

Wu Dao Yin Qi Gong - "5-Organ-Qi Gong"

Michaela & Wolfgang Barth-Frey
Medizinische Qi Gong Lehrer MQT®
Meitinger Str. 7
86672 Thierhaupten
Telefon 08271-421 79 41
www.Info-QiGong.de

Wirkung: Stärkung der Organe und Ausleiten von pathogenem Qi.

Diese Übungen gehören zum medizinischen QiGong und helfen dabei Heilungsprozess zu fördern, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern und zu erhalten. Bei regelmäßigem Üben können durch diese Übungen Qi-Blockaden aufgelöst, Emotionen ausgeglichen und die Funktion der Organe verbessert werden. Gleichzeitig können gesundheitsschädliche Faktoren ausgeleitet und frisches Qi zugeführt werden.

Zu diesem QiGong Set gibt es auch eine DVD. Weiter Infos finden Sie auf unserer Homepage

Eröffnungsübung



Anatomisch / Physiologisch kurz betrachtet:
Organe und Muskeln sind durch viele Strukturen wie z. B. Stoffwechsel, Lymphbahnen und gemeinsame Nerven und Blutgefäße miteinander verbunden. Veränderungen des Tonus (Spannung) durch sanfte Bewegungen haben somit vielseitige Wirkungen im gesamten Körper.
Durch die Regulation von Emotionen, die im limbischen System verarbeitet werden, kann auf wichtige hormonelle Strukturen (z.B. Hypophyse, Hypothalamus) Einfluss genommen werden, weil dadurch die Bioelektrik der Gehirnströme verändert wird. Auch in der Psychoneuroimmunologie PNI - einem interdisziplinären Bereich der Schulmedizin - geht man davon aus, dass nichtausbalancierte Gefühle Organe schwächen können und somit Krankheiten gefördert werden. Durch einen Ausgleich der Emotionen können somit Organe gestärkt und Heilungsprozesse aktiviert werden.

Breiter Stand, Arme heben über die Seite nach oben - EINatmen.
Nach unten "abtauchen" - AUSatmen
>> Tief in die Hocke gehen!
Unten die Hände öffnen,
Wieder nach oben kommen.
3-5 mal wiederholen.

1) Lungen-/Dickdarmübung



1. Arme heben.

EINatmung:

2. Arme öffnen weit, aber ohne Anstrengung, Handflächen zeigen dabei nach unten, der Lungenmeridian wird geöffnet (dieser beginnt unterhalb des Schlüsselbeines und endet am Daumen.)
Das Kinn hebt leicht an, Brust öffnen.
Darauf achten, dass die Schultern immer entspannt bleiben!

AUSatmung:

3. Handflächen drehen nach oben, Arme schließen auf Brusthöhe - aber die Hände berühren sich dabei NICHT - Abstand! Energie fließt zum Dickdarm. Bis zu 24 x wiederholen.

Den Himmel herunter ziehen

Nach jeder Übung 3 x die Übung "Den Himmel herunter ziehen".

Öffnen Sie die Arme und heben Sie die Arme seitlich nach oben. Dabei zeigen die Handflächen zum Boden.
Ab Schulterhöhe drehen die Handflächen nach oben Richtung Himmel und Sie führen Sie über den Kopf.
Sind die Arme über dem Kopf angelangt, senken Sie sie vor dem Körper zum unteren Dantien (ca. 2 Fingerbreit unter dem Bauchnabel - Sammelbecken für Qi). Bei Frauen ist die rechte Hand über der Linken - Männer linke Hand oben.

Mit dieser Übung führen Sie ihrem Körper neues Qi zu.



2) Nieren-/Harnblasenübung

Breiter Stand:

EINatmung:

Rechte Hand mit Handfläche nach außen auf Augenhöhe, linke Hand liegt auf der rechten Niere, Handfläche auch nach außen. Rechter Arm zieht nach rechts, Hand dreht nach unten, Arm senkt.

AUSatmung:

“Wasser schöpfen”, mit Handfläche nach oben. Anusmuskel schießen, damit die Energie nicht nach unten verloren geht. Man stellt sich beim nach oben kommen vor, das geschöpfte Wasser rinnt den Arm und den Rücken hinunter und tonisiert die Niere. Augen folgen immer der Hand - man konzentriert sich auf die Organe Niere und Blase. Bis zu 24 x wiederholen.



3) Leber-/Gallenblasenübung

Schulterbreiter Stand:

Die Arme schieben abwechselnd nach vorne und ziehen wieder zurück.

Die Handflächen schauen dabei immer zueinander.

Ich bewege meinen Oberkörper dabei so, dass das Organ Leber und damit auch das Partnerorgan, die Gallenblase bewegt werden, bzw. gedrückt und gezogen.

Atmung: 3 x EIN, 3 x AUS

Bis zu 24 x wiederholen.



4) Herz-/Dünndarmübung

Schulterbreiter Stand:

Wie einen Ball vor dem Körper halten, dann Drehung nach rechts, rechter Arm kommt vor die Stirn, Handfläche nach außen. Linker Arm streckt nach rechts (Ellbogen jedoch nie ganz durchgestreckt, sonst blockiert an dieser Stelle das Qi und fließt nicht weiter bis in die Finger). Dehnung bis in beide kleinen Finger, denn hier verlaufen Herz- u. Dünndarmmeridian.

Atmung: EIN zur Mitte - AUS zur Seite



5) Milz-/Magenübung

Schulterbreiter Stand:

Arme werden soweit wie möglich über den Kopf genommen, Schultern bleiben entspannt. Zeigefinger und Daumen bilden ein Dreieck. Dadurch blicke ich und drehe den Körper rechts/links/rechts... Bei dieser Übung werden Milz und Magen regelrecht ausgewrungen, bewegt und gedreht.

EINatmen bei der Seiddrehung - AUSatmen zur Mitte.

Bis zu 24 x wiederholen.



Die Reihenfolge der Übungen sollte - auch wenn Sie nur einzelne Organübungen machen - immer beibehalten werden.

Die Übungen sind im Zyklus der "Hervorbringung / Stärkung / Ernährung" angeordnet

Abschlussübung

Breiter Stand:

EINatmen - Arme heben über die Seite nach oben. Ellbogen schließen vor den Kopf.

AUSatmen - Arme und ganzern Körper nach unten ziehen. Hände öffnen, verbrauchtes Qi in die Erde.

3 -5 mal wiederholen.



Wuji-Position

1.) Diese Übung kann alleine für sich selbst ausgeführt werden. (Stehende Meditation)

Man kann mit einiger Übung versuchen, wenige Minuten bis zu 20-30 Minuten zu stehen.

2.) Oder man versucht aus dieser Position heraus die Übung "Wecken des Qi" zu üben, indem man die Arme mit der EINatmung hebt und der AUSatmung wieder senkt. Dabei geht die Bewegung nicht von den Armen aus, sondern vom Becken. Die Arme heben/senken mit der Atmung. Der ganze Körper ist in Bewegung und macht eine kleine Schlangenbewegung"

Grundhaltung:

Gewicht gleichmäßig auf der gesamten Fußsohle verteilen. Körper, nicht zuweit nach vorne, oderhinten lehnen.

Kinn leicht anziehen, Zunge gegen Gaumen drücken, direkt hinter den Zähnen - so wird der Energiekreislauf (Du-/Renmai-Meridian) geschlossen.

Schultern entspannt. Ellbogen und Handgelenke locker.

Knie leicht gebeugt, Zehen schauen nach vorne.

Keinerlei Kraft aufwenden (z.B. Beim Halten der Arme, Hände, beim Knie beugen, oder in den Schultern!)