

## **Sechs Laute Qigong - Schädliches Qi und Stress beseitigen**

Wenjun Zhu

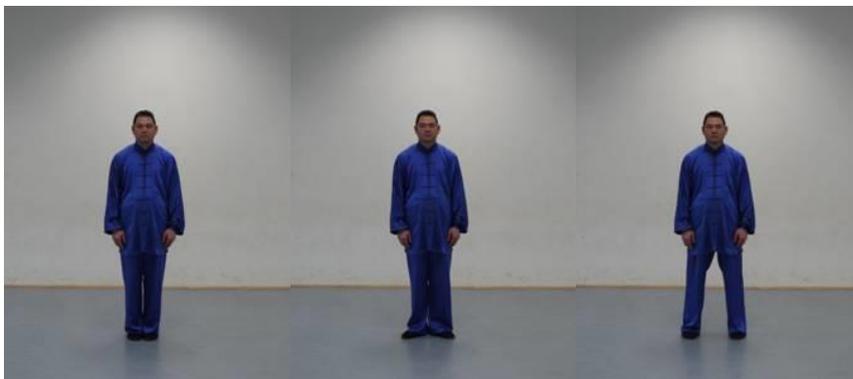
15.01.2011

### **0 Vorbereitung**

#### **0.1 Grundhaltung**

Beide Füße parallel zusammen stehen. Beide Fußspitzen nach außen öffnen, dann beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße parallel stellen. Nochmal wiederholen, beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulterbreite parallel stehen.

Ruhig atmen und Achtsamkeit innerlich sammeln.



#### **0.2 Luft austauschen**

##### **0.2.1 Einatmen**

Einatmen, beide Arme seitlich vorne nach oben heben. Körper strecken.



### 0.2.2 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände vorne am Körper nach unten vor den Füßen bewegen, und Körper vorbeugen.

Dreimal wiederholen.



### Schluss

#### Einatmen

Einatmen, beide Arme seitlich vorne nach oben heben. Körper strecken.



#### Ausatmen

Ausatmen, die Handflächen der beiden nach oben ausgestreckten Hände nach unten klappen, die Arme senken und die Handflächen bis unter den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Arme herabhängen lassen.



### **0.3 Qi ins Dantian sammeln**

Um aufrichtendes Qi zu stärken

#### **0.3.1 Einatmen**

Einatmen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.  
Körper strecken, das Qi ins Dantian (RN4-GuanYuan, unter dem Bauchnabel vier Fingerbreit) sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.



#### **0.3.2 Ausatmen**

Ausatmen, beide Handflächen nach unten klappen und beide Handflächen nach unten bis vor dem Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian (RN4-GuanYuan, unter dem Bauchnabel vier Fingerbreit) sinken lassen.

Dreimal wiederholen.



### Schluss

Einatmen, beide Hände nach außen drehen, beide Arme gestreckt am Körper seitlich nach oben heben.

Körper strecken, das Qi ins Dantian (RN12-GuanYuan, unter dem Bauchnabel vier Fingerbreit) sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.



Ausatmen: Beide Arme neben dem Körper herabhängen lassen.



## 1 Xu-Holz-Leber

Um Leber-Sammlung zu beseitigen, Stress zu bewältigen. Leber- und Galle-Meridiane zum Fließen zu bringen.

Übergang: Beide Fersen nach innen bewegen, und dann beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße in Schulterbreit parallel stehen.



### 1.1 Einatmen

Einatmen, beide Hände zur Faust ballen und entlang der Galle-Meridiane nach oben heben, bis oben zu Ende heben, dann Faust öffnen und beide Fersen hoch heben, Körper strecken.

Das Qi entlang der Galle-Meridiane (Körper- und Kopf-Seite) führen.



### 1.2 Xu-Ausatmen

Xu, beide Hände an der Brust vorbei und entlang der Leber-Meridiane (Seite des Vorderkörpers, Vorderlinie der Beininnerseite) bis zu den Fußknöcheln senken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen, und entlang der Leber-Meridiane (Seite des Vorderkörpers, Vorderlinie der Beininnerseite) bis zu Füße fließen lassen.



### 1.3 Einatmen

In vorgebeugter Haltung einatmen, beide Hände zu Fäusten ballen und am Fußrücken vorbei nach außen bis zum Außenknöchel führen und entlang der Galle-Meridiane (Mittellinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) nach oben heben, Fäuste bis oben zu Ende führen und dann öffnen und beide Fersen hoch heben. Körper strecken.

Das Qi entlang der Galle-Meridiane (Mittellinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) führen.



### 1.4 Xu-Ausatmen

Xu, beide Hände an der Brust vorbei und entlang der Leber-Meridiane (Seite des Vorderkörpers, Vorderlinie der Beininnerseite) bis zu den Fußknöcheln senken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen, und entlang der Leber-Meridiane (Seite des Vorderkörpers, Vorderlinie der Beininnerseite) bis zu Füße fließen lassen.

Sechsmal wiederholen.



Schluss

Einatmen

In vorgebeugter Haltung einatmen, beide Hände zu Fäusten ballen und am Fußrücken vorbei nach außen bis zum Außenknöchel führen und entlang der Galle-Meridiane (Mittellinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) nach oben heben, Fäuste bis oben zu Ende führen und dann öffnen und beide Fersen hoch heben. Körper strecken.

Das Qi entlang der Galle-Meridiane (Mittellelinie der Beinaußenseite, Körper- und Kopf-Seite) führen.



Ausatmen

Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor dem Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Hände herabhängen lassen.



## 2 Ke-Feuer-Herz

Um Herz-Sammlung zu beseitigen, Stress zu bewältigen. Herz- und Dünndarm-Meridiane zum Fließen zu bringen.

Übergang: Im schulterbreiten Stand beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schultebreite parallel stellen.



### 2.1 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach innen drehen, und vorne seitlich nach außen und hinten bis zum Taille kreisen, Körper strecken.

Das Qi entlang der Dünndarm-Meridiane (Kleinfingeräußerseite, Hinterlinie der Armäußerseite) führen.



### 2.2 Ke-Ausatmen

Ke, beide Hände nach vorne stechen, Hüfte und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Herz-Meridiane (Kleinfingerinnerseite, Hinterlinie der Arminnerseite) fließen lassen.



### 2.3 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach innen drehen, die gestreckten Arme vorne seitlich nach außen führen, dann beugen und die Hände hinten bis zur Taille kreisen, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Dünndarm-Meridiane (Kleinfingeräußerseite, Hinterlinie der Armaußenseite) führen



### 2.4 Ke-Ausatmen

Ke, beide Hände nach vorne stechen, Hüfte und Knie beugen und Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Herz-Meridiane (Kleinfingerinnerseite, Hinterlinie der Arminnerseite) fließen lassen.

Sechsmal wiederholen.



Schluss

Einatmen

Einatmen, beide Hände nach oben kopfhoch bis vor die Stirn heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln.



Ausatmen

Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken. Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Hände herabhängen lassen.

Beide Fersen nach innen bewegen, beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße in Schulterbreite parallel stellen.



### 3 Hu-Erde-Milz

Um Milz-Sammlung zu beseitigen, Stress zu bewältigen. Milz- und Magen-Meridiane zum Fließen zu bringen.

#### 3.1 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor den Stirn heben und Fußspitzen nach oben hochziehen, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Magen-Meridiane (Vorderlinie der Beinaußenseite, zweite Seitenlinie des Vorderkörpers) nach oben bis zur Stirn führen.



#### 3.2 Hu-Ausatmen

Hu, beide Fußspitzen unten lassen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.

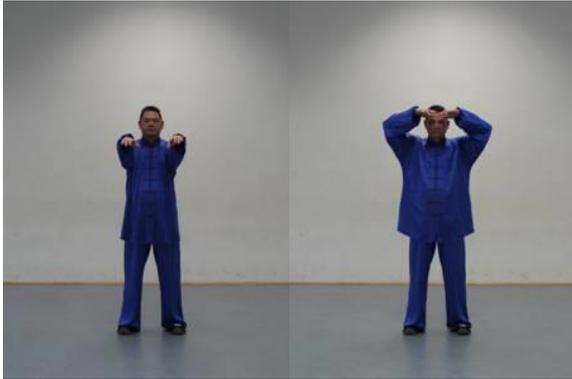
Das Qi ins Dantian sinken und entlang Milz-Meridiane (dritte Seitenlinie des Vorderkörpers, Mittellinie der Beininnerseite, Innerseite der Großzehe) nach unten bis zu den Füßen fließen lassen.



#### 3.3 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor den Stirn heben und Fußspitzen nach oben hochziehen, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Magen-Meridiane (Vorderlinie der Beinaußenseite, zweite Seitenlinie des Vorderkörpers) nach oben bis zur Stirn führen.



### 3.4 Hu-Ausatmen

Hu, beide Fußspitzen unten lassen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang Milz-Meridiane (dritte Seitenlinie des Vorderkörpers, Mittellinie der Beininnerseite, Innerseite der Großzehe) nach unten bis zu den Füßen fließen lassen.

Sechsmal wiederholen.



### Schluss

#### Einatmen

Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor den Stirn heben und Fußspitzen nach oben hochziehen, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Magen-Meridiane (Vorderlinie der Beinaußenseite, zweite Seitenlinie des Vorderkörpers) nach oben bis zur Stirn führen.



### Ausatmen

Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor dem Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Hände herabhängen lassen.



## 4 Si-Metall-Lunge

Um Lungen-Sammlung zu beseitigen, Dickdarm-Stauung aufzulösen. Lunge- und Dickdarm-Meridiane zum Fließen zu bringen.

Übergang: Beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulterbreite parallel stellen.



### 4.1 Einatmen

Einatmen, beide Hände vorne nach oben heben und chinesische Acht-Hand machen, und nach außen und hinten bis Ohren kreisen, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Dickdarm-Meridiane (Innenseite der Zeigefingerrückseite, Vorderlinie der Armaußenseite) führen.



### 4.2 Si-Ausatmen

Si, beide Acht-Hände nach vorne schieben, Hüfte und Knien beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi in Dantian sinken und entlang der Lunge-Meridiane (Vorderlinie der Arminnenseite, Innenseite der Daumenrückseite) fließen lassen.

Sechsmal wiederholen.



Schluss

Einatmen

Einatmen, beide Hände nach oben bis kopfhoch vor die Stirn heben.  
Körper strecken und das Qi ins Dantian sammeln.



Ausatmen

Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.  
Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Hände herabhängen lassen.

Beide Fersen nach innen bewegen, beide Fußspitzen nach innen bewegen,  
beide Füße in Schulterbreite parallel stellen.



## 5 Chui-Wasser-Nieren

Um Nieren-Sammlung zu beseitigen, Stress zu bewältigen. Niere- und Blase-Meridiane zum Fließen zu bringen.

### 5.1 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach außen drehen, seitlich vorbei nach oben heben und Kopf vorbeugen.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) und des Blasen-Meridians (erste und zweite Seitenlinien Rücken, Hinterkopf) nach oben bis zum Scheitel führen.



### 5.2 Chui-Ausatmen

Chui, beide Handrücken aneinander entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) und des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnenseite) nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Niere-Meridiane (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnerseite) bis zu Füße fließen lassen.

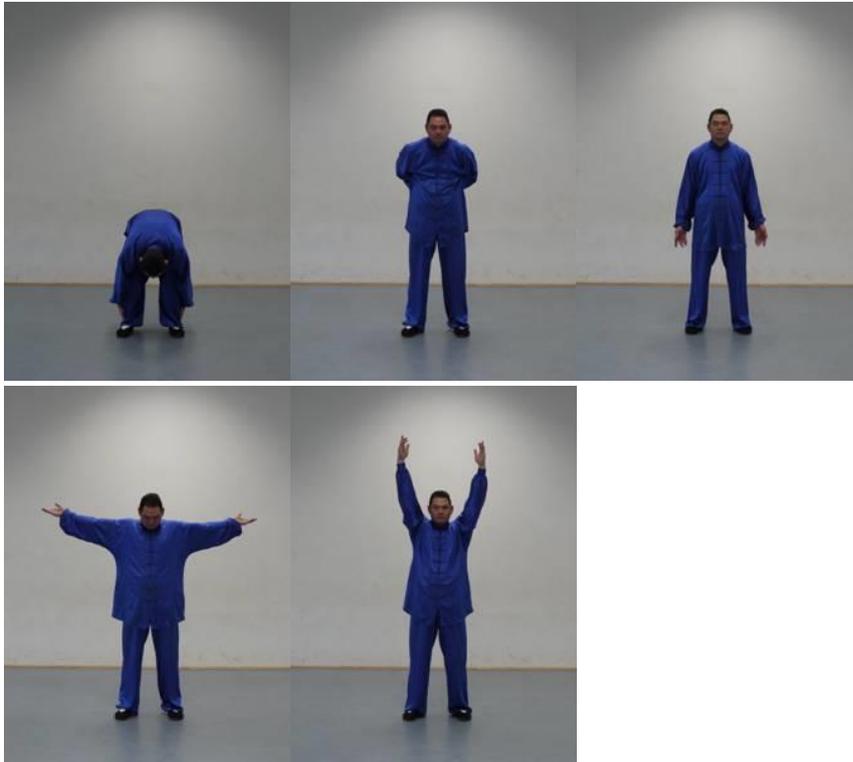


### 5.3 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach hinten an Fußhinterseite, entlang der Blase-Meridiane (Außenseite der Kleinzehe, Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf)

nach oben bis zum Nieren-Punkte (BL 23) bewegen. Beide Hände außen vorbei weiter nach oben heben.

Das Qi entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) und der Blase-Meridiane (Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf) nach oben bis zum Scheitel führen.



#### 5.4 Chui-Ausatmen

Chui, beide Handrücken aneinander entlang des Ren-Meridians (Mittellinie des Vorderkörpers) und des Nieren-Meridians (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnenseite) nach unten bis zu den Fußinnenseiten bewegen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Niere-Meridiane (erste Seitenlinie des Vorderkörpers, Hinterlinie der Beininnerseite) bis zu Füße fließen lassen.

Sechsmal wiederholen.



## Schluss

### Einatmen

Einatmen, beide Hände nach hinten an Fußhinterseite, entlang der Blase-Meridiane (Außenseite der Kleinzehenrückseite, Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf) nach oben bis zum Nieren-Punkte (BL 23) bewegen. Beide Hände außen vorbei weiter nach oben heben.

Das Qi entlang des Du-Meridians (Mittellinie des Rückens und des Kopfes) und der Blase-Meridiane (Hinterlinie der Beinaußenseite, erste und zweite Seitenlinien des Rückens, Hinterkopf) nach oben bis zum Scheitel führen.



### Ausatmen

Ausatmen, beide Hände nach unten bis vor den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.  
Beide Hände herabhängen lassen.



## 6 Xi-Sanjian (Drei Fach Erwärme)

Um Herz- und Sanjiao-Sammlung zu beseitigen. Herzbeutel- und Sanjiao-Meridiane zum Fließen zu bringen.

Übergang: Beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulterbreite parallel stellen.



### 6.1 Einatmen

Einatmen, beide Hände nach innen drehen, zu den Seiten bis schulterhoch heben, dann nach außen drehen und nach oben heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Sanjiao-Meridiane (Außenseite der Ringfingerrückseite, Mittellinie der Armaußenseite) führen.



### 6.2 Xi-Ausatmen

Xi, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken, Hüfte und Knie beugen, Körper tief sinken lassen.

Das Qi ins Dantian sinken und entlang der Herzbeutel-Meridiane (Mittellinie der Arminnenseite, Mittelfinger der Handinnenseite) fließen lassen.

Sechsmal wiederholen.



## Schluss

### Einatmen

Einatmen, beide Hände nach innen drehen, zu den Seiten bis schulterhoch heben, dann nach außen drehen und nach oben heben, Körper strecken.

Das Qi ins Dantian sammeln und entlang der Sanjiao-Meridiane (Außenseite der Ringfingerrückseite, Mittellinie der Armaußenseite) führen.



### Ausatmen

Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken.

Das Qi ins Dantian sinken lassen.

Beide Hände herabhängen lassen.



## 7 Qi ins Dantian sammeln

Um aufrichtendes Qi zu stärken.

**Übergang:** Beide Fußspitzen nach außen öffnen, beide Fersen nach außen öffnen, beide Füße über Schulterbreite parallel stellen.



### 7.1 Einatmen

Einatmen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken. Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.



### 7.2 Ausatmen

Ausatmen, beide Hände nach unten bis unter den Unterbauch drücken. Das Qi ins Dantian sinken lassen. Dreimal wiederholen.



### Schluss

Einatmen, beide Arme seitlich nach oben heben, Körper strecken.  
Das Qi ins Dantian sammeln, Achtsamkeit innerlich sammeln.



### Ausatmen

Beide Arme herabhängen lassen.

Beide Fersen nach innen bewegen, und dann beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße parallel stellen. Nochmal wieder holen, beide Fersen nach innen bewegen, und dann beide Fußspitzen nach innen bewegen, beide Füße parallel zusammen stehen.



