

18 – Bewegungs-Bilder: Taiji-Qigong – Teil II

1. Anfang und Qi regulieren

Aktivierung des gesamten Meridiansystems(großer himmlischer Kreislauf) Wirksam bei: Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Leberkrankheiten.

2. Aktivieren des „Kleinen Himmlischen Kreislaufs“

Durch die Aktivierung des „kl. himmlischen Kreislaufes“ wird das angeborene Qi wiederhergestellt. Wirksam bei verschiedenen Krankheiten der inneren Organe bei chronischen Erkrankungen und allgemeiner Schwäche.

3. Der Wind bewegt den Weidenbaum

Aktivierung des gesamten Meridiansystem, Harmonie von Yin und Yang. Wirksam bei: Herzkrankheiten, Dysharmonie der Leber-Milzfunktion, Unausgeglichenheit des Verdauungssystems.

4. Die Nadel auf dem Meeresboden suchen

Wirksam bei: Neurosen, Qi-Stagnationen, funktionelle Dysharmonie der inneren Organe, Schmerzen der Glieder und des Rückens, Ischiasbeschwerden, Krankheiten der Verdauungsorgane.

5. Der Fischer wirft sein Netz aus

Wirksam bei: Funktioneller Dysharmonie der inneren Organe, Neurosen, Erkrankung der Leber, Gallenkrankheiten, Körperschwäche und Energiemangel.

6. Der Unsterbliche zeigt den Weg

Wirksam bei: Qi-Stagnationen, Gelenkschmerzen(durch die Beeinflussung von Wind-Kälte), Verkrampfung des Nackens, Schultergelenksentzündung, Neurosen, Kraftlosigkeit der Beine.

7. Unartige Kinder treten mit dem Fuß

Aktivierung der Fuß-Meridiane, (Yang-Qi sinkt nach unten zum Fuß, Yin-Qi steigt nach Oben in den Bauch) (Yang-Meridiane: Magen, Galle, Blase) Yin-Meridiane: Leber, Milz, Niere) Wirksam bei: Nierenschwäche, Bluthochdruck, Spannung von Schultern und Nacken, Schlaflosigkeit, Kraftlosigkeit der Beine, Knieschmerzen.

8. Der Mandschurenkranich erweist dem Mond Reverenz

Wirksam bei: Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Neurosen, übermäßigem geistigen Stress, Spannung, Gelenkschmerzen, Aktivierung des Qi, Beruhigung des Geistes, Pflege des Herzens.

9. Der gelbe Drache kundschaftet mit seinen Händen aus

Die innerlich feinen Bewegungen, bewirken die Aktivität des inneren Qi-Flusses. Wirksam bei: Rückenschmerzen, Aktivierung der Lungenatmung, Stärkung der Milz und Nieren, Entzündungen Gelenke.

10. Zwei Drachen erscheinen aus dem Meer

Aktivierung des Herz-Lungenmeridians, wirksam bei: Verkrampfung der Schulter, Ischiasbeschwerden, Kraftlosigkeit der Beine, Pflege des Herzens, Aktivierung der Lunge, Kräftigung der Rückenmuskeln.

11. Den Bogen spannen und auf den Adler schießen

Harmonie von Körper und Geist, Stärkung des Körpers gegen Nierenschwäche, Neurosen, Krankheiten des Verdauungssystems, Rückenschmerzen, Schulterentzündungen.

12. Das blaue Meer kräuselt sich

Aktivierung des inneren Qi, Pflege der inneren Organe. Wirksam bei: übermäßigem Stress, Neurosen, Schlaflosigkeit, Stärkung der Milz und Nieren, Pflege der Leber und Lunge.

13. Der Löwe spielt Ball

Wirksam bei Hexenschuss, Schulter-, Ellenbogenentzündung, Gelenkschmerzen, Pflege des Meridiansystems und der inneren Organe, Koordinationstraining.

14. Den Mond in den Schoss holen

Förderung des Qi- und des Blutflusses. Wirksam bei: Chronischen Krankheiten wie Magen-, Darm-, Nierenentzündung, Leber-, Blasenentzündung, Störungen der Menstruation.

15. Der Phönix entfaltet seine Flügel

Wirksam bei: übermäßigem Stress, Depressionen, Herzbelastung, übermäßige Funktion oder Unterfunktion der Leber.

16. Die Ohren des Gegners mit beiden Händen schlagen

Wirksam bei: Leber-, Herzkrankheiten, Gelenkschmerzen, Stärkung des Körpers und der Nieren.

17. Die innere Kraft auf das Dantian lenken

Wirksam bei: Verschiedenen Krankheiten der Inneren Organe wie Magen-, Darmentzündungen, Leberentzündung, Nierenschwäche, Blasenentzündung.

18. Schluss: Das Qi in der Mitte zentrieren

Die Übung ist unter der traditionellen Vorstellung, der einheitlichen Beziehung zwischen dem Mensch und der Natur so arrangiert, dass der Mensch das Qi von Himmel und Erde aktivieren kann, um sich damit zu füllen. Die Bewegung führt von der aktiven Phase zu der ruhigen und zentralen Phase, sowohl bei körperlichen und auch Geistigen Aktivitäten.