

# T.Walpen:Qi Gong handicap

## Informationen zu den einzelnen Routinen

### 1 Seerosenblüten (Herz Kreislauf, ob. und mittl. Wärmer)

- 1.ob.Wärmer öffnen
- 2.Yang aufnehmen und zum unteren Dantien bringen (Liu 18 TJQG)
- 3.Wirbelsäule öffnen, Aufrichten, DuMai, Ren Mai.
- 4.Herz-Feuer beruhigen (M. Ni 8 Schätze)
- 5.Massage des ob.Wärmers, BWS, Atem
- 6.Aktivieren der Yin Leitbahnen der Arme He, Pk, Lu, Laogongs
- 7.Aktivieren Pk8 Laogong
- 8.Meditation zur Entspannung, Wärme, Wohlgefühl, innere Aufmerksamkeit. (M.Chia)

### 2 Wolkenflug (oberer und mittlerer Wärmer, Atem, Zwerchfell, Schultern)

- 1.a)Dehnen und Atmen, Aktivieren MingMen, Blasenleitbahn. B) Dehnen der Leitbahnen der Arme, Fokus Daumen und Zeigfinger (Lu, Di), Vertiefen der Atmung durch Aufdrehen der Arme.
- 2.Aktivieren des ob.Wärmers, Ren Mai, Koordination Bewegung und Atmung. (Liu 18 TaiJiQG).
- 3.Aktivieren der Leitb. Lu und Di (Lu1 und Di4), Ziel ins Auge fassen, Moment des Wechsels von Yang zu Yin (Loslassen des Pfeils).(8 Brokate).
- 4.Kraft aus dem unt. und mittl. Wärmer, Zwerchfell (Laut), Leber Yang herauslassen
- 5.Kontakt der Handflächen (Laogong) zum Yang bei der Aufwärtsbewegung, ins Yin hinunterbringen.
- 6.Yin durch Handflächen (Laogong) aufnehmen, hinaufziehen und im Yang zusammenfassen.
- 7.Aktivieren von He1, Koordination, Schultergelenk befreien.
- 8.Die Kraft des Herzens kultivieren, Uebersicht gewinnen, sich frei fühlen, antidepressiv.

### 3 DrachENZEIT (Feuer, mittl. Wärmer, Kraft, Himmel und Erde)

- 1.Schultern und Arme lockern und Gelenke frei machen, Rotation.
- 2.Handgelenke bewegen, die Akupunkte (Lu, Di, Pk, 3E, He,Dü) massieren, Fingergelenke.
- 3.Dehnung der Seite, ganzer Oberkörper in Bewegung bringen, Augen folgen der Hand. (Rosas::nia).
- 4.Yin-Yang ausgeprägt, innere Kraft aus dem Bauch (unt. Dantien), Zwerchfell, Beckenboden.
- 5.Dehnen und Pressen der Seite (Milz, Leber), Kontakt Laogongs zu Yin und Yang. Brokate.
- 6.Wirbelsäule frontal bewegen, Dai Mai, Du Mai, Mi und Ma aktivieren. Hui Chun Gong.
- 7.Yin hinaufziehen, Yang hinunterbringen. Hui Chun Gong.
- 8.Herz beruhigen und stärken. Ganzen Körper mit der Schwingung erfüllen. Stressabbau.

### 4 Bärentritt (mittl. Und unt. Wärmer, Aufbau Erde Mi Ma)

- 1.Kontakt zu Erde, Kraft aus der Erde, Wirbelsäule Rotation, Bärenfeeling (5 Tiere)
- 2.Dai Mai aktivieren, Mitte, Oberkörper lockern.
- 3.Dai Mai, Du Mai, Wirbelsäule lockern.
- 4.Mi und Ma, Kontakt Himmel und Erde, Koordination, Handgelenke.( M.Ni: 8 Schätze).
- 5.Leber Yin aufwärts und Yang nach aussen bringen, unterstützt und kontrolliert Erde
- 6.Bewusstes Loslassen, Kraft der Mitte,( Liu 18 TaiJiQG).
- 7.Arm-Leitbahnen, Laogong, Qi spüren, Spielen mit Qi.
- 8.Erd-Meditation mit Farbe und Visualisieren.

### 5 Kater Carlo ( Le, Gb, Atem Zwerchfell, Hände Füße )

- 1.Dehnung Arm- und Beinleitbahnen
- 2.Yin-Yang-Polarität, Fokus auf Yin (Entspannung), Laogong wird massiert
- 3.Entspannung Gesicht. Dehnen Hals seitlich, Leitbahnen Ma, Di, Dü, 3E. Zähneknirschen
- 4.Massage Yang Bein, Dehnung Leitbahn Gb, Massage Yin der Arme.
- 5.Rücken und Bauch, Wirbelsäulenakupunkte.
- 6.Yang, Koordination, Reaktion.
- 7.Das sonst seltene Ausatmen beim Ausgreifen ist etwas gewöhnungsbedürftig. Energie des Ren in die Hände bringen. Zwerchfell, Einatmung, nicht zu heftig.(M. Ni: 8 Schätze)
- 8.Entspannungsmeditation mit Integration der Sinne.

### 6 Zeit des Reihers (unt.Wärmer, Aufbau Niere, B, Ni, Wasser)

- 1.Atem beruhigen, Qi senken
- 2.Kontakt zu Yin (Vollmond), Yin zum unteren Dantien bringen.
- 3.WS, Du Mai, B-Leitbahn.
- 4.Aktivieren Qi in Faszien, wirkt auf Hormonproduktion
- 5.Nieren Qi, MingMen aktivieren, LWS, Sakralgegend lockern und entspannen, Atem
- 6.ob.Wärmer aktivieren, Koordination, Qi sammeln
- 7.Verstärken des Qi Flusses, Laogong
- 8.Meditation Ren Mai und Du Mai, alle Dantiens, Allgemeine Vitalität, Aufmerksamkeit