

15-teilige Form des Qigong

養生十五式



Dr. Xiaoqiu LI

Meister für chinesische Kampfkunst
(7. Dan des DYYSG)

0316 / 69 88 88
www.taijili.at

Übungen der 15-teiligen Form des Qigong

Vorbereitung: Grundsatz des Stehens

Baihui soll nach oben geführt werden. Der Kopf und der Hals bleiben gerade und entspannt. Der Mund ist leicht geschlossen. Die oberen und unteren Zähne berühren sich leicht. Die Zunge liegt am oberen Gaumen an. Es soll durch die Nase geatmet werden. Das Kinn zieht sich leicht ein. Die Schultern bleiben unten. Die Brust soll leer und entspannt sein. Langsam und tief einatmen, ebenso langsam und leicht ausatmen. Das Qi senkt sich ins **Dantian**. Die linke Hand liegt zuerst am **Dantian**, dann die rechte darauf. Die Füße sind geschlossen. Die Augen blicken geradeaus oder sind leicht geschlossen, wobei man sich folgenden Merkreim in Gedanken vorsagt:

Es ist Abend, alles ist still.
Ich lasse alle schönen Dinge
in mich einströmen.
Meine Gedanken sind im Dantian.
Ich bin ruhig und gelassen.
Mein Atmen ist langsam und tief,
es verbindet die Elsterbrücke.
Ich fühle mich leicht ---
wie ein Vogel am Himmel ---



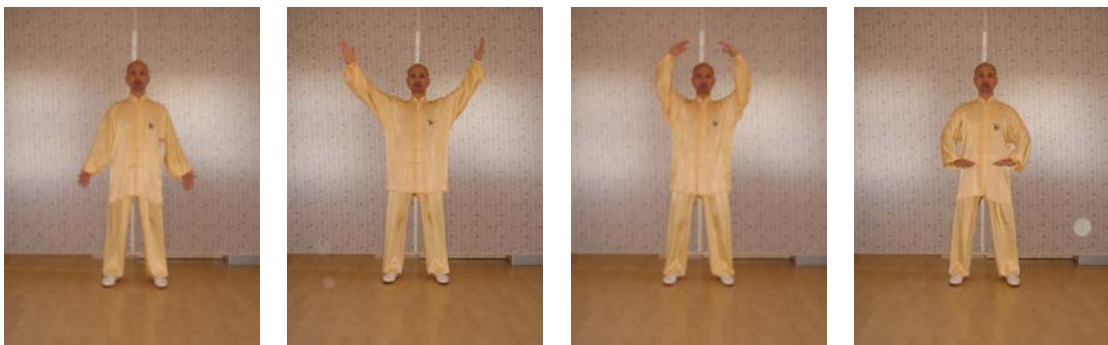
Übung 1: Drei Meile von Fuß aktivieren



Übung 2: Lebenstor klopfen



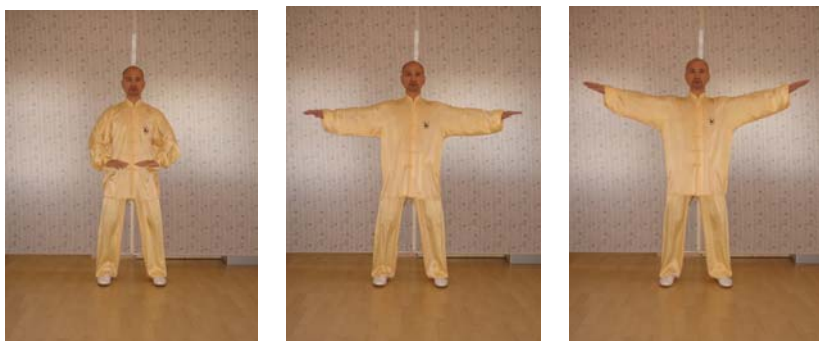
Übung 3: Atmen regulieren



Übung 4: Dreifach mit dem Laut „Ha“ ausatmen



Übung 5: Qi im kleinen Himmelskreislauf zirkulieren

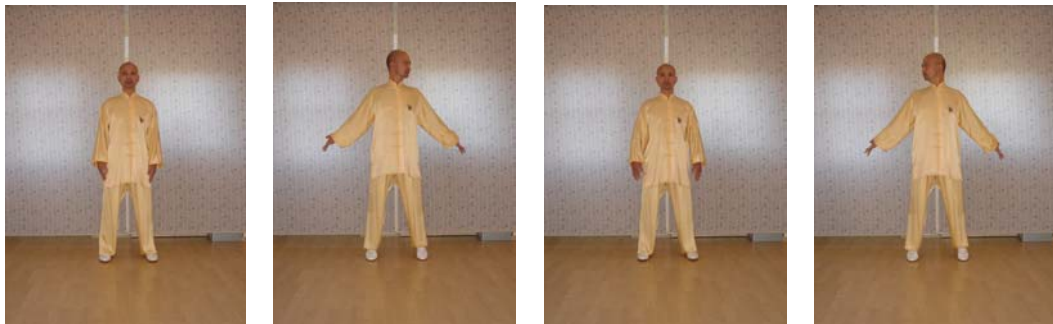




Übung 6: Dantian und Mingmen verbinden



Übung 7: Phönix setzt zum Start an



Übung 8: Mit beiden Händen den Himmel stützen



Übung 9: Das Nasshorn wendet sich, um den Mond anzuschauen



Übung 10: Mit einer Hand den Himmel tragen



Übung 11: Den Schwanz hochziehen

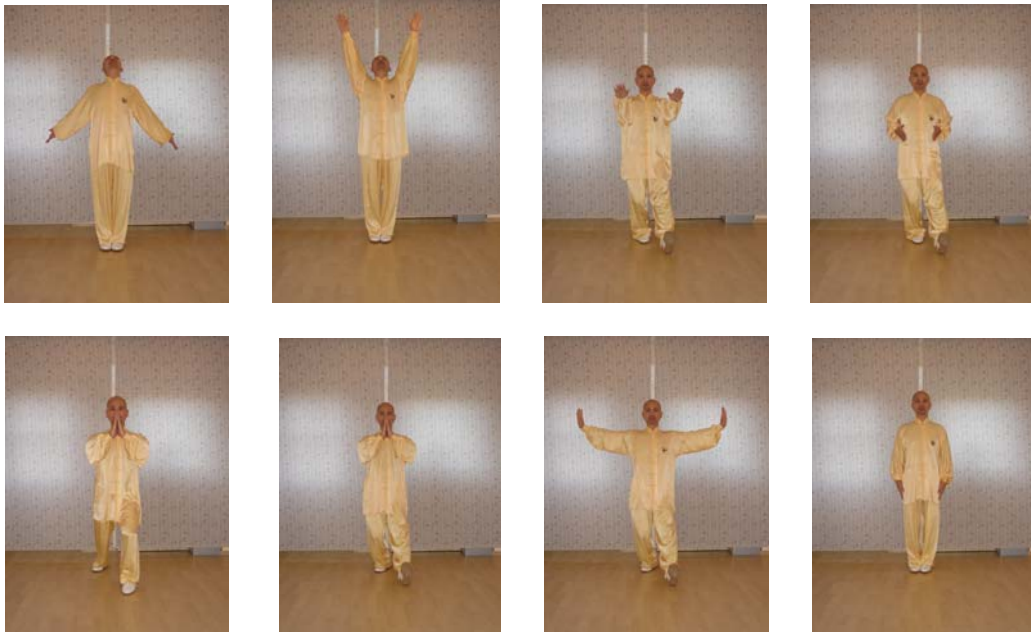




Übung 12: Abklopfen dem Wind entlang



Übung 13: Der Fischer fragt nach der Überfuhrstelle



Übung 14: Das Qi fließt ins Dantian



Übung 15: Abschlussübungen

(Zähne klopfen, Speichel schlucken, Dantian reiben und Gesicht waschen)

