





# Modul 9

**Med. Qi Gong Trainer MQT ®**

Skript für alle Kurse des Moduls

<b>TEIL 1 GENERELLES.....</b>	<b>1</b>
Der Schöpfer und das unendliche Licht .....	2
Anatomie des energetischen Körpers des Menschen.....	4
Energetische Blockaden .....	6
Gehirn, Herz und Leber.....	10
Krankheitsursachen im Überblick.....	17
Stress im multikausalen Konzept.....	18
<b>GRUNDLAGEN UND DEFINITIONEN.....</b>	<b>22</b>
Was ist Qi? .....	31
Yin und Yang .....	33
Die drei Schätze: Jing, Qi, Shen .....	34
Wissenschaften und östliche Philosophie .....	36
Dao De Jing .....	36
Nei Dan und Wei Dan .....	37
Die Fünf Elemente-Lehre der chinesischen Medizin (Wu Xing).....	38
Die Zang-Fu Lehre .....	44
Krankheitsursachen gemäß Traditioneller Chinesischer Medizin .....	47
Hirn- und Körperneigungen.....	49
Hirneigungen und das elektromagnetische Feld.....	54
Körperliche Parallelstrukturen .....	57
Das vaskuläre System .....	59
Das Faszien-system.....	61
Die Atmung.....	63
Die drei Dan Tians im Vergleich.....	71
<b>DIE MERIDIANE .....</b>	<b>73</b>
Die Meridianlehre .....	74
Die Hauptmeridiane im Einzelnen:.....	75
Lungenmeridian .....	76
Dickdarmmeridian .....	77
Milzmeridian .....	79
Magenmeridian .....	80
Herzmeridian.....	81
Dünndarmmeridian.....	82
Blasenmeridian .....	83
Nierenmeridian.....	84
Gallenblasenmeridian .....	86
Lebermeridian .....	87
Perikard Meridian .....	88
Dreifacher Erwärmer Meridian .....	89
Meridianachsen - Qi Fluss in den 12 Leitbahnen.....	91
<b>DIE ACHT AUSSERORDENTLICHEN GEFÄSSE.....</b>	<b>93</b>
Ren Mai und Du Mai – zwei der außerordentlichen Gefäße .....	96
Du Mai – Governing Vessel (Lenkergesäß) .....	98
Der Ren Mai – Directing Vessel (Konzeptionsgefäß).....	101
Der Chong Mai – Penetrating Vessel (Penetrationsgefäß) .....	104

Der Dai Mai – Gürtelgefäß .....	106
Der Yin Qiao Mai (Yin Fersengefäß) .....	108
Der Yang Qiao Mai (Yang Fersengefäß) .....	108
Yin und Yang Wei Mai .....	109
<b>AKUPUNKTURPUNKTE IM QI GONG.....</b>	<b>110</b>
Bai Hui, auf Deutsch Du 20 (LG20).....	111
Hui Yin, auf Deutsch Ren 1 .....	113
Yin Tang, ein Extrapunkt .....	114
Tan Zhong, auf Deutsch Ren 17 .....	115
Qi Hai, auf Deutsch Ren 6 .....	116
Guan Yuan, auf Deutsch Ren 4 .....	116
Lao Gong, auf Deutsch Pe 8.....	118
Ming Men, auf Deutsch LG4 .....	118
Yong Quan, auf Deutsch Ni 1 .....	120
<b>WAS IST MEDIZINISCHES QI GONG?.....</b>	<b>121</b>
Konzept des Qi.....	122
Prinzipien der Bewegung beim medizinischen Qi Gong .....	125
<b>TEIL 2 - TESTS .....</b>	<b>129</b>
Suche nach einem Aortenaneurysma/Aortenstenose .....	130
Suche nach der arteriellen Bifurkation .....	130
Blick in die Pupille .....	130
Haltungsanalyse.....	131
Beurteilung der 1. Rippe .....	131
Das seitliche Lot.....	131
Test auf Beckenverwringung .....	132
Test auf Kompression der Symphysis Pubica.....	132
Test auf Kompression der Sutura Maxillaris.....	133
Abfolge für das Testen .....	134
<b>TEIL 3 - ÜBUNGEN .....</b>	<b>137</b>
<b>KURS 1 DIE 18 FORMEN QI GONG ABFOLGE .....</b>	<b>138</b>
Historisches.....	139
<b>Übung: Großer Kosmischer Kreislauf .....</b>	<b>139</b>
Shi Ba Shi – die 18 Formen .....	140
<b>Übung 1: Das Qi wecken - Drei Dantians.....</b>	<b>140</b>
<b>Übung 2: Die Brust öffnen.....</b>	<b>141</b>
<b>Übung 3: Den Regenbogen streicheln und malen - Spiralform .....</b>	<b>142</b>
<b>Übung 4: Die Wolken trennen .....</b>	<b>143</b>
<b>Übung 5: Die Arme in Kreisform bewegen (Den Affen abwehren).....</b>	<b>144</b>
<b>Übung 6 – mit dem Boot paddeln (Auf dem See rudern).....</b>	<b>145</b>
<b>Übung 7 – Die Sonne heben .....</b>	<b>146</b>
<b>Übung 8 – Den Mond anschauen .....</b>	<b>147</b>
<b>Übung 9 – Die Palmen schieben / Leberentleerung .....</b>	<b>148</b>
<b>Übung 10 – Rollendes Tai Ji .....</b>	<b>149</b>

Übung 11 – Das Wasser schöpfen und es verteilen.....	150
Übung 12 – Die Wellen wegschieben (Fa Qi).....	151
Übung 13 – Die Taube freilassen.....	152
Übung 14 – Den Sumpf schlagen.....	153
Übung 15 – Fliegende wilde Gans.....	154
Übung 16 – Die Sonne umarmen.....	154
Übung 17 – Den Ball hüpfen lassen.....	156
Übung 18 – Das Qi beruhigen.....	157
Shi Ba Shi, die 18 Übungen – Didaktik & Methodik.....	159
Analyse der Shi Ba Shi Form / osteopathisch.....	161
Shi Ba Shi Form – Varianten einzelner Übungen.....	164
<b>KURS 2 – QI GONG MIT DEM BALL.....</b>	<b>166</b>
Theorie & Komplexität Ball Qi Gong.....	167
<b>QI GONG MIT DEM BALL.....</b>	<b>168</b>
Die Dan Tians.....	170
Kosmischer Kreislauf / Der Himmlische Kreislauf (Xiao Zhou Tian).....	170
<b>ÜBUNGEN MIT DEM QI GONG BALL.....</b>	<b>173</b>
Kreis auf der Sagittalebene.....	174
Kreis auf der Transversalebene.....	174
Kreis auf der Frontalebene.....	175
Kreis in S-Form.....	175
Diagonale Bewegung mit dem Ball.....	176
Bewegung des Balles und des Körpers nach vorne auf einer geraden Linie.....	176
Bewegung des Balles und des Körpers zur Seite.....	177
Rotation des Balles um seine eigene Achse.....	177
Den Ball mit der Hand umwinden.....	178
Arbeit mit einem Trainingspartner und einem Ball.....	178
Arbeit mit dem Ball am Boden.....	179
Arbeit mit dem Ball gegen eine Wand.....	179
Arbeit mit zwei Bällen.....	179
<b>KURS 3 – I CHUAN KONG JING.....</b>	<b>180</b>
Basisübung: Das Herz öffnen.....	181
Exkurs: Arbeit an den Nebennieren.....	183
Vorbereitende Übungen für „I Chuan Kong Jing Qi Gong“.....	185
I Chuan Kong Jing Qi Gong.....	187
Wuji Position.....	190
Übung 1 - Die 5-Tore-Atmung.....	191
Übung 2 - Das Qi expandieren.....	192
Übung 3 - Das Qi zwischen den beiden Händen ziehen.....	193
Übung 4 - Der Vogel sammelt Qi mit seinen Flügeln.....	194
Übung 5 - Tore öffnen und vorbereiten.....	195
Übung 6 - Die Drei Punkt Methode.....	196
Übung 7- Den Ball Rollen.....	197
Übung 8 - Die Finger beugen (aus YiZhi Chan, Finger-Zen-Qi Gong).....	197

Übung 9 – Handflächen gegensinnig .....	198
Übung 10 - Phasenatmung.....	198
Übung 11 – Zhan Zhuang, tiefer Stand .....	198
Übung 12 – Der Kormoran öffnet seine Flügel.....	199
Übung 13 – Das hohe Gras zur Seite schieben.....	200
Übung 14 – Die Flügel zum Durchatmen öffnen.....	200
Übung 15 – Den Himmel halten.....	201
Übung 16 – Schwertfinger Stamm .....	202
<b>KURS 4 – TAI JI PUSHING HANDS.....</b>	<b>203</b>
5 Elemente Qi Gong / Chinesische Organlehre Zang Fu.....	204
Element Wasser/Niere, Blase .....	204
Milz/Magen und das Element Erde .....	207
Lunge/Dickdarm und das Element Metall .....	209
Herz/Dünndarm und das Element Feuer .....	210
Perikard (Herzbeutel)/Dreifacher Erwärmer.....	212
Leber/Gallenblase und das Element Holz.....	213
Gehirn- Knochenmark Qi Gong.....	215
Grundsätzliches zum Konzept Wandlungsphasen und Qi Gong .....	217
Interpretation einer Qi Gong Übung .....	218
Nutzungsmöglichkeiten einer Qi Gong Übung .....	218
<b>TAI JI PUSHING HANDS.....</b>	<b>220</b>
Taiji Pushing Hands.....	221
Übung 1 – Wan Ping Hua – horizontale Gegenbewegung.....	221
Übung 2 – Wan Xia Hua – Gegenbewegung nach unten.....	221
Übung 3 – Wan Shang Hua – Gegenbewegung nach oben .....	222
Übung 4 – Wan Ce Hua – Gegenbewegung zur Seite.....	222
Übung 5 – Hua Zhou – Gegenbewegung mit dem Ellbogen, zweite Hand von unten .....	222
Übung 6 - Zhou Hua – Gegenbewegung mit dem Ellbogen, zweite Hand von oben .....	222
Double Pushing Hands (Suang Tui Suo).....	223
<b>TAI CHI CHUAN 8-ER FORM .....</b>	<b>224</b>
Zuordnung der Tai Chi-Abfolge zu einzelnen Qi Gong-Übungen .....	226
Organbezüge / Wirkmechanismen gemäß TCM & osteopathisch .....	230
<b>KURS 5 - ÜBUNGEN AUS DEM WU DANG QI GONG .....</b>	<b>232</b>
Ba Gua Zhang.....	241
Gehtechiken für Fortgeschrittene .....	243
Fußpunkte Yong Quan (Ni1) & Shimian (Ex134) .....	247
<b>WARM UP .....</b>	<b>249</b>
Warm up Übungen .....	251
Aufwärmübungen .....	252
Übungen für die Wirbelsäule.....	257
Übungen für das Becken .....	259
Techniken für das Immunsystem.....	265

<b>ZUSÄTZLICHE ÜBUNGEN .....</b>	<b>268</b>
Behandlung von Hirnneigungen mit Qi Gong.....	269
Tests der Hirnneigungen .....	270
Ausgleich der Hirnneigungen .....	270
Das endokrine System .....	272
Außerordentliche Gefäße.....	272
Übung für die Zang-Fu Organe und Meridiane nach den 5 Elementen, Therapie der sechs Heilklänge .....	277
.....	277
6 Laute Qi Gong – Übersicht mit Bewegungsausführung .....	281
Rezepte für spezifische Organdysfunktionen.....	283