

# Nei Yang Gong – Innen Nährendes Qigong

## Entspannen und in die Ruhe eintreten um ein Fundament zu errichten

a) Sitzen auf vorderer Hälfte von Hocker oder vorderem Drittel von Stuhl, Sitzbeinhöcker in Kontakt mit der Unterlage. Füße schulterbreit auseinander und parallel zu einander. Drei rechte Winkel: Fußgelenke, Knie, Leiste.  
(Variation: Sitzen auf Meditationskissen oder auf Boden.)

oder

b) Stehen mit Füßen schulterbreit auseinander und parallel zu einander. Leicht nach vorne-hinten, nach rechts-links Gewicht verlagern um zu einem festen Stand zu finden. Fußgelenke und Knie gelöst.

a) und b) weiter:

Becken leicht nach vorne und unten kippen, als würde man sich hinsetzen, mit der Vorstellung den Lendenbereich nach hinten anzulehnen.

In der Vorstellung Wirbel von unten nach oben über einander stapeln zu einer geraden Säule.

Schultern senken, alle Gelenke freigeben, nichts festhalten.

Kinn leicht senken und zurückziehen, Baihui (höchster Punkt des Scheitels) zum Himmel ragen lassen.

Unterkiefer lösen, Stirn glätten, ein kleines Lächeln hinter die Augen ziehen.

Gedanklich im Jetzt sein, aufkommende Gedanken wahrnehmen jedoch nicht verfolgen.

Die Aufmerksamkeit ruht im Dantian (faustgroßer Bereich unter dem Bauchnabel, nach hinten begrenzt durch die Wirbelsäule).

Kurzfassung: Der Körper ist aufrecht und entspannt, der Geist ist ruhig und heiter.

## Vorbereitende Übungen

Evt. im Sitzen:

- Gesicht waschen
- mit Fingerkuppen auf den Schädel klopfen
- Nacken reiben senkrecht und waagrecht
- Schultern öffnen und schließen
- Zu San Li (Ma36) klopfen
- Yang Ling Quan Gb34 klopfen
- Oberschenkel massieren
- Niere / Rückenreiben
- 3mal Schließen

Im Stehen (ggs. auch im Sitzen)

- 4mal Arme öffnend kreisen
- Schultern kreisen
- mit den Schultern rudern
- Schulter klopfen (Brust - Lunge, Nacken-Gallenblase, Schulter-Dickdarm)

- Schultern klopfen – Mingmen (Niere) schlagen
- Dantian klopfen – Mingmen schlagen
- Lende klopfen (Hüftbeinknochen SIAS) – Oberschenkel (Gb31) schlagen
- evt. Hüfte kreisen
- Huantiao klopfen (Gb30 auf dem Gesäß)
- Knie kreisen, Knie Massieren
- Sprunggelenke kreisen
- Sprunggelenke in alle 4 Richtungen bewegen
- Knie heben, Bein klatschen
- 3mal Schließen
- 3mal in Dantian atmen.

### **Die 12 Übungen von Wandle Muskeln und Sehnen und Bewege das Qi (Mittelstufe)** (Das Yin stärkend)

1. Hebe das Klare, senke das Trübe
2. Zurückgelehnt die Sterne betrachten
3. Das Qi folgt dem Regenbogen
4. Gegen den Strom das Boot stoßen
5. Der riesige Drache taucht ins Meer
6. Das Universum im Innern bewegen

### **(Das Yang stärkend)**

7. Den Himmel stützen, die Erde stoßen
8. Je älter der Baum, desto tiefer die Wurzeln
9. Den Körper drehen und auf den Tiger zielen
10. Sonne und Mond hinterher laufen
11. Die Himmelssäule aufspannen
12. Das goldene Huhn steht auf einem Bein

### **Abschließende Übungen**

- Arme kreisend schließen
- 3mal in Dantian atmen
- 6mal Bauch kreisend massieren
- über Daimai/ Gürtelgefäß zum Rücken
- Nieren wärmen, Rücken reiben, 9mal
- Flanken austreichen
- Die Brust erleichtern, das Qi zum Fließen bringen
- 3mal tief ins Dantian atmen
- Das große Lachen