

Qigong: sprich: Tschigung

Intensives Üben mit Qi ~ Energiepflege

präsentiert von

Dr. med. vet. Andreas Roesti

Ganzheitlicher Interdisziplinärer

Privat-Tierarzt

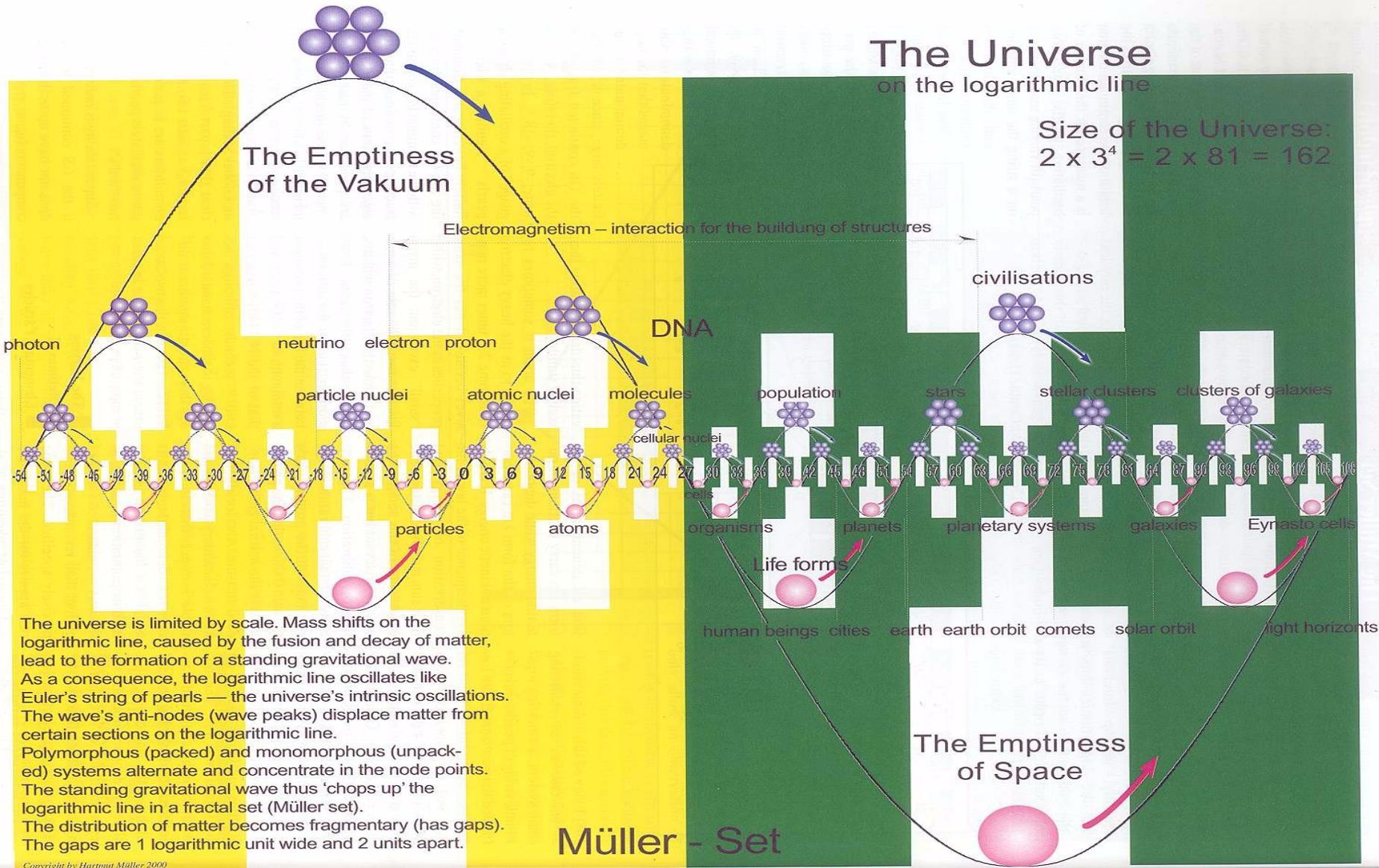
www.manimalbalance.com



Qi: sprich: Tshi

- ❖ **Qi ist Energie: Kosmische Energie, Lebensenergie, Lichtenergie, Photonen**
- ❖ **Qigong ist über 2500 Jahre alt und beschreibt eine Atem-, Meditations- und Bewegungstechnik, die das Qi des Praktizierenden beeinflusst und bewegt**
- ❖ **Qigong basiert auf den traditionellen Chinesischen Medizin (TCM / TCVM)**

Global Scaling

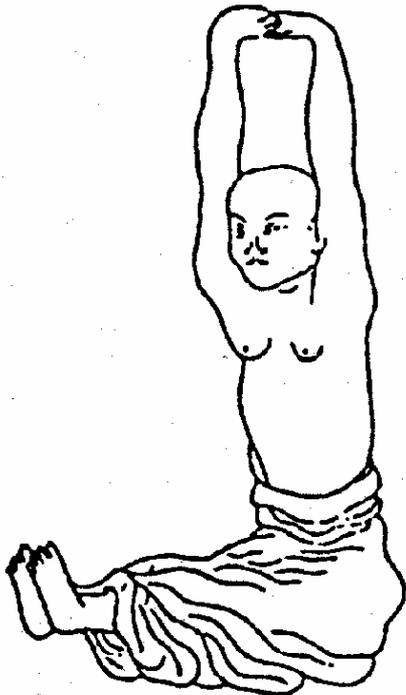


The universe is limited by scale. Mass shifts on the logarithmic line, caused by the fusion and decay of matter, lead to the formation of a standing gravitational wave. As a consequence, the logarithmic line oscillates like Euler's string of pearls — the universe's intrinsic oscillations. The wave's anti-nodes (wave peaks) displace matter from certain sections on the logarithmic line. Polymorphous (packed) and monomorphous (unpacked) systems alternate and concentrate in the node points. The standing gravitational wave thus 'chops up' the logarithmic line in a fractal set (Müller set). The distribution of matter becomes fragmentary (has gaps). The gaps are 1 logarithmic unit wide and 2 units apart.

Copyright by Hartmut Müller 2000

第二十段錦第九圖

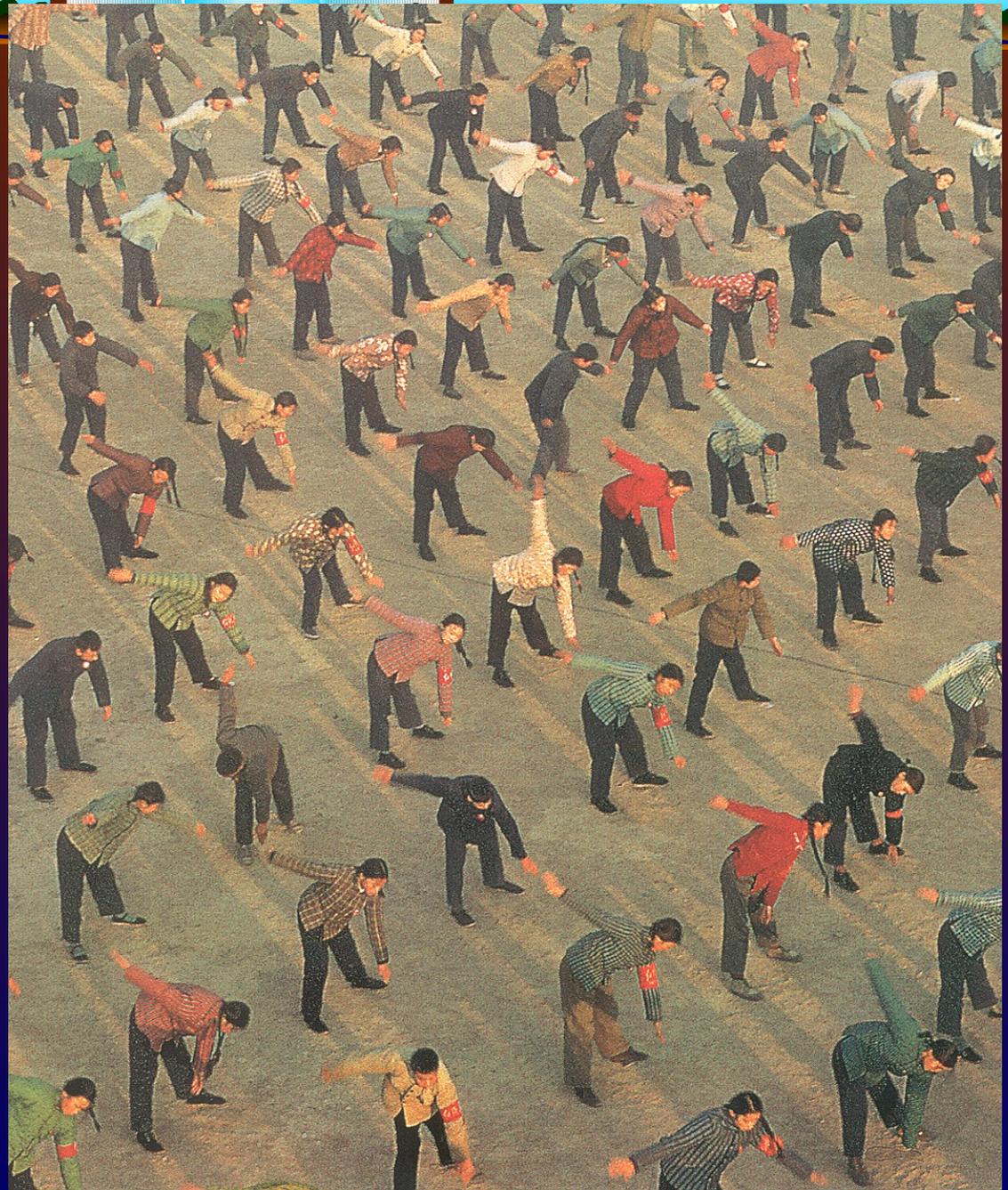
兩脚放舒伸又手雙虛托

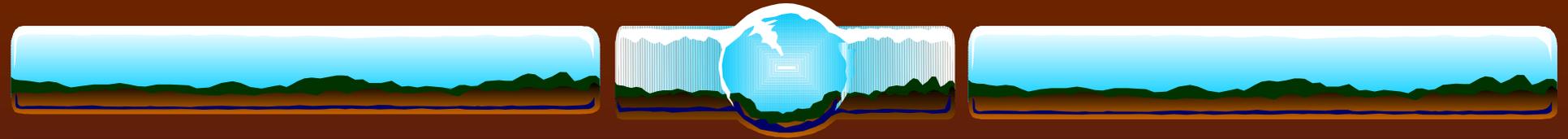


放所盤兩脚平伸向前兩手指相入反掌向上先安
所又之手於頭頂作力上托要如重石在手托上腰
身俱著力上撐手托上一次又放下安手頭頂又托
上共九次

Qigong-Übung
aus einem Werk
der Ming-Dynastie.
Qigong entstand
aus schamanischen
Tanzritualen

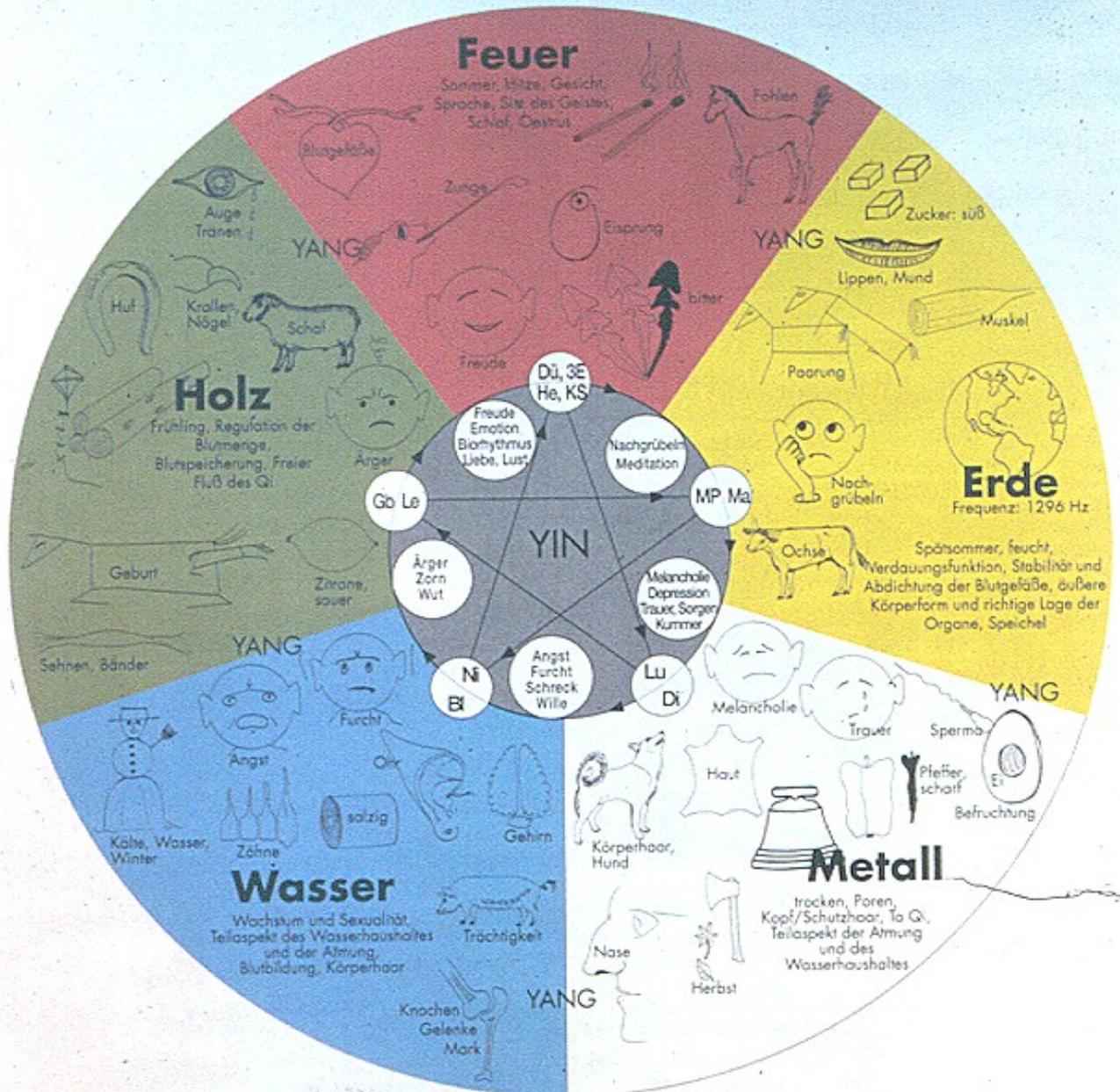
„Das
täglich
Brot“
😊
vor der
Arbeit





Die 5 Elemente

- ❖ **Wasser** braucht es um
- ❖ **Holz** wachsen zu lassen, das durch
- ❖ **Feuer** verbrennt zu
- ❖ **Erde**, darin es
- ❖ **Metall** hat



Yin & Yang, 5 Elemente Theorie

Die 8 Prinzipien

❖ Yin & Yang:



Das Eine kann nicht existieren ohne das Andere. Ist das eine schwach, ist das andere stark. Das Eine kann sich in das Andere verwandeln und umgekehrt. Im Yin hat es Yang und im Yang hat es Yin.



Zu wenig & Zu viel: Mager und Fett



Innen & Aussen: Organe und Haut





Kälte & Hitze:

Eis und Feuer





Qigong als sinnvolle Ergänzung zu anderen Therapiemethoden

- ❖ Ziel: Erhaltung von Gesundheit, also Prophylaxe:
- ❖ Bewegung: Bewusstes Erleben von Agonisten und Antagonisten (nicht Spitzensport)
- ❖ Ernährung: wärmende/kühlende, ausdehnende/zusammenziehende Nahrungsmittel.
„Von allem ein bisschen“
Rezept: „Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettler“
- ❖ Lebensweise: „Der goldene Weg der Mitte“
- ❖ Konstitution: Lungen-, Magen-Ulkus-, Milz-, Herz-, Nieren-, Leber-, Galle-Typen

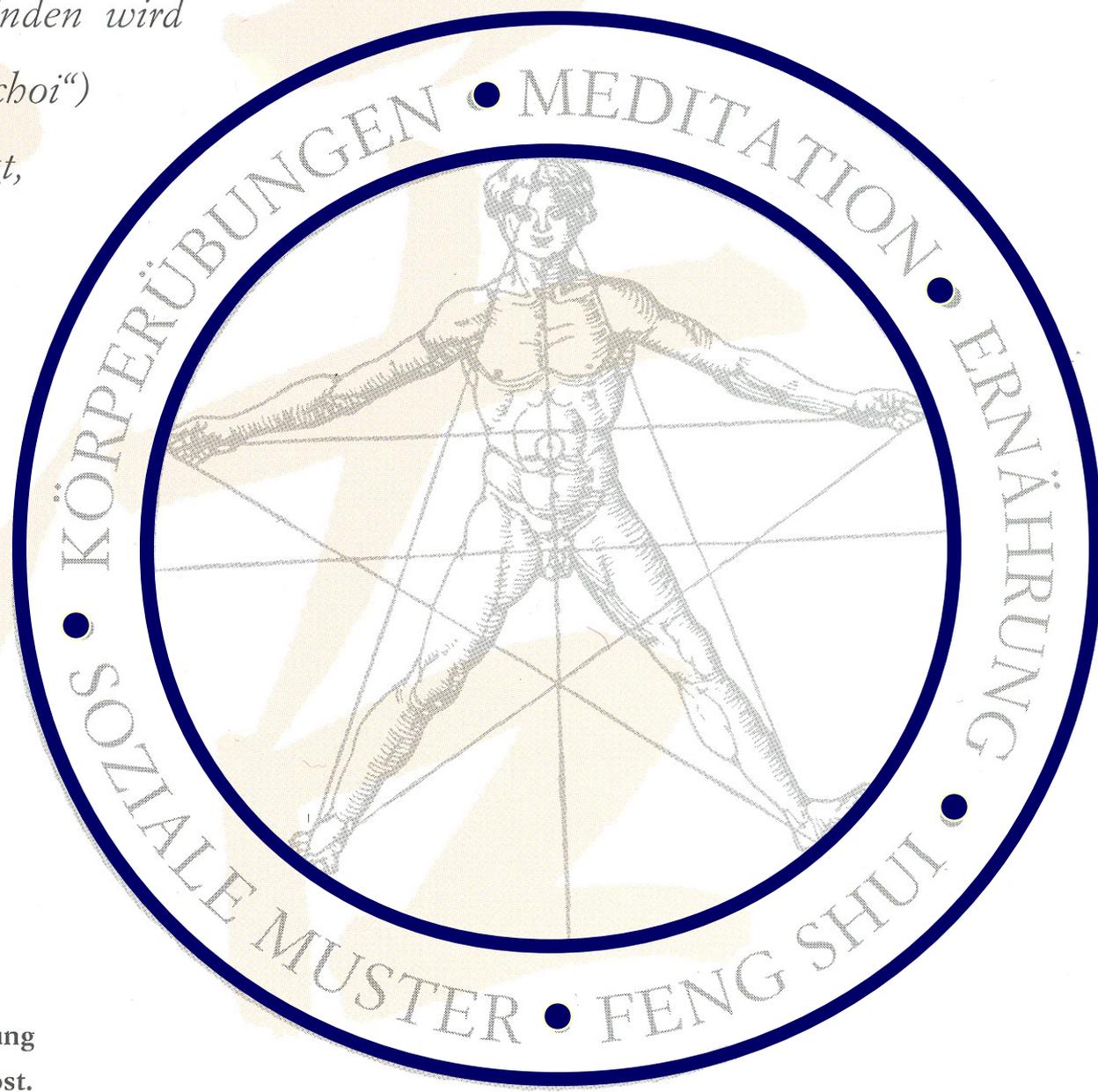
inden wird

choi“)

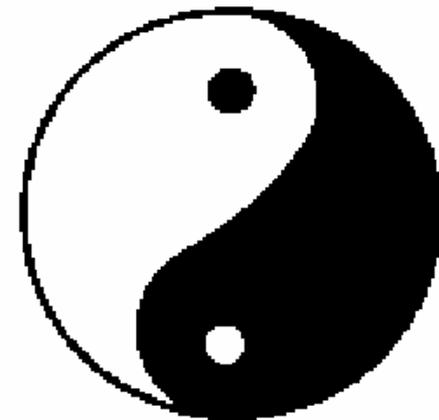
gt,

ung

ost.

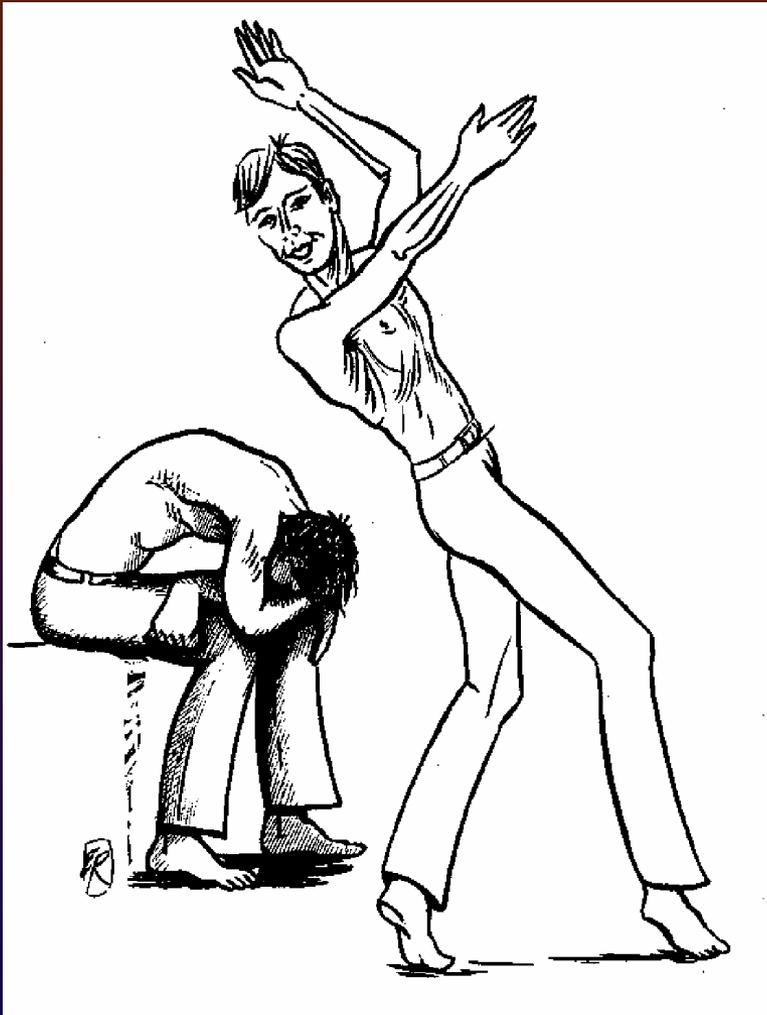


Lebens - Weise

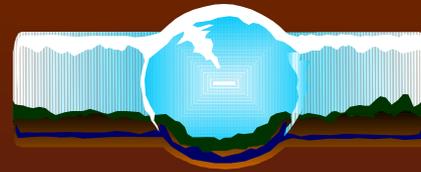




Lungen-, Magen-Ulkus-, Milztypus



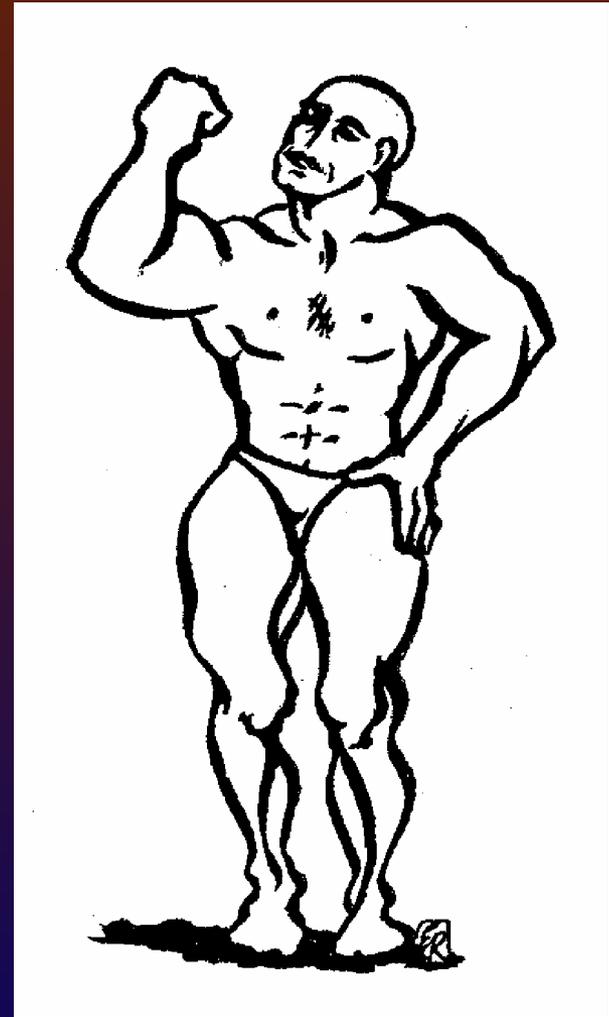
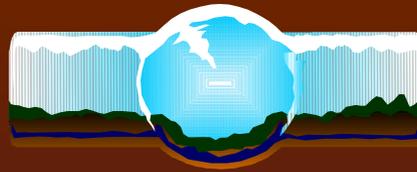
Herztyp



Nierentyp



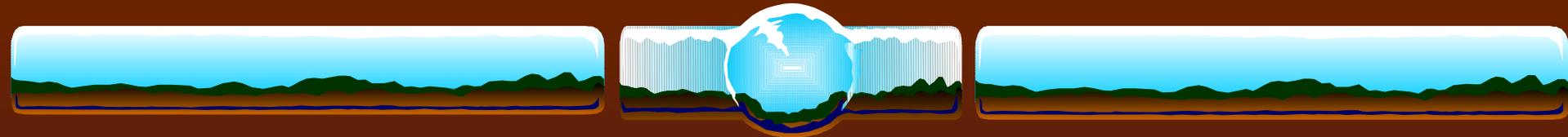
Galletyp



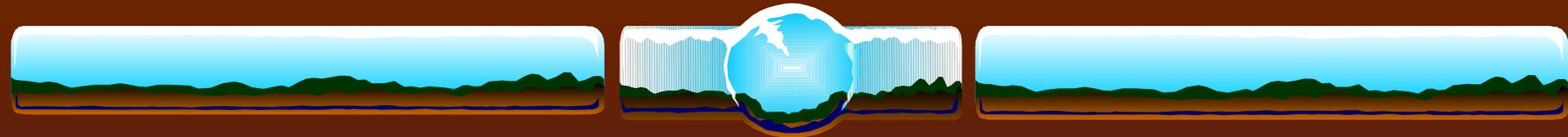
Lebertyp



- ❖ **Künstliches Licht, Smog, Klimaanlage**
- ❖ **Abusus von Zucker, Suchtmitteln und Drogen**
- ❖ **Sex: 1. Fortpflanzung**
 2. Reinigende Wirkung, Mass halten
- Liebe: 3. Aufbauende-energetisierende Wirkung,**
 Bedürfnisse zweier Personen in Einklang bringen
- ❖ **Tages Rhythmus, Chronobiologie: großer Energiekreisl.**
- ❖ **Jahreszeiten Rhythmus: ~Baum**
- ❖ **Umweltgifte und Impfungen**
- ❖ **Feng Shui = Wind & Wasser: Wohnkultur**
- ❖ **Persönlicher Einsatz des Patienten, Wille zur inneren
Veränderung, ernsthaftes Bemühen zur Selbsthilfe,
Eigenverantwortung übernehmen**



- ❖ **1. Kriegerisches Qigong (Eisenhemd Kungfu)** (hartes Qigong). Schläge auf spezielle Körperpunkte austeilen. Mit welcher Kraft, in welchem Winkel, mit welcher Schwingung, mit welchem Brennpunkt in Sekundenbruchteilen oder auch Schläge besser einstecken und verdauen können
- ❖ **2. Medizinische Qigong** mit Bewegung und entsprechender Atemtechnik. Das freie Fließen des Qi ermöglichen. (Zen-Buddismus)



- ❖ **3. Meditative philosophische Qigong-**
Balancierung der Mönche und Gelehrten in
absoluter Ruhe, zur Beruhigung des Geistes
und der Emotionen, meistens im Sitzen (Lotos-
Sitz) oder Liegen
- ❖ **4. Religiöses Qigong zum Erreichen der**
Erleuchtung und dem Streben nach dem
Nirwana (Buddismus) oder der Unsterblichkeit
(Daoismus). Qi gezielt vermehren (weiches
Qigong). Inneres Üben



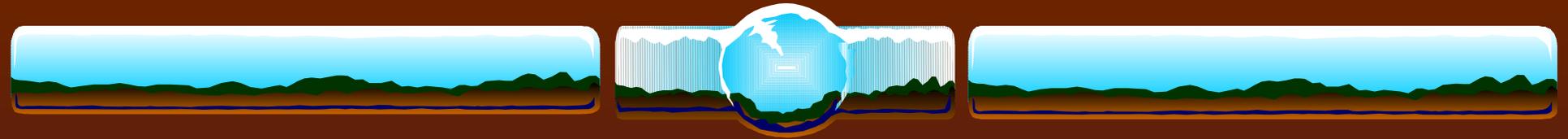
8 edlen Übungen - Brokatübungen

- ❖ **Übungen aus der Kriegs- und Jagdszene**
- ❖ **Bein- und Schrittstellungen wie beim Reiten**
- ❖ **Faust- und Fingerspitzenstöße**
- ❖ **Wurf- und Schleuderbewegungen**
- ❖ **Spannungsübungen mit dem Spannen des Bogens → Isometrische Übungen**



Das Kranich - Qigong

- ❖ **Fünf Grundübungen: Freies Fließen des Qi**
 - ❖ 1. Qi aus allen Richtungen aufnehmen und an die inneren Organe abgeben
 - ❖ 2. Harmonisierung der Armmeridiane und des Yin & Yang
 - ❖ 3. Harmonisierung der Beinmeridiane und des Kleinen Energiekreislaufes
 - ❖ 4. Öffnen und Schliessen von wichtigen Akupunkturpunkten
 - ❖ 5. Rekapitulation von 1-4
 - ❖ 6. Unbeabsichtigte tranceartige Körperbewegungen. Nur für Fortgeschrittene empfohlen (Schamanistische Trance)

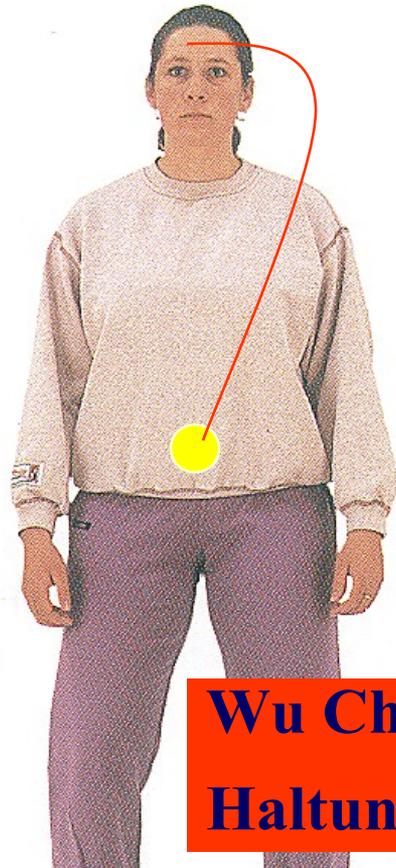


Übung: Aufwärmen des Dan Tien

- ❖ Unteres Zinnoberfeld: KG 4, kreisend mit warmgeriebenen Händen oberflächliche, mittlere und tiefe Gewebe massieren →→
- ❖ Bessere Durchblutung →→
- ❖ Steuerung des Qi: „Wo Blut ist - da ist auch Qi“
- ❖ KG 4 speichert das Qi im Pl. Myentericus und Pl. Submucosus
- ❖ Atmung: durch die Nase ruhig ein und aus

Einstimmung zum QiGong: Ruhender Pol

Jede der 5 Übungen wird 2 Min. gehalten



**Wu Chi
Haltung**

Schlappe Ruhe

Knie leicht gebeugt

1



**Dan Tien
Meer des Qi**

**Medizinball
halten**

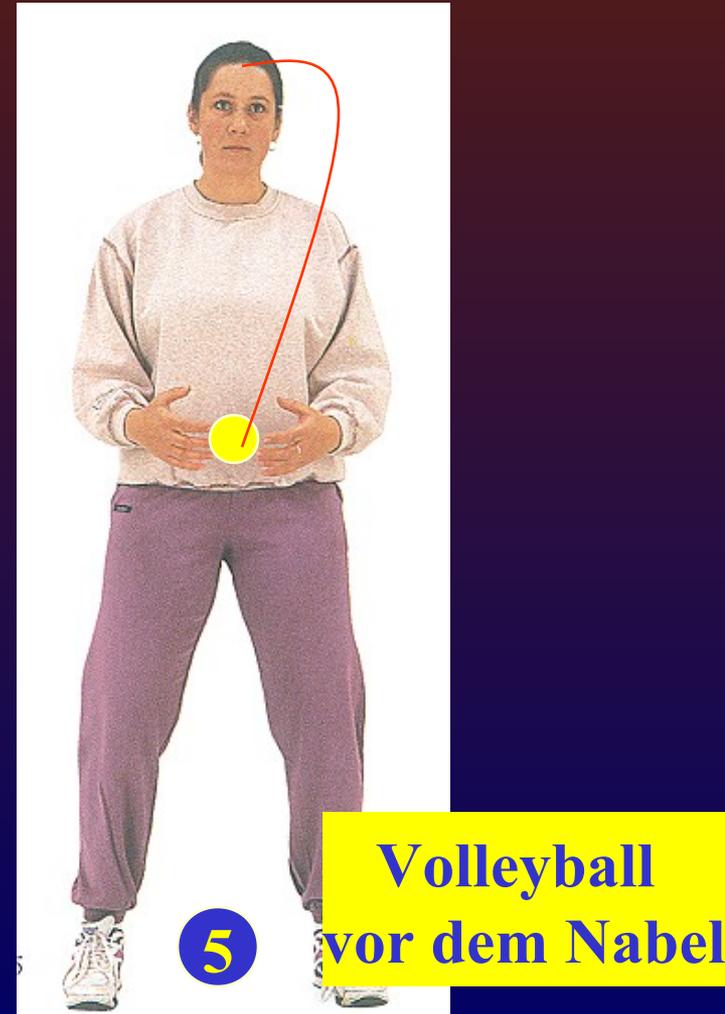
2



**Volleyball
abwehren**

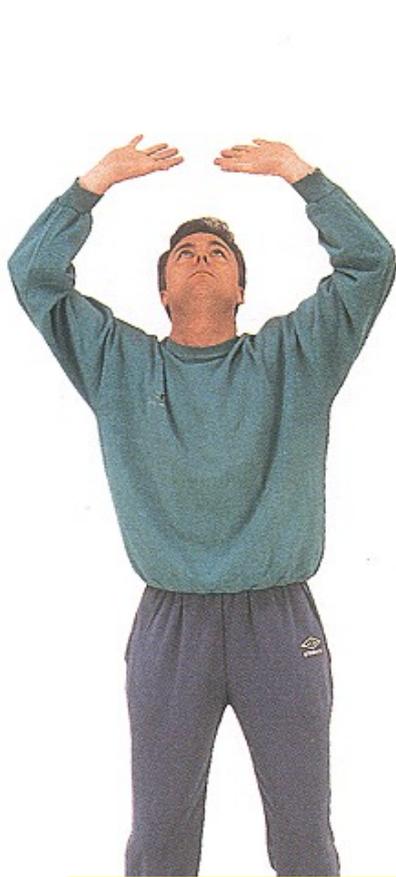
3

Einstimmung zum QiGong: Ruhender POL

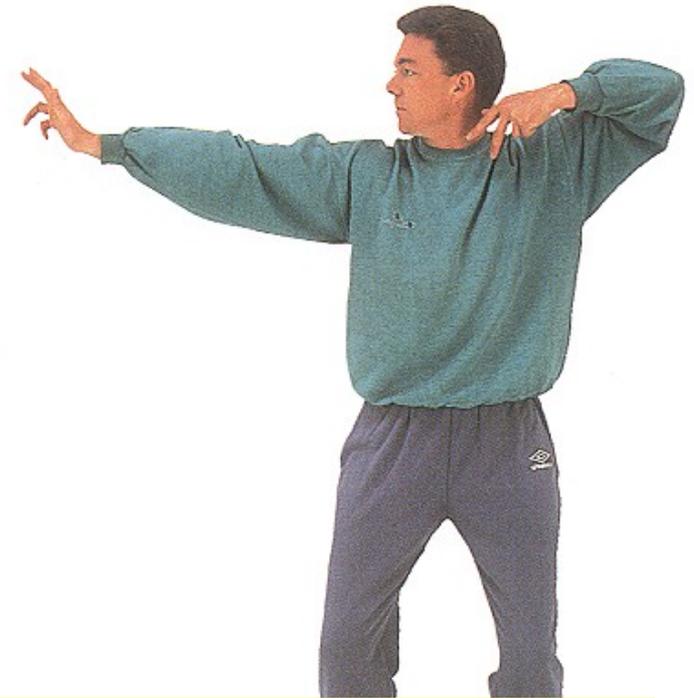




Brokatübungen im Stand



**Den Himmel halten,
Stärkung des 3E**



**Den Bogen spannen,
Stärkung der Lunge**



Brokat Übungen im Stand

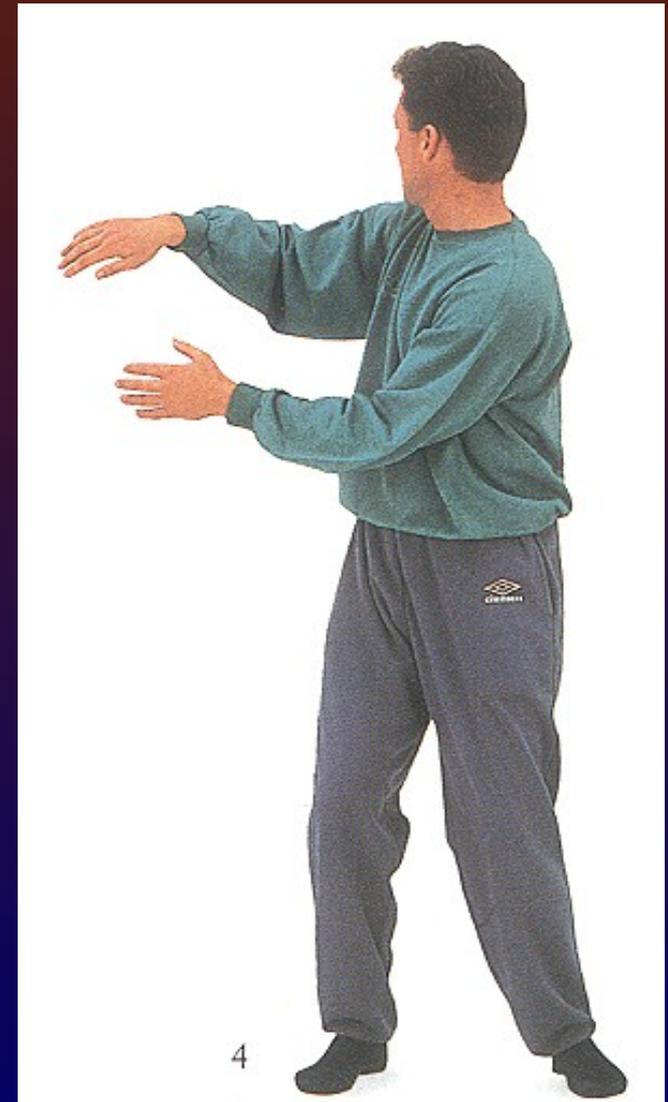
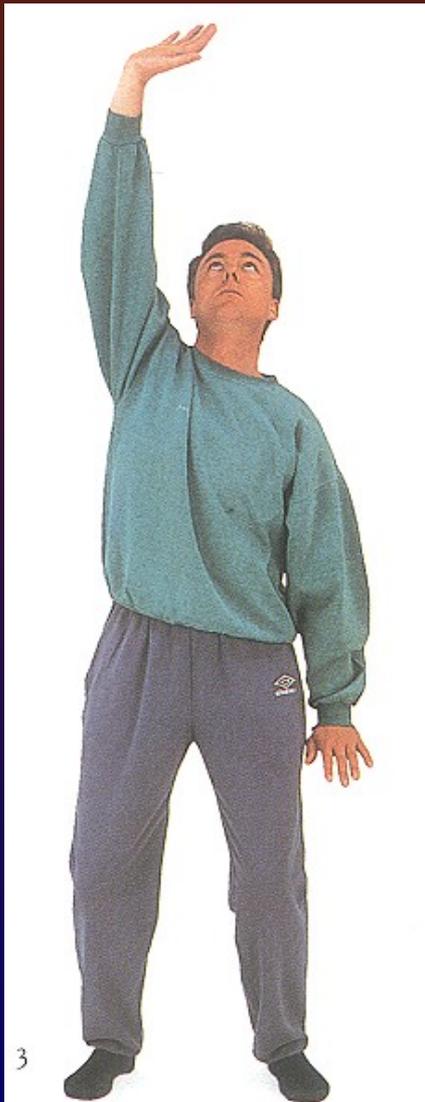
**Himmel und Erde
auseinanderdrücken**

**Stärkung der Milz
und des Magens**



**Die Kuh schaut nach
dem Mond**

Stärkung der Nieren

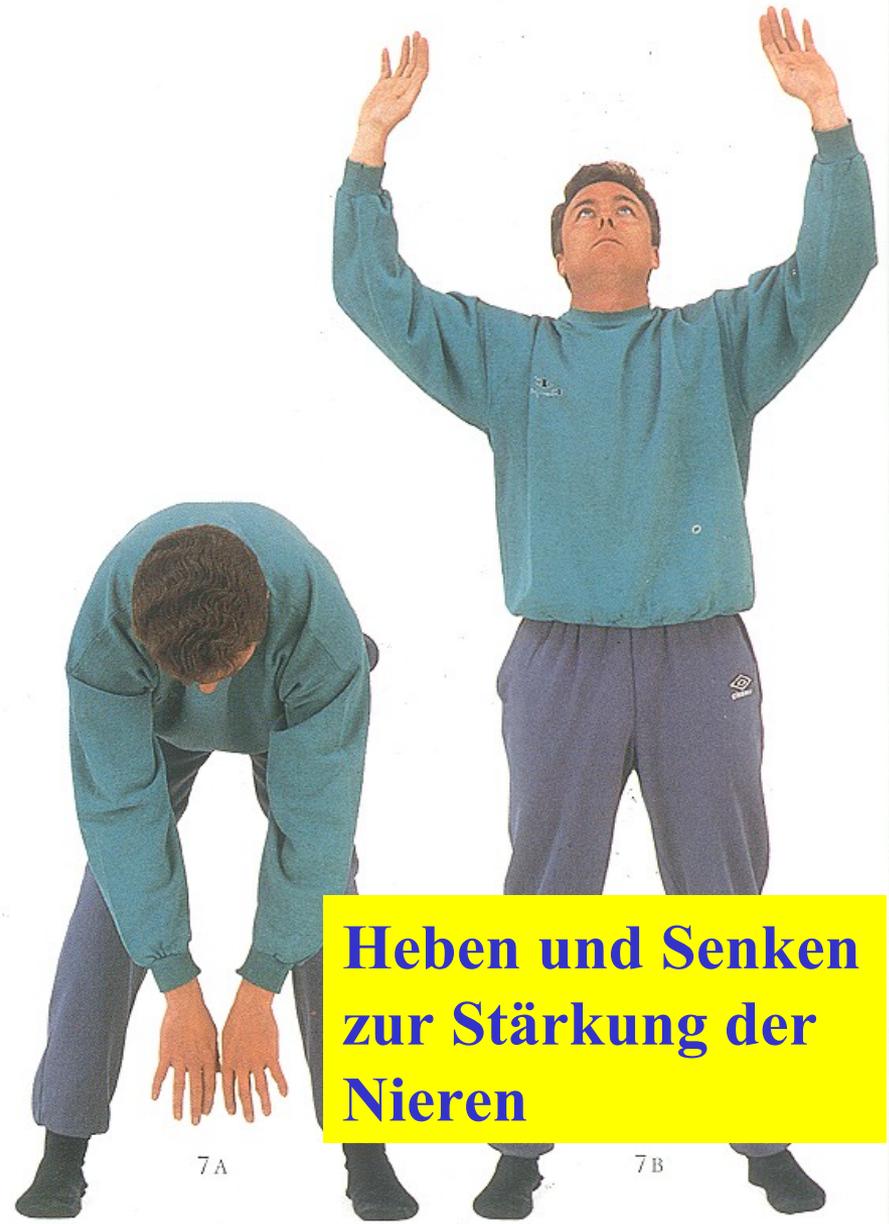




**Fauststossen zur
Stärkung der Leber**

6A

6B



**Heben und Senken
zur Stärkung der
Nieren**

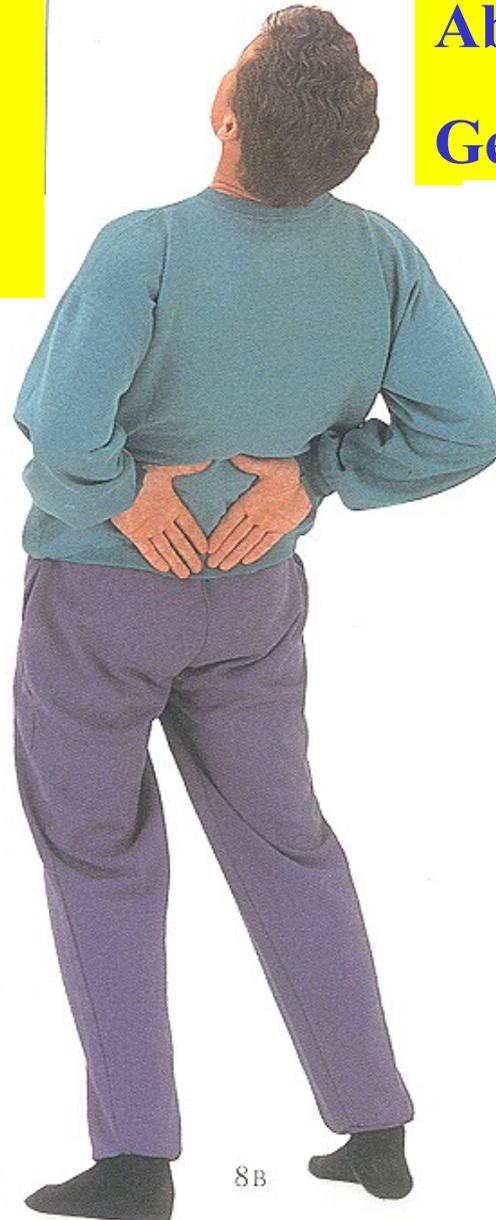
7A

7B

**Beugen und
Strecken zur
Stärkung der
Nieren**

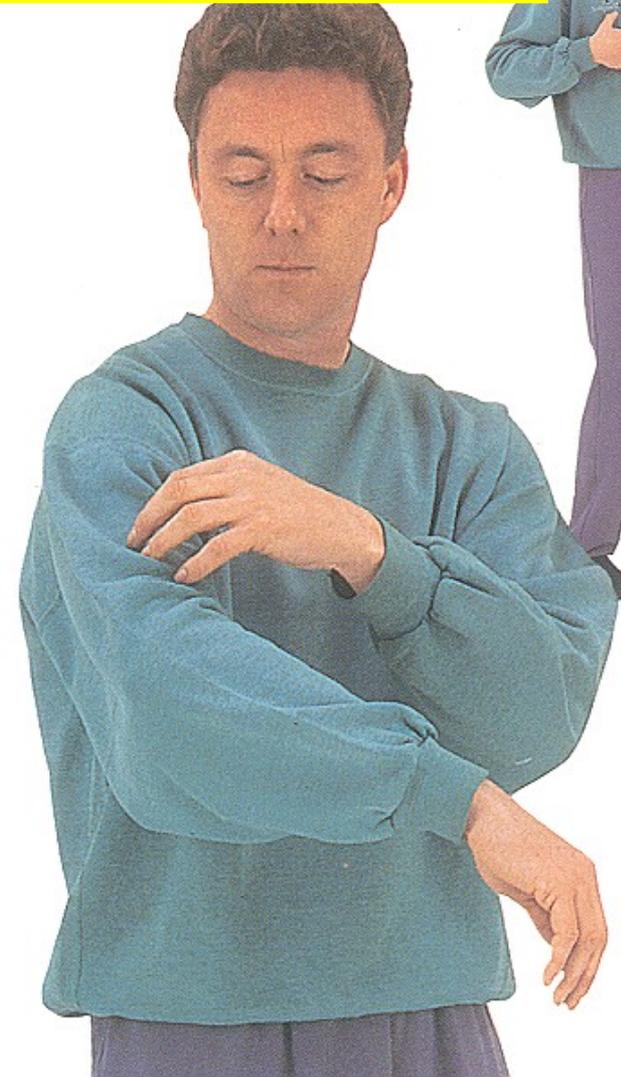


8A

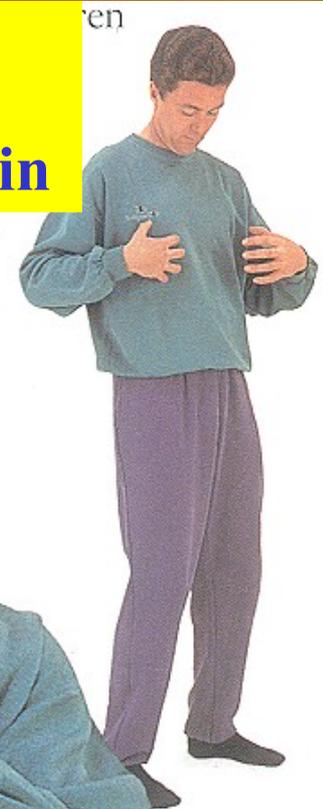


8B

**Abklopfen zu Schluss
Gegenseitig !!, ganz fein**



8C



8D

8D



Fünf Grundziele

Analytische-separierende Auflistung
Holistische-kybernetische Wirkung

- ❖ 1. Regulation des Körpers (Position, Bewegung, Balance von Statik und Dynamik (Wirbelsäule gerade))
- ❖ 2. Regulation der Atmung
- ❖ 3. Regulation des Geistes, SHEN
- ❖ 4. Regulation des Bewusstseins
- ❖ 5. Regulation des Qi



1. Regulation der Bewegungen

- ❖ Weitung der Gelenke: Stretching
- ❖ Entspannung der Antagonisten
- ❖ Kontraktion der Agonisten
- ❖ Kraft für Aktionen {Beine-Nabel(Mitte)-Arme}
- ❖ Bewegungstempo ist langsam: dies führt zu einem
- ❖ Sensomotorischen Lernen (koordinative Optimierung der Abläufe)



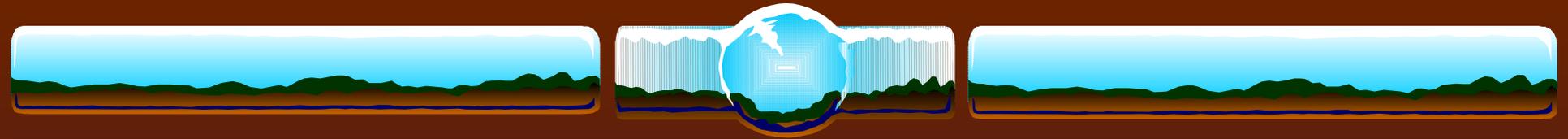
Übung: Hüfte kreisen, bücken wie ?

- ❖ Links- und rechtsherum:
- ❖ im Stehen
- ❖ im Sitzen, Sitzbeine gut spüren
- ❖ Atmung: durch die Nase ruhig ein und aus
- ❖ Gegenstand aufheben, mit kleinem Ausfallschritt und in die Knie gehen



2. Regulation der Atmung

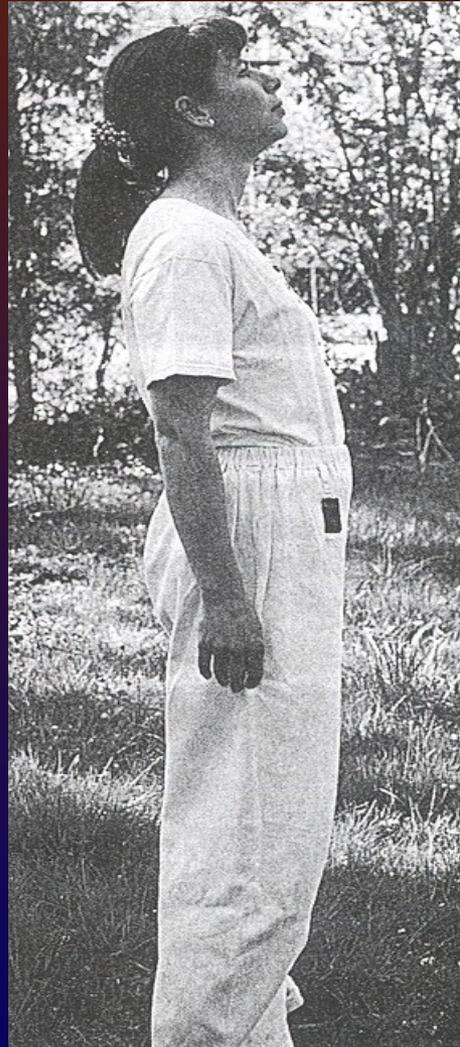
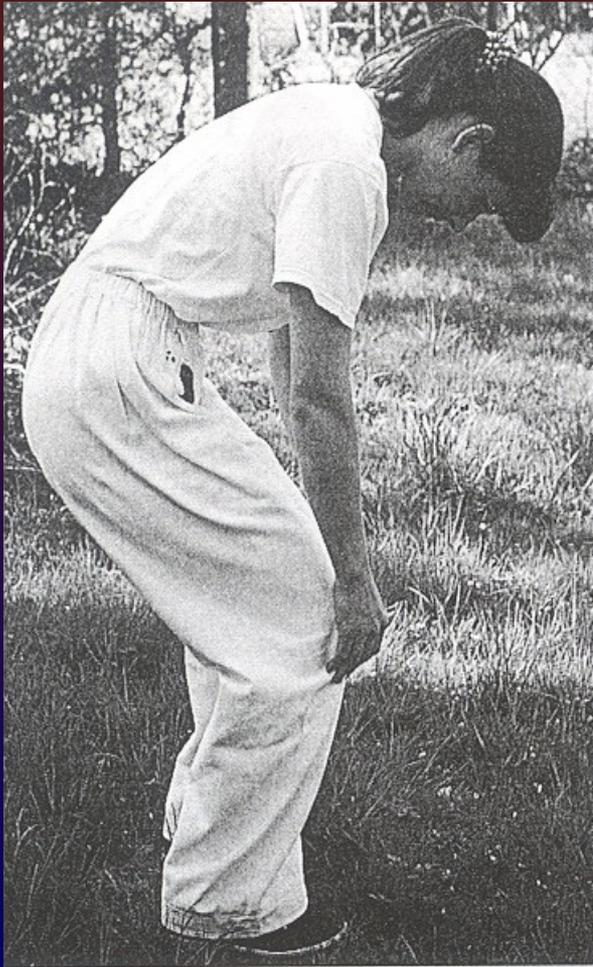
- ❖ **Statt unbewusste, erhöhte Atemfrequenz mit herabgesetztem Atemvolumen und zwangshafter Hochatmung mit Zwerchfellsverspannung....**
- ❖ **Natürliche Atemmuster wieder beleben. Als Mittler zwischen Körper und Geist**
- ❖ **Ziel: Aufnahme von frischem Qi (Energetisierung) und Abgabe von allem verbrauchtem Qi (Entschlackung)**



a) Bauch-Flanken-Brust-Atmung

- ❖ **Beginnt von unten im Bauch**
- ❖ **Über die seitlichen Flanken**
- ❖ **Über die Brust (Rippen), Brustkorb**
- ❖ **Weiter über die Flanken hinab**
- ❖ **Weiter in den Bauch hinab**
- ❖ **Durch die Nase (Eintrittspforte der Lunge)**
- ❖ **ein- und ausatmen**

b) Verstärkte Bauchatmung im Stehen: Reinigende Atmung



- ❖ **Füße hüftbreit auseinander, Wirbelsäule gerade, Blick in die Ferne**
- ❖ **Tief ausatmend in die Knie gehen und einen Katzenbuckel machen**
- ❖ **Max. Einatmen, Bauch vorwölben, (Ball) sich aufrichten**



c) Umgekehrte Bauch-Atmung „Paradoxe Atmung“

- ❖ Bauchdecke einziehen, Brustkorb heben
- ❖ Brustkorb sinken lassen, Bauchdecke vorwölben
- ❖ Ziel: wohlabgewogene Aktivierung des Bauchorgane, der Nieren, der Lungen und des Herzens. Lösen krankhafter Verspannung der Rückenmuskulatur (Atmung in die Wirbelsäule)

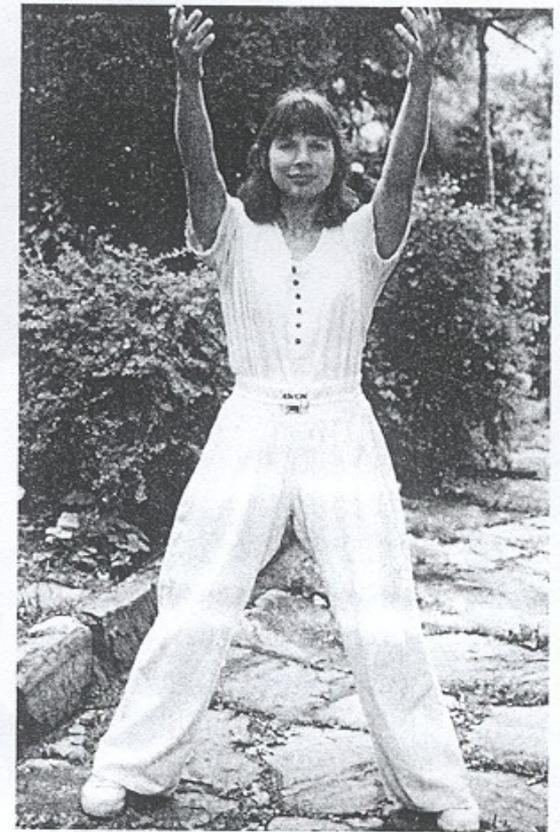
d) Ausscheidungs-Atemübung, Teil I



**Ausgangsposition,
mehr als hüftbreit**

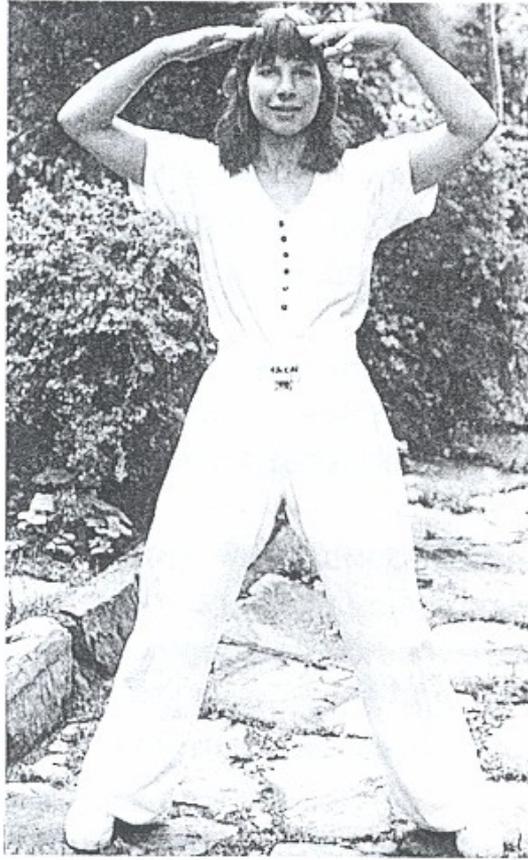


**Phase 1, durch
Nase einatmen**



**Phase 2, durch
Nase einatmen**

d) Ausscheidungs-Atemübung, Teil II



**Phase 3, durch
Mund ausatmen**



**Phase 4, durch
Mund ausatmen**



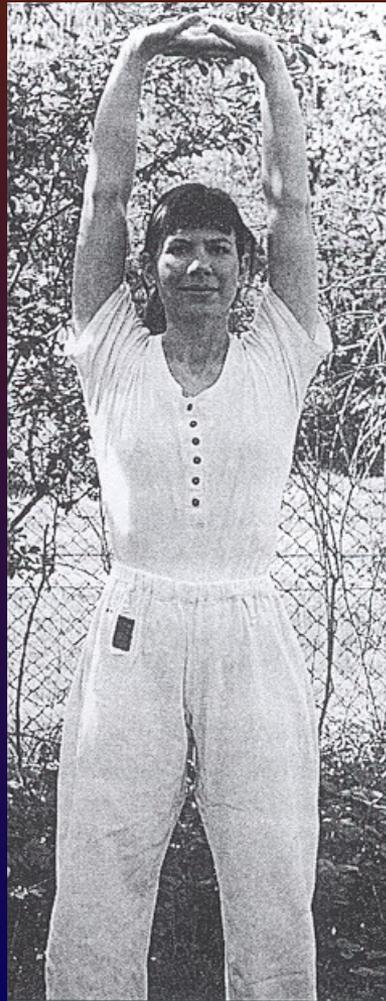
**Phase 5, durch
Mund auspusten**



Atmung = Qi-Transformationsprozess

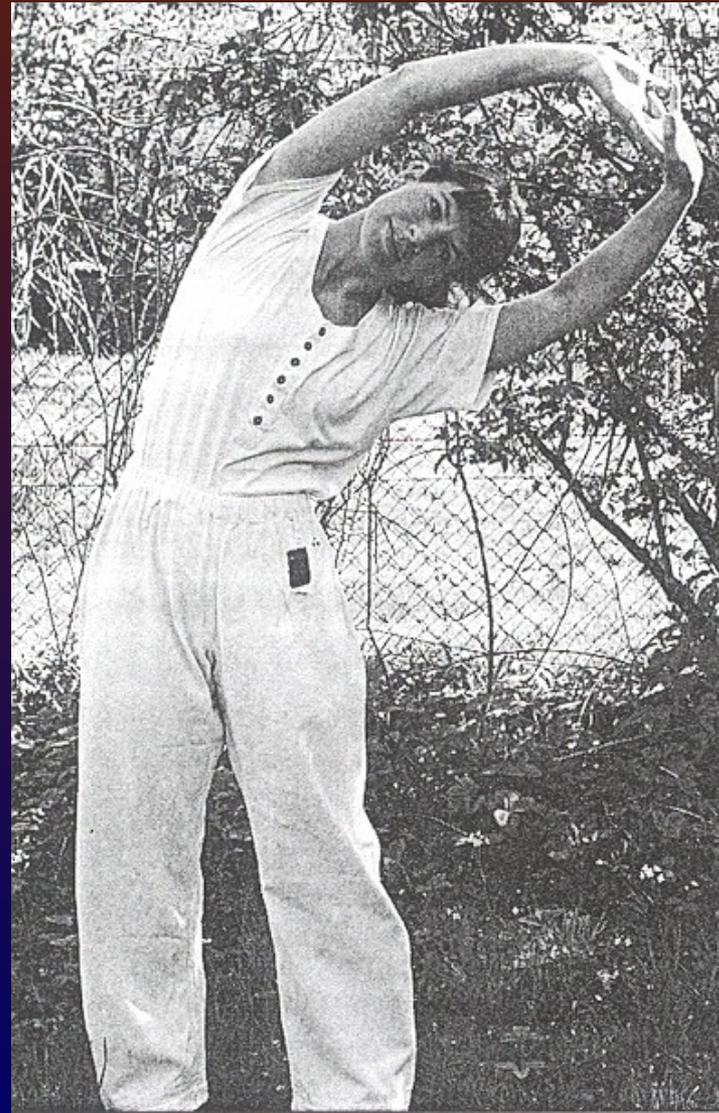
- ❖ Vorgeburtliches 1° Qi und nachgeburtliches 2° Qi durch vernünftige Lebensweise, guter Nahrung und Wasser, Vermeidung von Drogen und speziellen Sexualpraktiken die Energieressourcen nicht ausschöpfen
- ❖ Kosmische Aufnahme von Qi (Bergsteigen)
- ❖ Mentale Steuerung des Qi: Wo auch immer die Vorstellung ist, da ist auch das Qi und das Blut

Dehnungs – Übung I



- ❖ **Beine hüftbreit, Finger verschränken, einatmend die Arme nach oben durchstecken mit den Handflächen zum Himmel**
- ❖ **Stark in die Länge strecken, auf die Zehenspitzen stehen und ausatmen**
- ❖ **Entspannen und einatmend in die Ausgangsstellung zurückkehren**

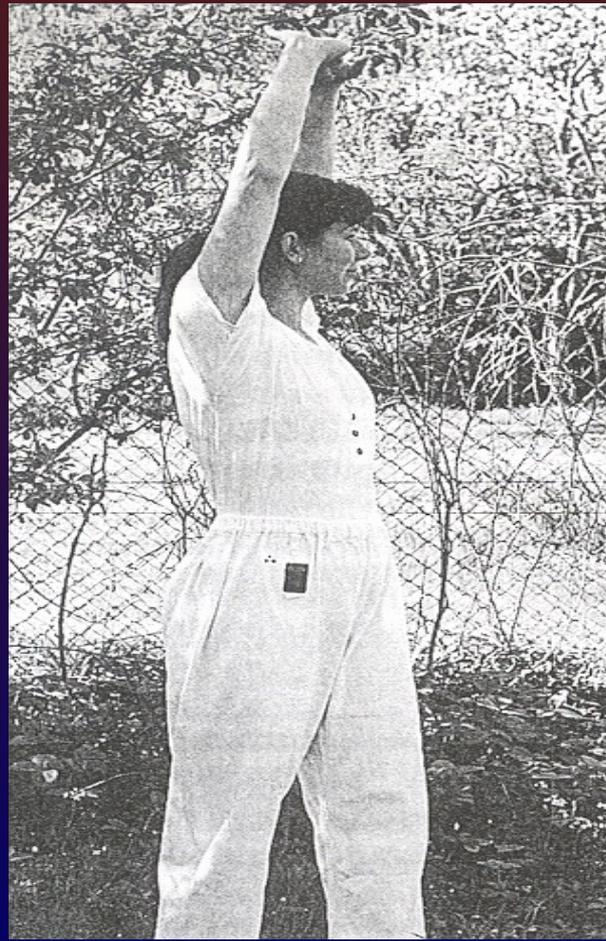
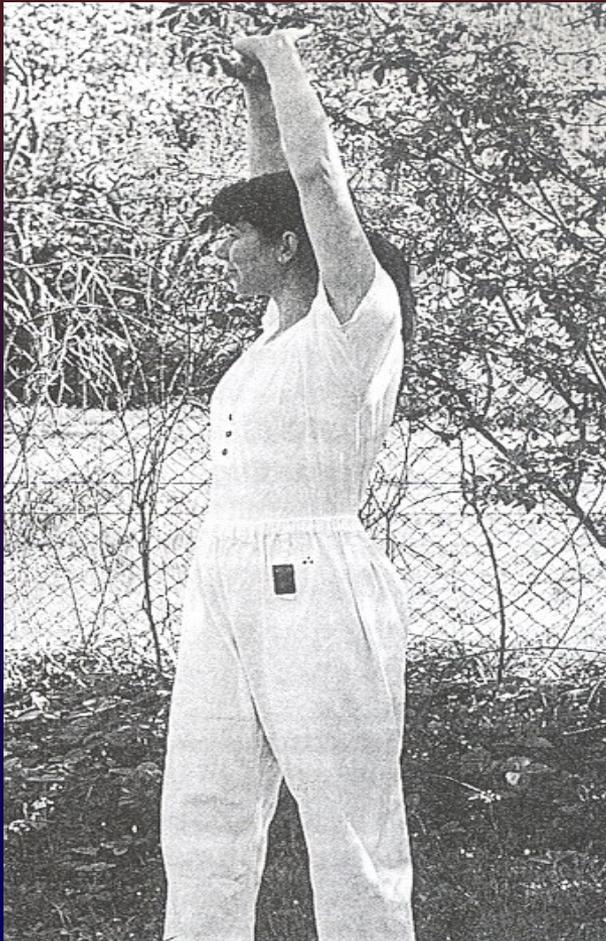
Dehnungs – Übung II



**Seitliches
beugen,
je 3 x li
& 3 x re**

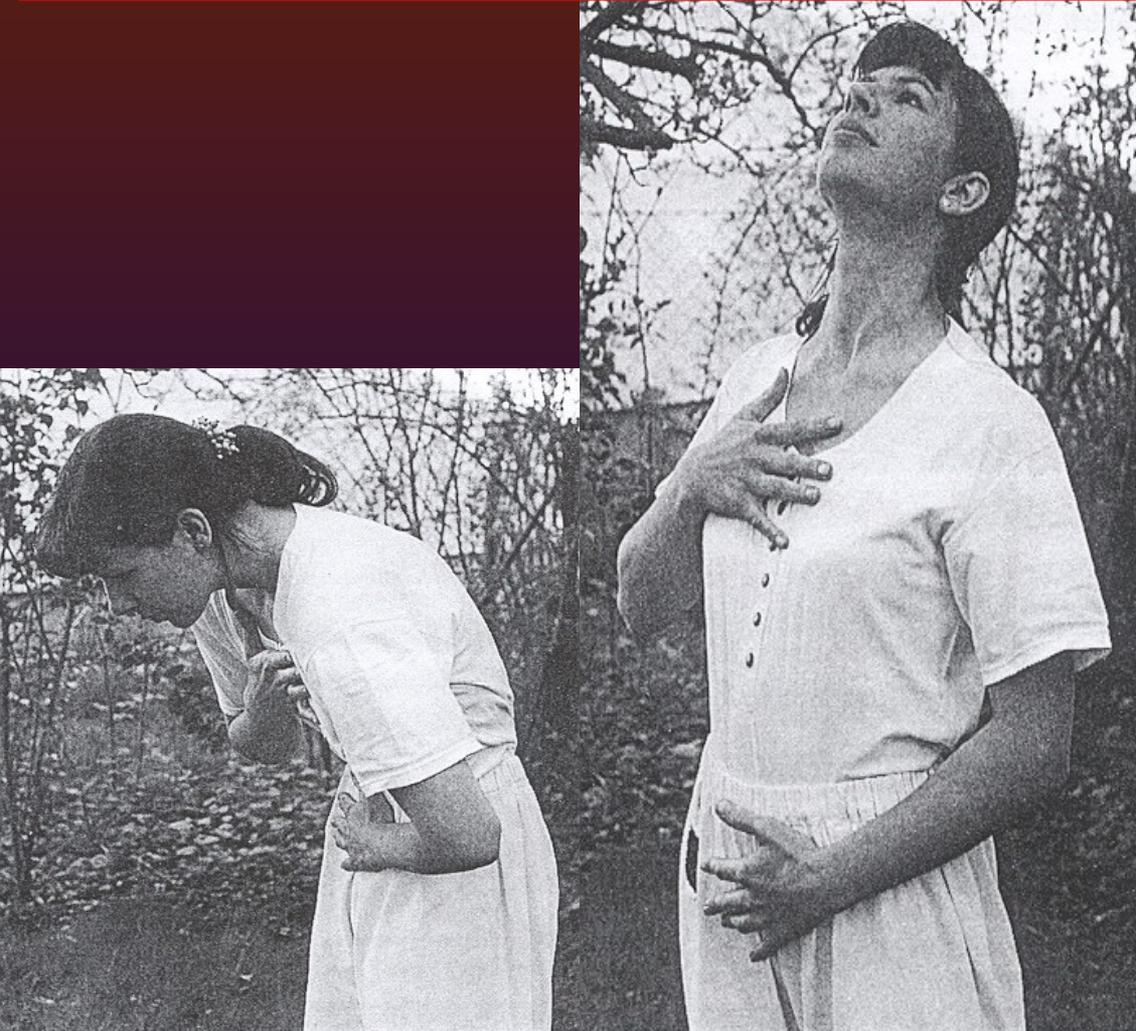


Dehnungs – Übung III



**Seitliches
drehen,
je 3 x li
& 3 x re**

Innere Organmassage



- ❖ Gleiche Stellung, rechte Hand auf die Brust, linke Hand auf den Unterbauch
- ❖ Abwechselnd vor und rückwärts wippen, Katzenbuckel und Hohlkreuz machen. 20-30 x min.
- ❖ Abwechselnd seitwärts links und rechts hin- und herwippen. 20-30 x min.



Lockerungs - Übung

- ❖ Mit geradem Rücken in aufgerichteter Stellung, Füße leicht gespreizt, Blick in die Ferne, locker auf und ab hüpfen
- ❖ Die Füße müssen den Kontakt mit dem Boden behalten
- ❖ Durch die Nase ein und ausatmen
- ❖ 130 x pro Minute



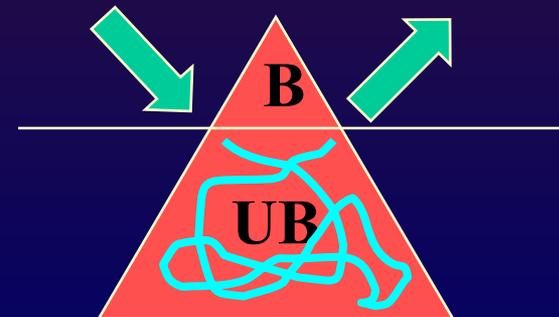
3. Regulation des Geistes - SHEN

- ❖ Shen heißt Gott-Seele-Geist (religiöses Qigong)
- ❖ Shen bestimmt unsere Gemütsverfassung, gibt Klarheit und Konzentration, stärkt den Willen, erhöht unsere Ausdauer und Durchhaltekraft
- ❖ Shen ist im „oberen Zinnoberfeld“ Shangdantian zu Hause. Ein Punkt hinter dem Meisterspunkt des YIN, Yintang, zwischen den Großhirnhemisphären



4. Regulation von Bewusstsein und Vorstellung

- ❖ **Emotionales Bewusstsein beruhigen, Harmonie**
- ❖ **Vernunft-, Urteils-, Willens- und Vorstellungskraft stärken und klären**
- ❖ **Ziel: Emotion und Vernunft ausbalancieren, jedoch keines von beiden unterdrücken**
- ❖ **Unterbewusstsein füttern:
Eisberg – Modell (in-out)**





5. Regulation des Qi

- ❖ **Vorgeburts-Qi, durch vernünftige Lebensweise, spezielle Sexualpraktiken, vermeiden von Drogen aller Art, nicht verschleudern**
- ❖ **Nachgeburts-Qi stärken durch gute Nahrung (Bio), gute Getränke (Wasser), guter Luft (Atemtechnik) und viel Licht (Sonne) (Horizontale Achse)**
- ❖ **Verbindung von Himmel und Erde herstellen (Vertikale Achse), Himmels- und Erdübung**
- ❖ **Stimulation des Qi über Akupunkturpunkte (A/V/N)**

Steuerung und Speicherung des Qi

- ❖ **Wo auch immer die Vorstellung ist, da ist auch Qi**
- ❖ **Qi muss fließen und nicht durch geistige oder körperliche Art behindert werden**
- ❖ **Herz und Lunge reagieren schnell auf Qi – Schübe (Emotionen: Freude – Trauer)**
- ❖ **Speicherort ist das „Untere Zinnoberfeld“ im Unterbauch (Pl. Myentericus und Pl. Submucosus), „Bauchhirn“.**

Wahrnehmungs – Übung



Frauen re Hand auf KG 4, inneres lächeln
Männer li Hand auf KG 4, inneres lächeln

Frage: Was für Schlechtes, Verbrauchtes, Negatives haben wir eliminiert ?.....→
Wir fühlen uns leicht & frei, als ob eine Last von uns abgefallen sei

Ziel: Spannung verringern, Konzentration abbauen, leer werden
Emotionen balancieren & harmonisieren
Verstand klären



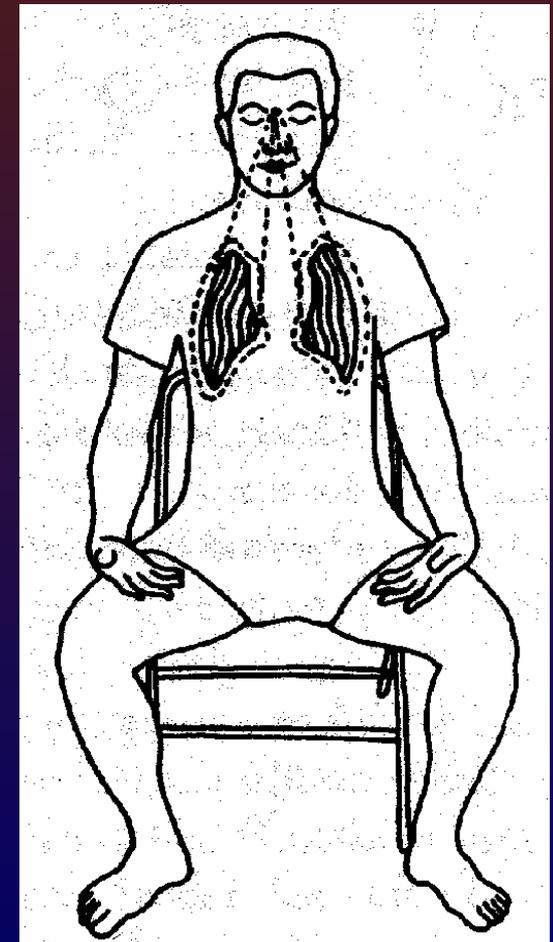
Die 6 Heilenden Laute

Stärkung von 6 Organkreisen

- ❖ **Sechs Laute halten durch ihre Schwingungen sechs Organkreise in guter Kondition. Sie bewegen das Qi und helfen Krankheiten lindern. Sie lindern psychischen und physischen Stress, Angst, Sorgen, Einsamkeit, schlechte Haltung, Überanstrengung**
- ❖ **Sie helfen Störfelder abbauen durch Kühlen oder Wärmen**
- ❖ **Lunge, Niere, Leber, Herz, Milz, Drei Erwärmer**

Praktische Anwendung der 6 Laute

- ❖ Gerade sitzen, Augen schließen, Inneres Lächeln
- ❖ Bei allen Ausatmen-Positionen mit zurückgekipptem Kopf nach oben schauen
- ❖ Laute gleichmäßig, langsam, mit Lippen, Zähnen und Zunge flüstern
- ❖ Immer die gleiche Reihenfolge anwenden
- ❖ Handrücken auf den Knien mit den Handflächen nach oben:
→ Ausgangsstellung



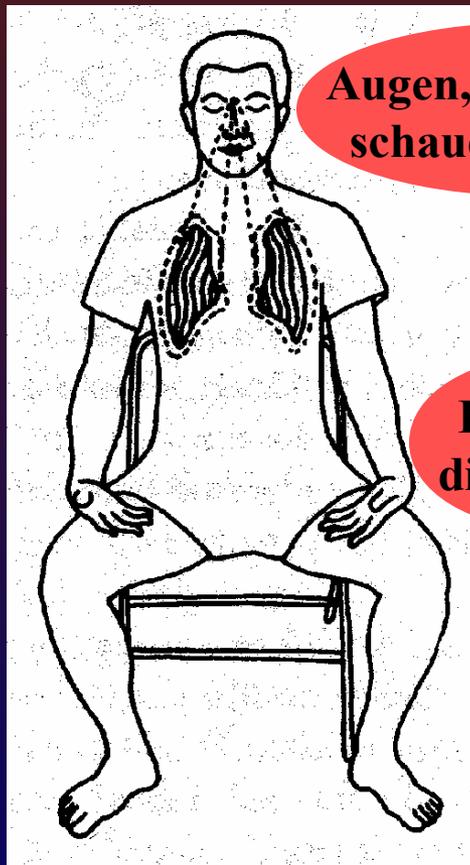


Wie heißen die Laute ?

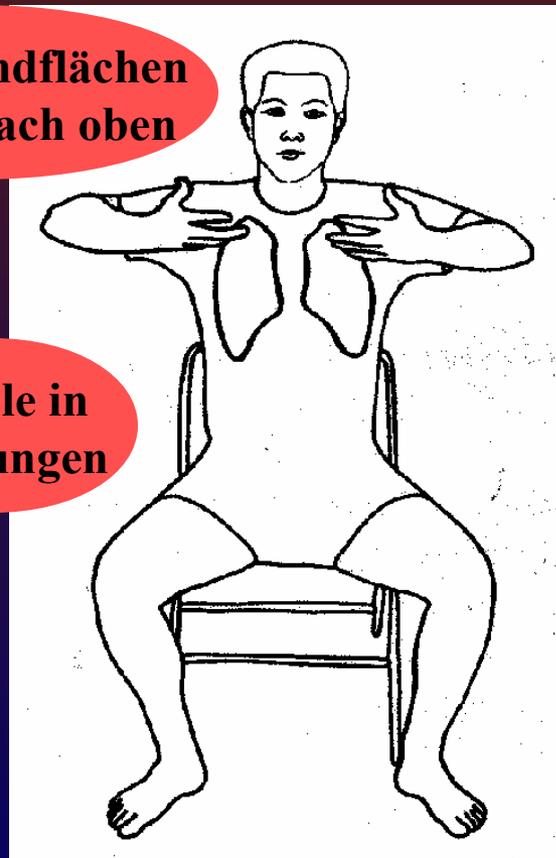
- ❖ **Lunge:** **SSSS** **Nase, Luftröhre, Brust, Lunge**
- ❖ **Niere:** **HOOO** **Konzentrieren auf die Nieren**
- ❖ **Leber:** **SCHHH** **Spüre die Leber, rechts**
- ❖ **Herz:** **HHAA** **Spüre das Herz, in der Mitte**
- ❖ **Milz:** **HHUU** **Spüre die Milz, links**
- ❖ **3 E** **HHII** **Entspannung auf dem Rücken**
atme in die Brust, Nabel, Sex

Lungen Übung : SSSS

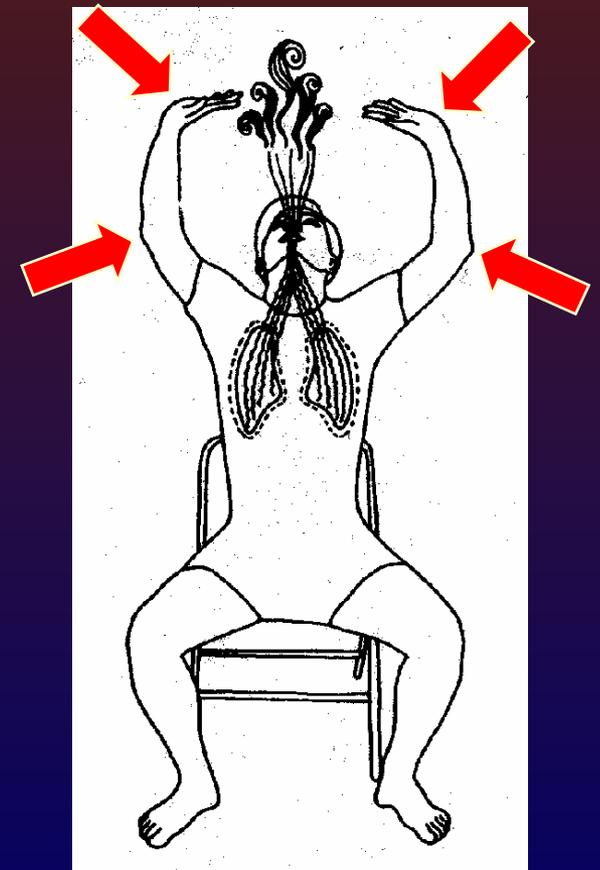
Trauer, Kummer, Depression verlassen mich,
Kalte frische Luft, Mut und Rechtschaffenheit erfüllen mich



Augen, Handflächen
schauen nach oben

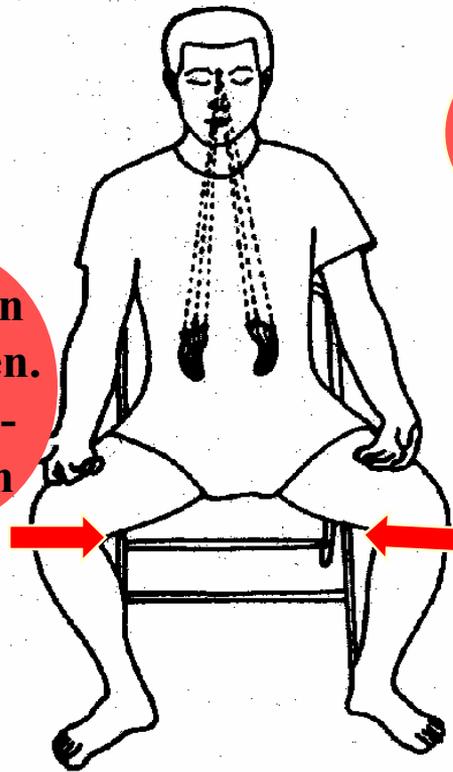


Lächle in
die Lungen



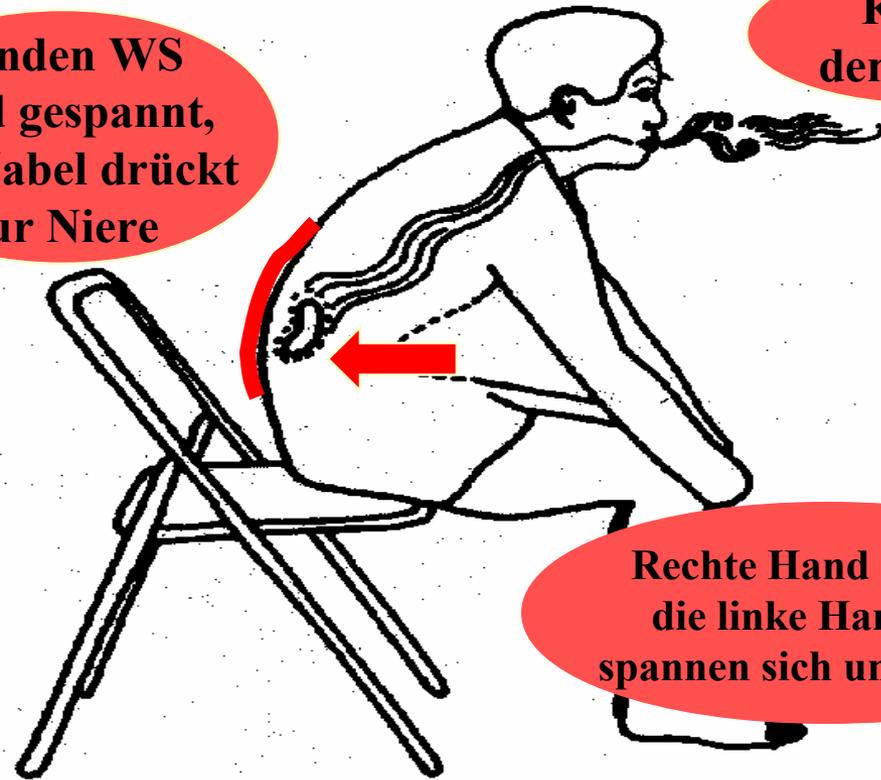
Nieren Übung: H000

Furcht, Schrecken, Panik, Angst weichen von mir,
Sanftmut, Gelassenheit und Kraft im Urogenitaltrakt erfüllen mich



Lächle in
die Nieren.
Knie zu-
sammen

Lenden WS
wird gespannt,
der Nabel drückt
zur Niere



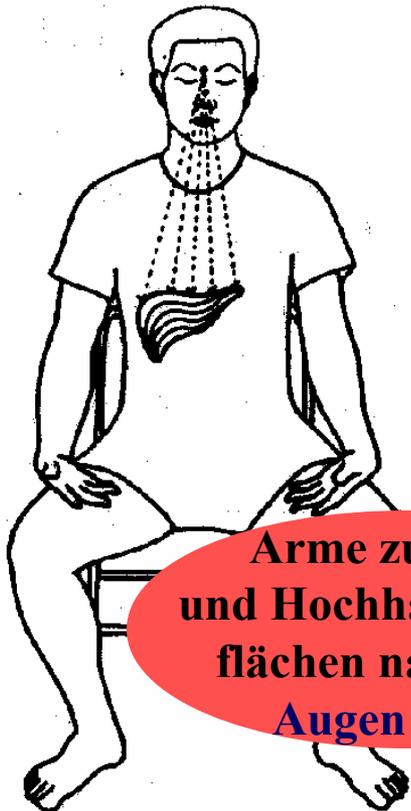
Kopf in
den Nacken

Rechte Hand umfasst
die linke Hand und
spannen sich um die Knie

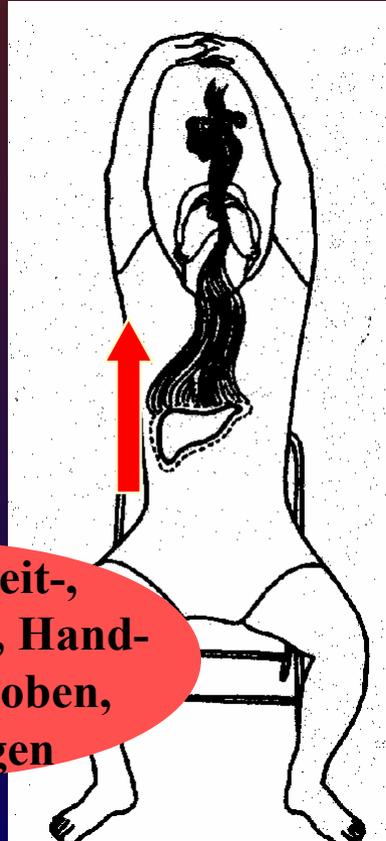
Runder Mund, Kerze ausblasen, Küssen tut gut ! (Lippen)

Leber Übung: SCHHH

Ärger, Wut, Zorn und Aggressivität lassen nach,
Freundlichkeit, Offenheit, Tatkraft und Phantasie erfüllen mich



Arme zur Seit-,
und Hochhalte, Hand-
flächen nach oben,
Augen folgen

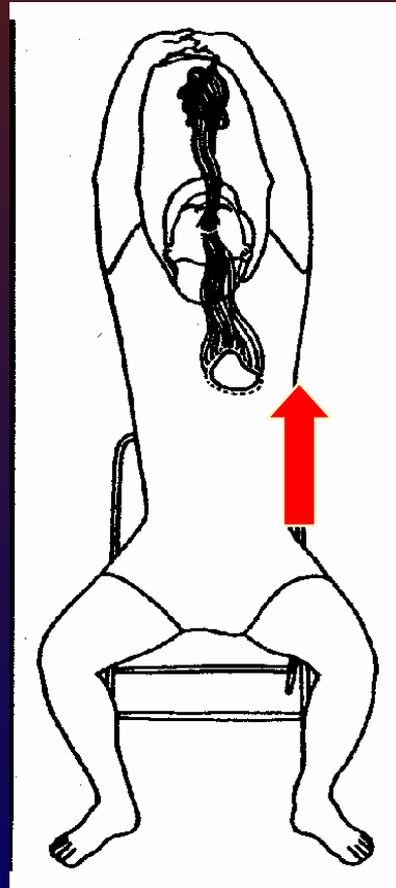
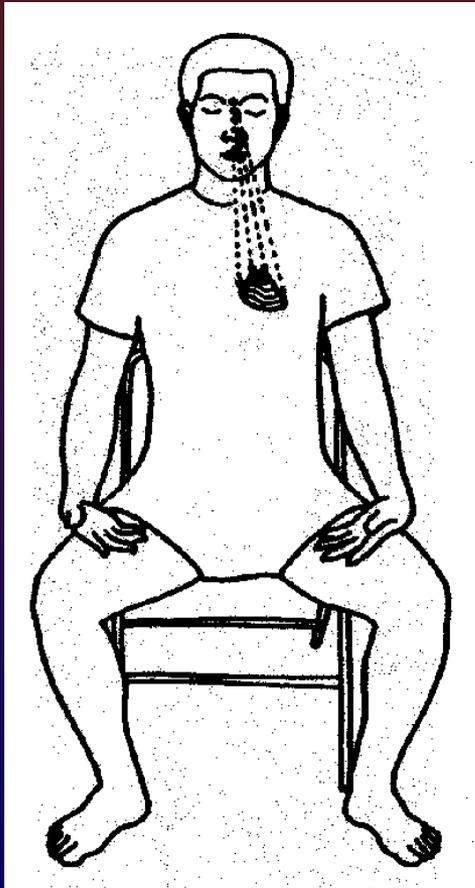


Lächle in
die Leber und
Entspanne dich

Wenn Sie den Leberlaut 30 mal wiederholt haben und dann immer noch auf jemanden wütend seid, so dürfen Sie dem betreffenden eine Ohrfeige geben (TAO)

Herz Übung: HHAA

Ungeduld, Arroganz, Launenhaftigkeit und Gewalt verlassen mich,
Freude, Glück, Aufrichtigkeit, Kreativität, Temperament,
Ausstrahlung und Liebe beflügeln mich



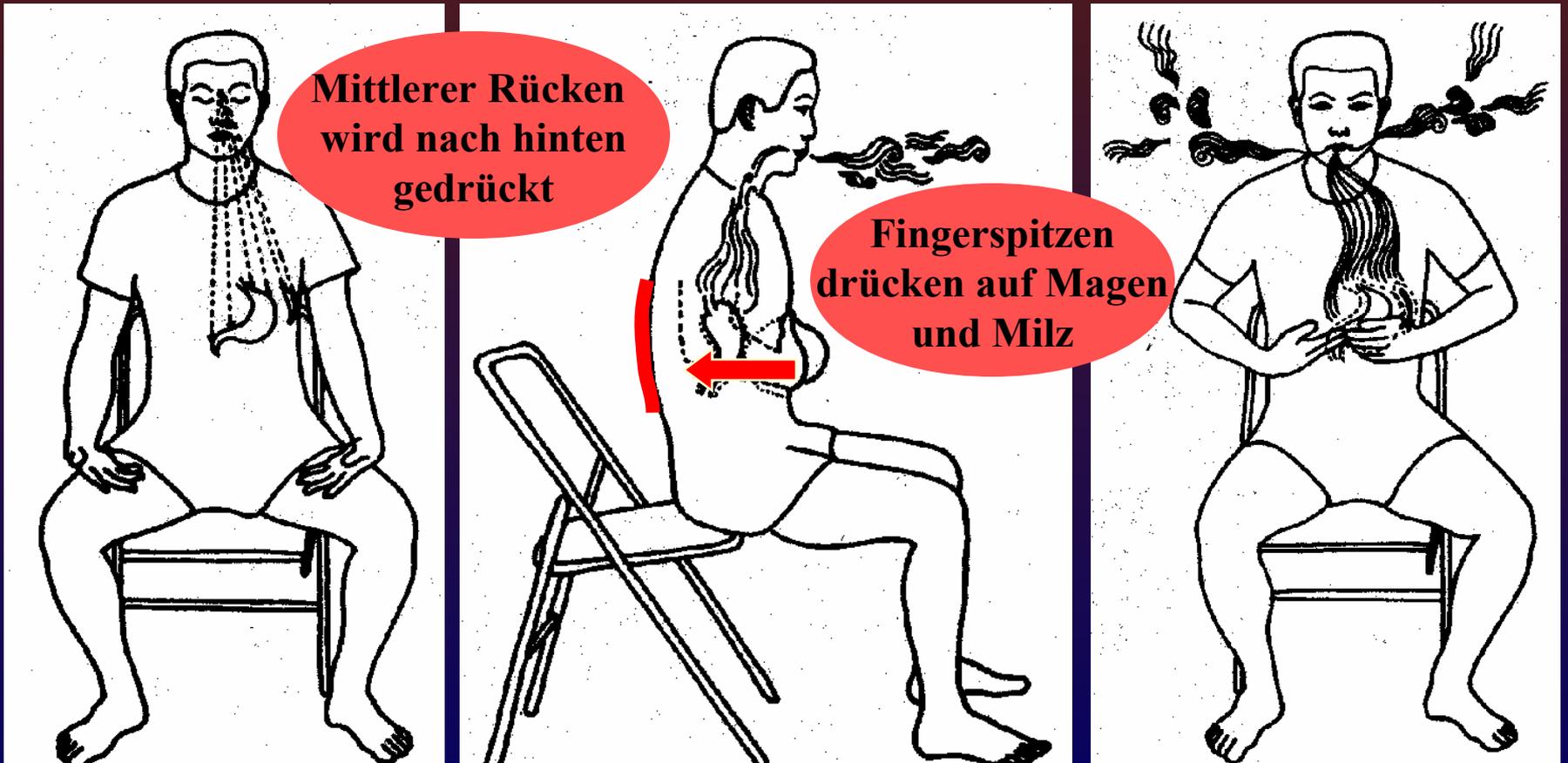
Drücken Sie die
Zunge an den
harten Gaumen

Kleiner
Energie-
Kreislauf

Hitze, Arroganz, Hektik ablachen

Magen-Milz-Pankreas Übung: HHUU

Sorgen, ewige Nachgrübeleien und Sentimentalität haben ein Ende,
Offenheit, Mitgefühl, Ausgeglichenheit der Mitte strömen in mich



Nässe, Feuchtigkeit, Sorgen ab-UHU-hen, Stärkung der Mitte (LG 4 – Nabel)

3 Erwärmer Übung: HHHIII



Handflächen nach oben,
Rücken auf den Boden drücken



Eine grosse Walze drückt mich
von oben nach unten total flach

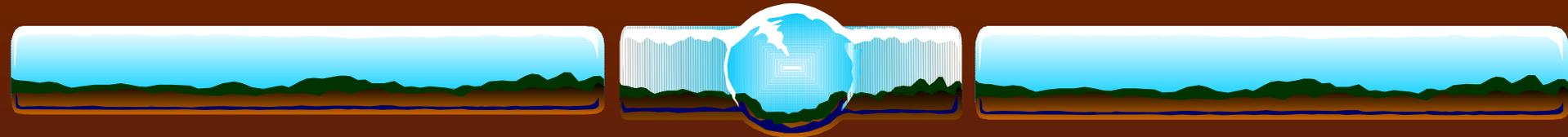


Oberer 3E:
LU, HZ, Zwerchfell

Mittlerer 3E:
LE, MA, MP

Unterer 3E:
NI, SEX

Brust, Bauch und Unterleib werden so flach wie ein Stück Papier

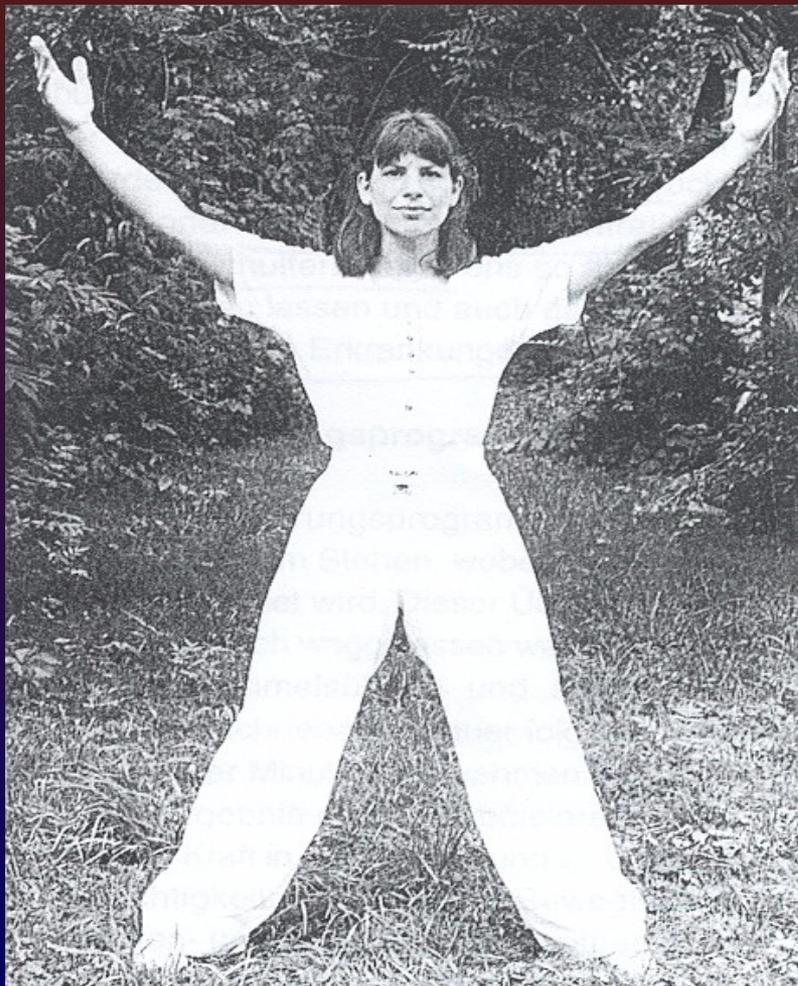


Oberes Zinnoberfeld aktivieren

- ❖ Durch kneten, klemmen und massieren des Yintang (~roter Punkt auf der Stirn bei den indischen Frauen)
- ❖ Der Yintang ist eine Hautfalte an der Nasenwurzel und ist der Meisterpunkt gegen Oszillation, der Nase und der Nasennebenhöhlen.
- ❖ Gleichzeitig wird der Punkt LG 16 massiert (Schädelbasis). Res. Molybdän (Längsdurchflutung)
- ❖ Diese Massage führt zu allg. Entspannung

Himmels – Übung

(absteigendes Yang Qi



Beine weiter als Schulterbreite, Arme seitlich schräg nach oben (Empfang), Knie leicht gebeugt.

Ruhige Bauchatmung durch Nase ein und Nase aus.

Himmels Qi (kosmische, leichte, helle, bewegliche Energie) kommt über das Scheitel-Chakra (LG 20) und via KS 8 (Palast der Arbeit & Mühen) in den Dantien (Eingangstor der Lebenskraft & des vitalen Seins) (KG 4) als Speicher. Himmels Qi dann über Wurzel-Chakra und Ni 1 unten an der Fußsohle in die Erde durchleiten (nicht ableiten und Qi Verlieren)

Erd – Übung

(aufsteigendes Yin Qi)



Beine weiter als Schulterbreite, Arme seitlich schräg nach unten (Empfang), Finger zeigen schräg nach hinten, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade. Ruhige Bauchatmung durch Nase ein und durch Nase aus.

Erd Qi über Ni 1 und KG 1 zu Dantien leiten,
Erd Qi über KS 8 zu LG 20 zum Himmel aufsteigen lassen
Umkehr der Himmels-Atmung.

Ziel: reine, neue Himmels- und Erdenergie in den Körper einfließen lassen



Tonisierende Atmung

- ❖ **Ziel**: mehr Sauerstoff aufnehmen als abgegeben wird. Damit mehr Aufnahme von Luft Qi
- ❖ **Einatmen durch Nase**
- ❖ **Ausatmen durch Mund**
- ❖ **Praxis**: Beim marschieren 3 Schritte durch die Nase einatmen (Luft aufwärmen) , 3 Schritte durch den Mund ausatmen

Werden Sie beweglicher durch Qigong !

