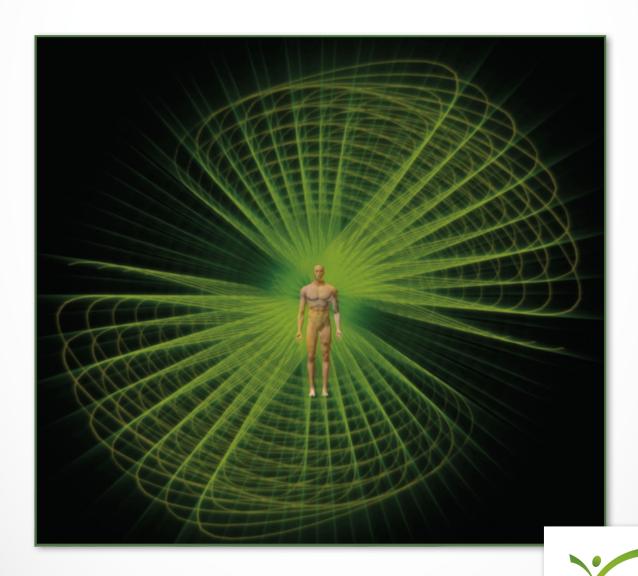
# Modul 9

Med. Qi Gong Trainer MQT ®
Skript für alle Kurse des Moduls



Medizin &

Akademie

Lebenskunst



Nur für die private Verwendung der Kursteilnehmer, Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sowie Verwendung als Unterlage für andere Kurse oder andere gewerbliche Nutzung sind nicht gestattet. Alle Urheberrechte sind vorbehalten. Die Medizin und Lebenskunst Akademie übernimmt keine Verantwortung für eventuell auftretende Verletzungen, die bei der Anwendung der gezeigten Techniken möglicherweise auftreten. Das Skript ist alszusätzliche Lernhilfe gedacht. Es ersetzt in keinem Fall eine Ausbildung im Bereich der Heilkunde. Stand: Sept 2020





## Modul 9

Med. Qi Gong Trainer MQT ® Skript für alle Kurse des Moduls

TEIL 1 GENERELLES	1
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
GRUNDLAGEN UND DEFINITIONEN	22
Was ist Qi?	31
Yin und Yang	33
Die drei Schätze: Jing, Qi, Shen	34
Wissenschaften und östliche Philosophie	
Dao De Jing	36
Nei Dan und Wei Dan	37
Die Fünf Elemente-Lehre der chinesischen Medizin (Wu Xing)	38
Die Zang-Fu Lehre	
Krankheitsursachen gemäß Traditioneller Chinesischer Medizin	
Hirn- und Körperneigungen	
Hirnneigungen und das elektromagnetische Feld	
Körperliche Parallelstrukturen	
Das vaskuläre System	
Das Fasziensystem	
Die Atmung	
Die drei Dan Tians im Vergleich	
DIE MERIDIANE	
Die Meridianlehre	74
Die Hauptmeridiane im Einzelnen:	
Lungenmeridian	
Dickdarmmeridian	
Milzmeridian	
Magenmeridian	
Herzmeridian	
Dünndarmmeridian	
Blasenmeridian	
Nierenmeridian	
Gallenblasenmeridian	
Lebermeridian	
Perikard Meridian	
Dreifacher Erwärmer Meridian	
Meridianachsen - Qi Fluss in den 12 Leitbahnen	
DIE ACHT AUSSERORDENTLICHEN GEFÄSSE	
Ren Mai und Du Mai – zwei der außerordentlichen Gefäße	O.A.
Du Mai – Governing Vessel (Lenkergefäß)	
Der Ren Mai – Directing Vessel (Konzeptionsgefäß)	
Der Chong Mai – Penetrating Vessel (Penetrationsgefäß)	

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
AKUPUNKTURPUNKTE IM QI GONG	110
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
WAS IST MEDIZINISCHES QI GONG?	121
Konzept des Qi	122
Prinzipien der Bewegung beim medizinischen Qi Gong	
TEIL 2 - TESTS	
Suche nach einem Aortenaneurysma/Aortenstenose	130
Suche nach der arteriellen Bifurkation	
Blick in die Pupille	
Haltungsanalyse	
Beurteilung der 1. Rippe	
Das seitliche Lot	
Test auf Beckenverwringung	
Test auf Kompression der Symphysis Pubica	
Test auf Kompression der Sutura Maxillaris	
Abfolge für das Testen	
TEIL 3 - ÜBUNGEN	
KURS 4 DIE 40 FORMEN OLOONS ARFOLOE	100
KURS 1 DIE 18 FORMEN QI GONG ABFOLGE	
Historisches	
Übung: Großer Kosmischer Kreislauf	
Shi Ba Shi – die 18 Formen	
Übung 1: Das Qi wecken - Drei Dantians	
Übung 2: Die Brust öffnen	
Übung 3: Den Regenbogen streicheln und malen - Spiralform	
Übung 4: Die Wolken trennen	
Übung 5: Die Arme in Kreisform bewegen (Den Affen abwehren)	
Übung 6 – mit dem Boot paddeln (Auf dem See rudern)	
Übung 7 – Die Sonne heben	
Übung 8 – Den Mond anschauen	
Übung 9 – Die Palmen schieben / Leberentleerung Übung 10 – Rollendes Tai Ji	
uning 10 – Rollendes 191 li	149

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	
Analyse der Shi Ba Shi Form / osteopathisch	161
Shi Ba Shi Form – Varianten einzelner Übungen	164
KURS 2 – QI GONG MIT DEM BALL	166
Theorie & Komplexität Ball Qi Gong	167
QI GONG MIT DEM BALL	168
Die Dan Tians	170
Kosmischer Kreislauf / Der Himmlische Kreislauf (Xiao Zhou Tian)	170
ÜBUNGEN MIT DEM QI GONG BALL	173
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	
Den Ball mit der Hand umwinden	178
Arbeit mit einem Trainingspartner und einem Ball	178
Arbeit mit dem Ball am Boden	
Arbeit mit dem Ball gegen eine Wand	179
Arbeit mit zwei Bällen	179
KURS 3 – I CHUAN KONG JING	180
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-Oi 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	
	Übung 15 – Den Himmel halten	
	Übung 16 – Schwertfinger Stamm	.202
K	URS 4 – TAI JI PUSHING HANDS	.203
	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	
	Perikard (Herzbeutel)/Dreifacher Erwärmer	.212
	Leber/Gallenblase und das Element Holz	.213
	Gehirn- Knochenmark Qi Gong	
	Grundsätzliches zum Konzept Wandlungsphasen und Qi Gong	
	Interpretation einer Qi Gong Übung	
	Nutzungsmöglichkeiten einer Qi Gong Übung	.218
T.	AI JI PUSHING HANDS	.220
	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 Tuei Suo)	.223
T,	AI CHI CHUAN 8-ER FORM	.224
	Zuordnung der Tai Chi-Abfolge zu einzelnen Qi Gong-Übungen	.226
	Organbezüge / Wirkmechanismen gemäß TCM & osteopathisch	.230
K	URS 5 - ÜBUNGEN AUS DEM WU DANG QI GONG	.232
	Ba Gua Zhang	.241
	Gehtechniken für Fortgeschrittene	.243
	Fußpunkte Yong Quan (Ni1) & Shimian (Ex134)	.247
W	/ARM UP	240
	AIM 01	.249
	Warm up Übungen	
		.251
	Warm up Übungen	.251 .252
	Warm up Übungen	.251 .252 .257

ZUSÄTZLICHE ÜBUNGEN	268
Behandlung von Hirnneigungen mit Qi Gong	269
Tests der Hirnneigungen	
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
6 Laute Qi Gong – Übersicht mit Bewegungsausführung	281
Rezepte für spezifische Organdysfunktionen	283

### Shi Ba Shi – die 18 Formen

## Übung 1: Das Qi wecken - Drei Dantians

Wir stehen in Wuji Position und heben die Hände sanft vor dem Körper nach oben und nach unten. Nachdem wir das mehrmals gemacht haben, machen wir die Übung gedanklich. Wir überlegen uns dabei, wie wir die Übung leichter machen können und begleiten wieder mit dem Körper. Der Kopf soll sich dabei mitbewegen, ca. 45 Grad nach oben und 45 Grad nach unten.

#### Variante:

Wir konzentrieren uns auf den unteren Dantian (ca. Nabelbereich). Wir unterscheiden drei verschiedene Dantians, im Bauch ist der untere Dantian, auf Herzhöhe der mittlere Dantian und im Gehirn der obere Dantian.

Wir stellen uns einen Ball aus Feuer, den wir vor dem Bauch rotieren. Die gleiche Bewegung macht man dann auf Höhe des Mittleren Dantian. Man stellt sich vor, dass das Herz mehr Raum und mehr Licht erhält.

Danach gehen wir mit den Armen weiter nach oben auf den oberen Dantian.









## Übung 15 – Fliegende wilde Gans

Hier geht man aus der Ausgangsposition und schwingt seine Arme wie Flügel. Das Gefühl sollte frei sein, wie wenn man tatsächlich fliegen würde.









## Übung – 16 Die Sonne umarmen

Etwas nach vorne lehnen und mit den Armen auf Höhe des unteren Dantian eine große Sonne umarmen, diese führt man dann in einem großen Kreis um den unteren Dantian. Achten Sie auf Ihre Wirbelsäule bei dieser Bewegung. Man kreist in die eine Richtung, dann in die andere Richtung. Man achtet zunächst auf die Lendenwirbelsäule, dann stellt man die Bewegung der Arme so ein, dass man immer andere Bereiche der Wirbelsäule aktiviert.











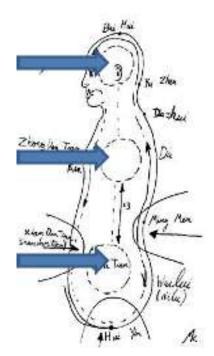






#### **Die Dan Tians**

Traditionell wird ein Dan Tian als Zentrum von Qi oder Lebensenergie angesehen. Dantian (chinesisch, Pinyin Dāntián, W.-G. Tan-t'ien "Zinnoberfeld") ist ein Begriff aus dem <u>Daoismus</u> der diese "energetischen Zentren" des Körpers bezeichnet. In der chinesischen Medizin bilden sich entlang der Mittellinie drei Zentren, die wiederum Türen für weitere Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers sind. Die Dantians geben der Potentialität der Energie Ausdruck.



#### **Oberes Dan Tian, Chinesisch Shang Tian**

Befindet sich an der Stirn zwischen den Augenbrauen oder dem dritten Auge. Hier wird Shen verfeinert. Der Extra-Punkt Yin Tang entspricht in etwa diesem Areal

## Mittleres Dan Tian. Chinesisch Zhong Dan Tian

Befindet sich auf der Ebene des Herzens, das auch "Purpurroter Palast" genannt wird. Hier haben wir Prozesse der Speicherung von Shen und der Atmung und Gesundheit der inneren Organe, insbesondere der Thymusdrüse.

Der Akupunkturpunkt Ren 17 entspricht in etwa diesem Areal.

#### **Unteres Dan Tian, Chinesisch Xia Dan Tian**

Befindet sich unterhalb des Nabels und ist ein sehr bekanntes energetisches Zentrum in der chinesischen Kultur. Hier haben wir Prozesse der Entwicklung und Vitalität. Die Akupunkturpunkte Ren 4 – Ren 6 entsprechen in etwa diesem Areal. Unteres Dan Tian kann Energie speichern!

Das untere Dan Tian kann Erinnerungen sowie Qi speichern, aber nicht denken. Das obere Dan Tian kann denken und Qi lenken und damit das EMF beeinlfussen. Das untere Dan Tian ist wie eine Batterie, die die Energie speichert:

#### Kosmischer Kreislauf / Der Himmlische Kreislauf (Xiao Zhou Tian)

Der Kleine Himmelskreislauf basiert auf der Grundlage, den Umlauf des Mondes um die Erde zu symbolisieren, der normalerweise einen Monat dauert. Der Große Himmelskreislauf dagegen würde symbolisch den Umlauf der Erde um die Sonne darstellen. Der Mensch verkörpert den Mikrokosmos im Makrokosmos und spiegelt mit dem Kosmischen Kreislauf die Bewegungen des Universums wider. Hierzu bedient man sich der außerordentlichen Gefäße, deren Umläufe und zugehöriger Punkte auf diesen Leitbahnen. Diese Punkte haben unterschiedliche Qualitäten, sie werden auch als Energietore bezeichnet und können durch die Aktivierung des den Kosmischen Kreislaufs geöffnet werden.