

Nüzi Qigong

für Frauen

nach Meisterin Liu Ya Fei
aus dem Nei Yang Gong-Zentrum in Beidaihe

1. Entspannen und in die Ruhe eintreten, mit der Vorstellung, sich vom Morgentau durchfluten zu lassen.
mind. 3 Min, bzw. so lange bis alles gelöst ist
2. Tan Zhong / Ren 17 öffnen und schließen
mind. 9x pro Richtung
3. Brüste massieren, Schultern kreisen
mind. 9x je Richtung
4. Die Brust erleichtern
 - a) Tan Zhong / Ren 17 drücken *9x je Richtung oder ein Vielfaches von 6 oder 9*
 - b) Ren Mai drücken *3, 6 oder 9x*
 - c) Ren Mai durchlässig machen *3, 6 oder 9x*
 - d) Bauch in beide Richtungen massieren
6 oder 9x pro Richtung, therap. 36 oder 108x eine Richtung
 - f) Dantian schräg massieren
 - e) Dantian heben *9x, therap. 18, 24, 36x*
 - g) gegenläufig Dantian massieren *9x, therap. 18, 24, 36x*
 - h) beide Flanken Reiben *6x, therap. ein Vielfaches*
5. Dai Mai harmonisieren
 - a) mit beiden Händen den Rücken reiben *9x, therap. 18 oder 36x*
 - b) äußeres Harmonisieren des Dai Mai *9 oder 18x je Richtung*
 - c) mit wechselnden Händen den Rücken reiben *9 oder 18x je Seite*
 - d) inneres Harmonisieren des Dai Mai *9 oder 18x je Richtung*
 - e) kreisförmig Rücken und Hüften reiben *9, 18, 24 oder 36x*
6. Dantian kreisend bewegen *je 9 oder 18x je Richtung*
 - a) im Uhrzeigersinn kreisen: zhong wan, dai mai links, qu gu, dai mai rechts verbinden
 - b) gegen Uhrzeigersinn kreisen
 - c) nach vorne kreisen: dantian, hui yin, ming men, zhong wan verbinden
 - d) nach hinten kreisen: dantian, zhong wan, ming men, hui yin verbinden
7. Die Himmelssäule kreisend bewegen
 - a) nach vorne und hinten beugend bewegenden
 - b) nach links und rechts schwingend bewegen
 - c) achtförmig kreisend bewegen
 - d) spiralig schwingend bewegen
8. Heben, senken, führend leiten: Den Mond aus dem Wasser heben und zurück in den Himmel steigen lassen. *6 oder 9x*
9. Beine kräftigen, Füße stärken
 - a) Taille klopfen, Hüfte schlagen *9 oder 18x*
 - b) Huan Tiao/ Gb30 klopfen *6 oder 9x*
 - c) beide Knie kreisen *6 oder 9x*
 - d) Zu San Li/ Ma 36 klopfen *36x*
 - e) Yang Ling Quan/ Gb34 klopfen *36x*
 - f) Knie heben, Bein klatschen *12 oder 18x*
10. Qi sammeln und zum Ursprung zurück führen *6x je Richtungen*
11. Dantian