

# LUNGEN QIGONG

## Yi Qi Yang Fei Gong

Die Methode, um das Qi zu nähren und die Lunge zu stärken

Das Qigong, um das Qi zu stärken und die Lunge zu pflegen, wirkt sich vorbeugend und heilend auf Erkrankungen der Atmungsorgane aus.

Nach der TCM hat die Lunge im Organismus verschiedene Zuständigkeiten:

1. Die Lunge ist für die Atmung zuständig

- Beim Einatmen wird das gute Qi des Himmels aufgenommen und nach unten geführt, wo es sich mit dem Nahrungs-Qi und dem angeborenen Qi verbinden kann
- Die Lunge verbreitet dieses „Zhen-Qi“ im ganzen Körper

2. Die Lunge reguliert die Durchlässigkeit für Wasser und Flüssigkeiten und sorgt für die Aktivität von Niere und Blase

3. Die Lunge führt das Abwehr-Qi („Wei-Qi“) zur Haut und reguliert die Widerstandskraft des Organismus.

4. Der emotionale Aspekt der Lunge drückt sich im Gefühl der Trauer aus. Trauer und Sorgen schaden der Lunge. Antriebskraft und Mut sind bei einer schwachen Lunge gemindert. Eine intakte Lunge reguliert Trauer, Antrieb und Mut situationsgerecht.

### Die Lunge innerhalb der 5 Wandlungsphasen („Wuxing“)

Milz gehört zur Erde und Lunge zu Metall.

Die Erde ist die Mutter von Metall - demnach ist die Milz Mutter von Lunge.

Das Metall ist die Mutter von Wasser - demnach ist die Niere das Kind der Lunge.

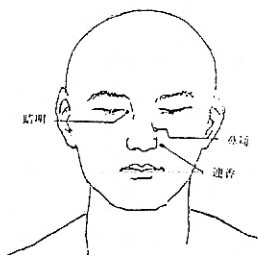
Ist die Mutter stark, wird auch das Kind stark sein.

Ist das Kind schwach wird die Mutter helfen.

# LUNGEN QIGONG

## 第一式 干浴迎香

### 1. Den Yingxiang-Punkt stimulieren



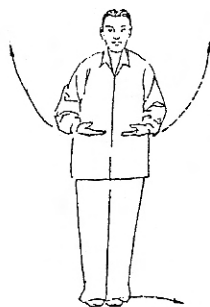
## 第二式 单臂擎天

### 2. Mit einer Schulter den Himmel heben



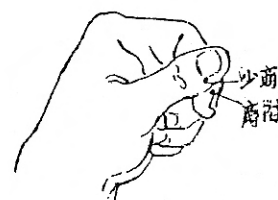
## 第三式 回头望月

### 3. Den Kopf drehen, um den Mond zu sehen



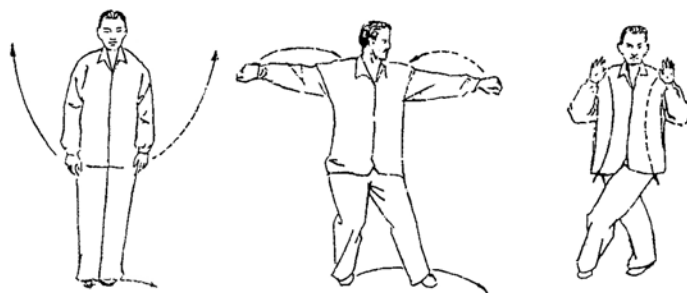
## 第四式 轻舟平渡

### 4. Das kleine Boot überquert den Fluß



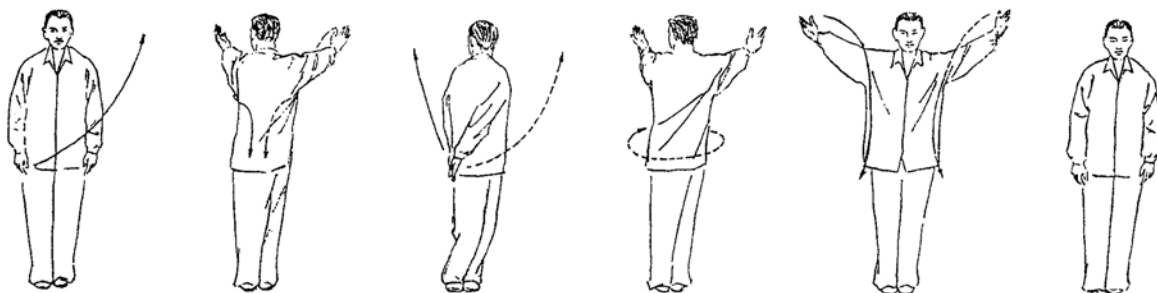
第五式 拙童洗衣

5. Das Kind wäscht die Kleider



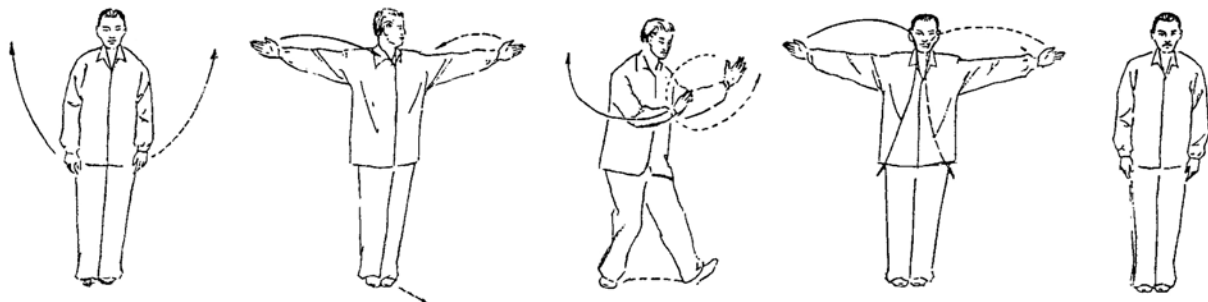
第六式 旋转天柱

6. Den Kopf drehen und den Tianzhuang aktivieren



第七式 手挥琵琶

7. Die Pipa spielen



第八式 鸿雁飞空

8. Die Wildgans fliegt in den Himmel



## Die Besonderheiten des Lungen Qigong

Die Aufmerksamkeit (Yishou) wird auf die Punkte „Shaoshang“ (Lunge 11) und „Shangyang“ (Dickdarm 1) gerichtet. So wird der Endpunkt des Lungen-Meridans mit dem Anfangspunkt des Dickdarm-Meridans verbunden. Die Leitbahnen werden durchlässig gemacht.

Weitere Aufmerksamkeit wird dem „Mingmen“-Punkt (Du 4) gewidmet, der die Funktion der Nieren stimuliert.

### Die Aufmerksamkeit (Yishou) bei den Übungen:

<u>Name der Übung</u>	<u>Aufmerksamkeitspunkt (Yishou)</u>
1. Den Yingxiang-Punkt stimulieren	Dantien - Shangyang - Shaoshang
2. Mit einer Schulter den Himmel heben	Shangyang
3. Den Kopf drehen, um den Mond zu sehen	Shangyang
4. Das kleine Boot überquert den Fluß	Shang-Shang-Punkte
5. Das Kind wäscht die Kleider	Shang-Shang-Punkte
6. Den Kopf drehen und den Tianzhuan aktivieren	Mingmen
7. Die Pipa spielen	Shang-Shang-Punkte
8. Die Wildgans fliegt in den Himmel	Shang-Shang-Punkte, Dantien

Texte und Zeichnungen mit freundlicher Genehmigung  
von Prof. Ding Hongyu und Richard Geitner

Kontakt:  
Alexander Callegari  
Daxerau 3, 83278 Traunstein  
Tel. 08 61 / 1 56 47  
email. Alexander.Callegari@t-online.de  
www.karate-tustraunreut.de