

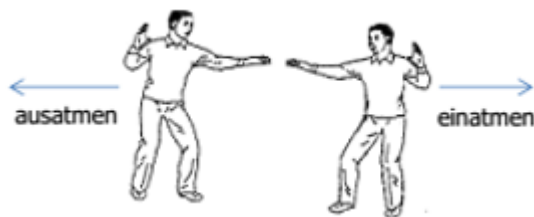
Anleitung für diverse Übungen

1. Wecken des Qi



Energiewand vor sich aufbauen (z.B. Wasserfall)

5. Rollen der Arme / Wellen



Stand im Meer: die Hände formen eine große Welle

2. Brustkorb öffnen und erweitern

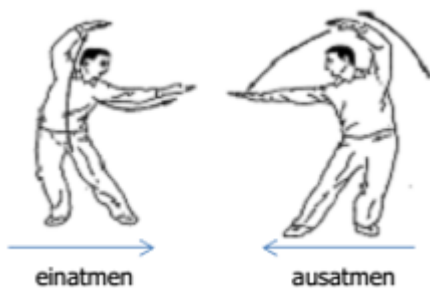


Berggipfel / Strand: Blick auf den Horizont

6. Rudern auf einem ruhigen See



3. Einen Regenbogen bewegen



7. Mit einer Hand die Sonne heben



4. Die Wolken auseinanderschieben



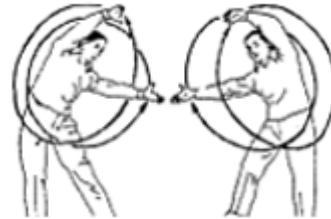
8. Kopf drehen und Mond anschauen



9. Oberkörper drehen und Handflächen schieben



13. Wie eine Windmühle kreisen



Nach oben einatmen / Nach unten ausatmen

10. Wolkenhände in Reiterhaltung



Von rechts nach links einatmen /
Von links nach rechts ausatmen

14. mit einem Ball spielen wie ein Kind



11. Faust stoßen und Arm strecken



Fauststoß nach vorne ausatmen / zurück einatmen

15. Beruhigen des Qi



12. Fliegen wie ein Adler oder eine Wildgans



氣功
Qi Gong

Qi Gong ist...

... „Hilfe zur Selbsthilfe“ um Krankheiten und Stress zu verhindern und zu lindern. Das Leben kann in vielen Aspekten positiv beeinflusst werden. Der Schlüssel ist die Lebensenergie Chi, die durch einfache Übungen angeregt und vermehrt werden kann. Diese Lebensenergie fließt in den Meridianen durch den Körper und fördert Vitalität, Ausgeglichenheit und Gesundheit.

Indikationen der 15 Figuren des Qi Gong

Indikation	Figuren				
Bluthochdruck	1				
Herzkrankheiten	1	2	4	6	
Leberentzündung	1				
Atemwegserkrankung	2	4	5	14	
Nervenschwäche	2	6	10	14	15
Rückenschmerzen	3	7	8	9	
Arthrose Schultern + Ellenbogen	5	7			
Milz – Magen – Krankheit	9				
Magen – Darm- Krankheit	6	10			
Übergewicht	3	8			
Schwindel, Druckgefühl im Kopf	15				
Schlaflosigkeit	14				

Die 6 heilenden Laute



Vorbereitung



1. Lunge

Heilender Laut: SSSSSS



2. Nieren

Heilender Laut:
Kerze ausblasen



3. Leber

Heilender Laut: SCHHHH



4. Herz

Heilender Laut: HHAAA



5. Milz

Heilender Laut: HHUUU



6. 3 Erwärmer

Heilender Laut: HHIII

Quelle: Chio, Mantak; Too Yoga des Heilens; Heyne Verlag München