relative Abnahme des Anderen zur Folge.

Yin und Yang wandeln sich ineinander um. Wenn das Yin seinen Höhepunkt (Maximum) erreicht hat, wird es zum Yang. Und umgekehrt. Die Übergänge sind dabei fließend.

Yin und Yang befinden sich in einem kontinuierlichen und rhythmischen Prozess von Wandel (Veränderung) und Gleichgewicht.

Manifestationen: Einteilung nach Yin und Yang

	Yin	Yang
Natur	Schattenseite eines Bergs	Sonnenseite eines Bergs
	Tal	Berg
	Erde	Himmel
	Herbst, Winter	Frühling, Sommer
	Mond	Sonne
	Nacht/Dunkelheit	Tag/Licht
	Norden	Süden
	Kälte	Hitze
Mensch	Frau, weiblich	Mann, männlich
	rechte Körperseite	linke Körperseite
	Körpervorderseite	Körperrückseite
	Körperinneres	Körperoberfläche
	unterer Körperabschnitt	oberer Körperabschnitt
	Schwäche	Lebenskraft
Eigenschaften	Alter, Tod	Jugend, Wachstum
	passiv, statisch, ruhig, still	aktiv, dynamisch, bewegt
	negativ	positiv
	weich	hart
	traditionell, konservativ	innovativ
	schwarz	weiß
	klein	groß
	leicht	schwer
	schwach	stark
	schmal	breit
	langsam	schnell
	nass, feucht	trocken
	materiell	immateriell
	TCM	Speicher-(Zang-)Organe
Blut		Qi, Jinye
Blässe		Rötung
Wasser		Feuer
Leere		Fülle
chronisch		akut
Knochen, Sehnen		Haut, Behaarung
Gewebe	Leitbahnen und Gefäße	

Die Auflistung soll die Einteilung nach Yin und Yang in der Praxis veranschaulichen. Sie ist natürlich exemplarisch und nicht abschließend gedacht.

Disbalancen

- Yang-Leere/-Mangel
- Yang-Fülle/-Überschuss
- Yin-Leere/-Mangel
- Yin-Fülle/-Überschuss

Taiji-Symbol

Wechselbeziehung zwischen Yin und Yang.



Wu Xing. Die fünf Wandlungsphasen

Das philosophische Konzept der zwei komplementären Polaritäten Yin und Yang wird durch die Lehre von den fünf Wandlungsphasen **Wǔ Xíng** 五行 ergänzt.

Aus dem ständigen Wechselspiel von Yin und Yang entstehen in der Folge die fünf Wandlungsphasen.

Dieses Ordnungssystem beruht auf der Grundannahme, dass sich alles im Universum in einem dynamischen, kontinuierlichen und zyklischen Bewegungsprozess vollzieht.

Wu Xing beschreibt jede Manifestation des Universums und jedes Phänomen mit Hilfe der Wirkkräfte

- **Holz (Mù 木)**
- **Feuer (Huǒ 火)**
- **Erde (Tǔ 土)**
- **Metall (Jīn 金)**
- **Wasser (Shuǐ 水)**

Diese stehen in vielfältigen Relationen zueinander. Sie erzeugen und kontrollieren, überkontrollieren und verachten einander. Und halten sich wechselseitig in Balance.

Die Beziehungen und Interventionen der Wandlungsphasen untereinander werden in insgesamt 4 Zyklen wiedergegeben. Zwei davon haben harmonischen Charakter, die zwei anderen sind disharmonisch.

Die Wechselbeziehungen der fünf Wandlungsphasen:

1. Fütterungs-/Erzeugungs-/Hervorbringungszyklus
2. Kontrollzyklus
3. Überkontrollzyklus
4. Verachtungszyklus (disharmonisch)

Der **Erzeugungszyklus** (harmonisch) charakterisiert den Umlauf von einer Wandlungsphase zur nächsten. Das Mutter-Element nährt, fördert und unterstützt das im Zyklus folgende Kind-Element: Holz nährt Feuer, Feuer nährt Erde, Erde bringt Metall hervor, Metall belebt Wasser, Wasser nährt Holz.

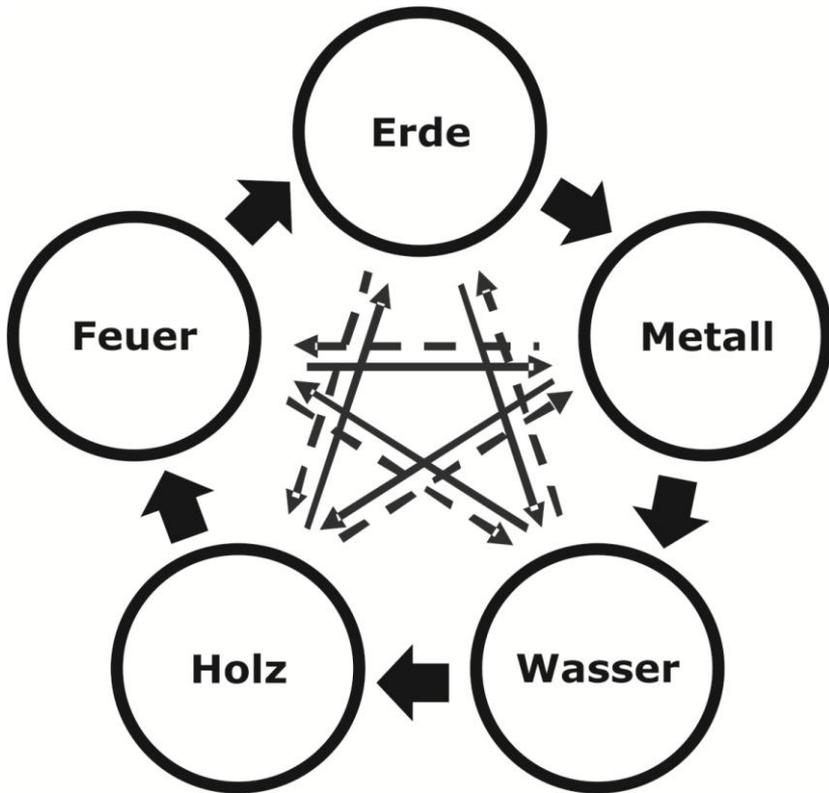
Der **Kontrollzyklus** (harmonisch) schildert die natürliche Wachstumskontrolle und -begrenzung des Enkel-Elementes durch das Großmutter-Element: Holz kontrolliert Erde, Erde kontrolliert Wasser, Wasser kontrolliert Feuer, Feuer kontrolliert Metall, Metall kontrolliert Holz.

Der **Überkontrollzyklus** (disharmonisch) vollzieht sich in gleicher Prozessfolge wie der Kontrollzyklus, allerdings überkontrolliert bzw. schwächt das Großmutter-Element das Enkel-Element.

Der **Verachtungszyklus** (disharmonisch) beschreibt schließlich den Aufstand des Enkel-Elementes gegenüber dem Großmutter-Element: Feuer verachtet Wasser, Wasser verachtet Erde, Erde verachtet Holz, Holz verachtet Metall, Metall verachtet Feuer.

Inter-vention	Wandlungsphasen				
	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
erzeugt	Feuer	Erde	Metall	Wasser	Holz
begrenzt	Erde	Metall	Wasser	Holz	Feuer
schwächt	Erde	Metall	Wasser	Holz	Feuer
schädigt	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde

Der Kreislauf des Lebens (Grafik)



Das System der fünf Wandlungsphasen

Kriterien	Wirkkräfte				
	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin und Yang	schwaches Yang	starkes Yang	Mitte	schwaches Yin	starkes Yin
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte Zentrum	Westen	Norden
Tiere	Drache	Phönix	Schlange	Tiger	Schildkröte
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Farben	grün	rot	gelb	weiß	schwarz
Geschmacksrichtungen	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Sinnesorgane	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Körpergewebe	Sehnen	Gefäße	Muskeln	Haut	Knochen
Speicherorgane (Yin-Organ)	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
Hohlorgane (Yang-Organ)	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Emotionen	Wut, Zorn	Exzessive Freude	Grübeln, Sorge	Trauer und Kummer	Angst und Furcht
Laute	schreien	lachen	singen	weinen jammern	stöhnen seufzen
Dynamik/Entwicklung	Entstehung	Wachstum	Reife und Wandlung	Nachreife/Abbau	Niedergang

五行

附錄

6 Anhang

Experten-Tipp: Kombiniere das Jahresprogramm mit den Monats-/Tagesübungen aus dem **QiGong-TongShu 2021**.



WERBUNG Ein **TōngShū** 通書 ist ein traditionelles, fachbezogenes Jahrbuch bzw. ein Kalender. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu 五术 und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen QiGong.Aktivierung, QiGong.Bewegung, QiGong.Atmung, QiGong.Functional und QiGong.Meditation und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/QiGong) in Einklang kommen. Für eine unterstützende Selbstmassagetherapie werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt. Neben der Informationsfunktion offeriert der TongShu auch eine standardisierte Dokumentationsmöglichkeit. Es gibt Raum für eigene Notizen sowie für die Einschätzung der aktuellen Stimmung und des Persönlichen Energie-Niveaus.

Der umfangreiche TongShu-Übungskatalog präsentiert die einschlägigen QiGong-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Als Add-on gibt es effektive QiGong-Monatsprogramme.



Der QiGong-TongShu 2021 | Verlag: 3TRUST e.K.
Autor: Gottfried Eckert | Paperback, s/w, 468 Seiten
ISBN: 978-3-945249-85-7

Aufbau und Inhalt des Kalenders

Aktueller Monat → **Februar 2021** | **Aktuelle Monatssäule** → **庚寅 Metall-Tiger (03.02.2021 - 04.03.2021)**
KW 05 ← **Laufende Kalenderwoche**

Wochentag/ Datum | **Tagessäule** | **Tagesoffizier**

Tagessäule: ▼ Himmelsstamm, ▲ Erdzweig

Mi	▼ 壬 Ren Yang Wasser	定日 Ding Ri
03.02.	▲ 午 Wu Pferd Yang Feuer	Stabilität
🎵	杨柳木 Yang Liu Mu Holz von der Weide	
🧠	A B5 C1 D1 E5	➡ SW
★★★★★	🕒 MP5, 3E1, Lu8, Bl67	📄 Li Chun chin. Neujahr (SK)

↑ **Dong Gong** (★)

🎵 **Nayin (verborgener Ton)** | 📄 **Zusatzinformationen**

🧠 **Tagescode (TC) ➡ Himmelsrichtung**

🕒 **Vitalisierungspunkte (VP)**

Notizen (freier Text)

Notizen

_____ min

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Übungspraxis
 vorher nachher
Dauer (min)

Stimmung
Ratingskala: 😊 😐 😞

Persönliches Energie-Niveau (PEN)
Ratingskala: 0 ➡ 10

Jahressäule

- Metall-Ratte | Gēng Zǐ 庚子 (04.02.2020 – 02.02.2021)
- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (03.02.2021 – 03.02.2022)
- Wasser-Tiger | Rén Yín 壬寅 (04.02.2022 - 03.02.2023)

Monatssäule

- Erd-Ochse | Jǐ Chǒu 己丑 (05.01.2021 - 02.02.2021)
- Metall-Tiger | Gēng Yín 庚寅 (03.02.2021 - 04.03.2021)
- Metall-Hase | Xīn Mǎo 辛卯 (05.03.2021 - 03.04.2021)
- Wasser-Drache | Rén Chén 壬辰 (04.04.2021 - 04.05.2021)
- Wasser-Schlange | Guǐ Sì 癸巳 (05.05.2021 - 04.06.2021)
- Holz-Pferd | Jiǎ Wǔ 甲午 (05.06.2021 - 06.07.2021)
- Holz-Ziege | Yǐ Wèi 乙未 (07.07.2021 - 06.08.2021)
- Feuer-Affe | Bǐng Shēn 丙申 (07.08.2021 - 06.09.2021)
- Feuer-Hahn | Dīng Yǒu 丁酉 (07.09.2021 - 07.10.2021)
- Erd-Hund | Wù Xū 戊戌 (08.10.2021 - 06.11.2021)
- Erd-Schwein | Jǐ Hài 己亥 (07.11.2021 - 06.12.2021)
- Metall-Ratte | Gēng Zǐ 庚子 (07.12.2021 - 04.01.2022)
- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (05.01.2022 - 03.02.2022)
- Wasser-Tiger | Rén Yín 壬寅 (04.02.2022 - 04.03.2022)

Weiterführende Ebooks von 3TRUST

WERBUNG

- TongShu XP 2021 (Ebook|Deutsch)
- Der QiGong-TongShu 2021. Das Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)

Notizen

Autor



Gottfried Eckert

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

Verlag

3TRUST e.K.

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

Internet: www.3trust-media.com



3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.

Veranstaltungen

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Tiger-QiGong, Rücken-QiGong, My-QiGong.Workshop «Xin Chou-QiGong 2021» u.v.m.



Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

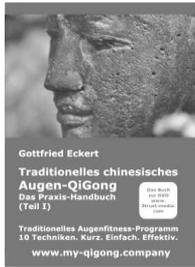
Email: mail@my-qigong.company

Infos/Buchung: www.my-qigong.company

Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-06-2



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-07-9



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-09-3



Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-20-8



5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-24-6



Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-22-2



Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ...
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-66-6



YiJing Transformation QiGong. Ausgabe in 2 Bänden
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-88-8



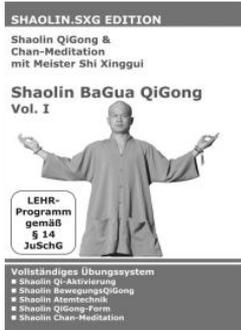
Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

Functional QiGong 5X. Das Erwachen der Mitte
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-68-0

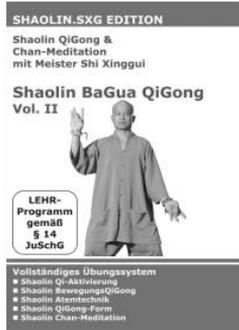
⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

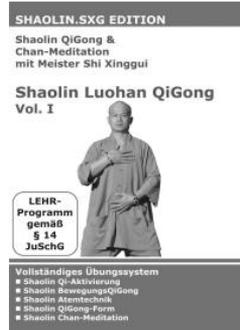
WERBUNG



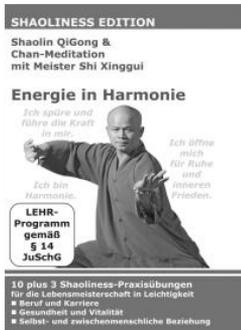
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 90:25 min
 ISBN: 978-3-945249-01-7



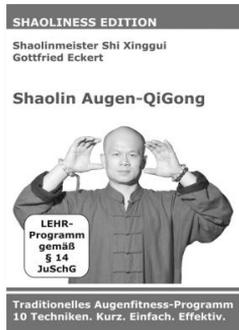
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 79:35 min
 ISBN: 978-3-945249-02-4



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 75:50 min
 ISBN: 978-3-945249-03-1



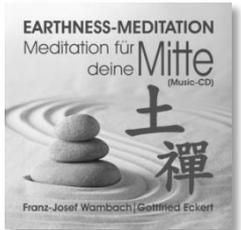
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 42:20 min
 ISBN: 978-3-945249-04-8



Shaolin Augen-QiGong
Die Praxis-DVD
 Shi Xinggui, Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 24:00 min
 ISBN: 978-3-945249-05-5



Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
 Autor: Gottfried Eckert u.a.
 Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 60:00 min
 ISBN: 978-3-945249-35-2



EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD)
 Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K.
 Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3

3TRUST
 VERLAG, MEDIA & SERVICES

Infos/Bestellung: www.3trust-media.com

再見

**Auf ein vitales
Wiedersehen
im Jahr des
Wasser-Tigers**

壬寅