

## Das medizinische Qigong mit den sechs Bewegungsformen (Organ-Qigong)

Im Qigong sollte man immer einen Schritt nach dem anderen tun. Es rächt sich, wenn man versucht, mit großen Sprüngen vorwärts zu kommen – aber manche Fähigkeiten noch nicht entwickelt sind.

Die zuvor beschriebenen Meridianübungen schaffen eine Basis, auf der man aufbauen kann. Durch sie lernt man, Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft gemeinsam einzusetzen und so die Wirkung der einzelnen Übungen erheblich zu steigern. Auf dieser Grundlage kann man sich den nun folgenden vielschichtigeren Übungsformen zuwenden...



## 1. Der weiße Kranich fliegt in den Himmel (Lungen-Dickdarm-Übung)

*Ausgangsposition:*

▷ Im parallelen, geschlossenen Stand (Binli Bu) einmal in Ruhe ein- und ausatmen.

*Bewegung und Atmung:*

1. Das linke Bein macht einen großen Schritt nach links (zuerst die Fußspitze aufsetzen), gleichzeitig heben sich die Arme waagrecht zur Seite (die Handflächen zeigen nach unten). Die Arme gehen bis über den Kopf und deuten einen Kreis an (die Handflächen zeigen nach vorne). Dabei einatmen.
2. Die Arme sinken über die Seiten bis auf Beckenhöhe (die Handflächen zeigen nach unten), zugleich die Knie beugen (Ma Bu). Dabei ausatmen.



3. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein. Das linke Knie hebt sich, bis der Oberschenkel waagrecht ist. Dabei die Arme waagrecht zur Seite heben (die Handflächen zeigen nach oben). Dabei einatmen.
4. Das linke Bein stellt sich langsam dicht neben das rechte. Gleichzeitig die Arme in einem Bogen über den Kopf und vor dem Körper bis zum Dantian führen (die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen zueinander). Dabei ausatmen.

*Vorstellungen:*

Die Konzentration richtet sich auf ...

... Lunge und Dickdarm.

... Daumen und/oder Zeigefinger.

... den Qi-Fluss in den entsprechenden Meridianen (wie bei den Meridian-Übungen beschrieben).



*Äußere Wirkungen:*

- ▷ Stärkt Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur sowie die Gelenke. Verbessert das Gleichgewicht.

*Innere Wirkungen:*

- ▷ Aktiviert Lungen- und Dickdarm-Meridian.
- ▷ Vergrößert den Brustkorb und damit die Lungenfunktion.
- ▷ Aktiviert das Lenkergefäß.

## **2. Tiger reiten und Bogen schießen (Nieren-Blase-Übung)**

*Ausgangsposition:*

- ▷ Im parallelen, geschlossenen Stand (Binli Bu) einmal in Ruhe ein- und ausatmen.



*Bewegung und Atmung:*

1. Das linke Bein macht einen großen Schritt nach links (zuerst die Fußspitze aufsetzen). Gleichzeitig heben sich die Arme waagrecht zur Seite und der Kopf dreht nach links (die Handflächen zeigen nach vorne). Die Arme deuten vor der Brust in einen Kreis an (die Fingerspitzen schauen zueinander). Die Hände (mit den Fingerspitzen voran) führen unter den Achseln durch und seitlich am Brustkorb entlang nach hinten, bis die Handrücken links und rechts der Wirbelsäule liegen. Dabei einatmen.
2. Die Handrücken streichen massierend nach unten über die Punkte Blase 23 („Shensu“: zwischen erstem und zweitem Lendenwirbel, 1,5 Cun neben der Mittellinie des Rückens). Gleichzeitig die Knie beugen. Dabei ausatmen.
3. Das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein, das linke streckt sich. Die Arme heben sich waagrecht zur Seite (die Handflächen zeigen nach vorne). Der Kopf dreht nach links. Dabei einatmen.
4. Der Kopf dreht zur Mitte. Das linke Bein stellt sich langsam neben das rechte. Gleich-



zeitig sinken die Arme über vorne (die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen zueinander) bis vor das Dantian. Dabei ausatmen.

*Vorstellungen:*

Die Konzentration richtet sich auf ...

... Niere und Blase.

... die Fußsohlen und die kleinen Zehen.

... den Qi-Fluss in den entsprechenden Meridianen (wie bei den Meridian-Übungen beschrieben).

*Äußere Wirkungen:*

▷ Stärkt Arm-, Schulter-, Bein- und Rückenmuskulatur.

*Innere Wirkungen:*

▷ Aktiviert Nieren-, Blasen-, Herz- und Dünndarm-Meridian.

▷ Verbessert die Nierenfunktion und stärkt somit das Nieren-Qi.

