

Qigong zur Öffnung der Meridiane

chin. TongJing XingQiFa

Das **Qigong zur Öffnung der Meridiane** besteht aus zwei Gruppen von Übungen. Zum einen die 15 Übungen zur Lockerung und Dehnung, die teilweise den Vorübungen aus der bekannten „Gymnastik“ ähneln. Sie können als separate Übungssequenz ganz unabhängig von den Hauptübungen als Mobilisation (zwischendurch) praktiziert werden. Zweitens die Gruppe der 8 Hauptübungen zuzüglich der Auftakt- und der Abschlußübung. Regelmäßig in Kombination trainiert, wird eine Meridiandehnung bzw. –öffnung erreicht. Dieses Übungssystem wird wörtlich übersetzt „TongJing“ mit „Meridiane durchlässig machen“; „XingQi“ mit „das Qi zirkulieren“ und mit „Fa“ die „Methode“.

Der Autor setzt die Übungen unterschiedlicher bekannter Systeme unter dem Aspekt neu zusammen, dass diese Kombination hilft, die Meridiane anhand der **Regulierung des Muskeltonus** (inklusive der Sehnen, Bänder und Faszien) flexibler und dadurch durchlässig zu machen. Mit Durchlässigkeit kann der Qi-Fluß gemeint sein und ist eine Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung des Kleinen und Großen Qi-Kreislaufs.

Lockerungen und Dehnungen | DaoYin

- a. Hände kreisen
- b. Schultern kreisen
- c. Mit dem Kopf nicken
- d. Schultern dehnen
- e. Kopf seitwärts drehen und Brustkorb dehnen
- f. Nacken seitwärts dehnen
- g. Nacken und Rücken dehnen
- h. Rumpf seitwärts drehen
- i. Becken kreisen
- j. Den Rumpf waagrecht beugen
- k. Auf beiden Beinen hocken
- l. Auf einem Bein hocken
- m. Knie kreisen
- n. Auf Zehen und Ballen stehen
- o. Füße kreisen

Qigong zur Öffnung der Meridiane

Der Beginn | Kai Gong

Öffnen und Schließen | ShengJiang KaiHe

1. Das Qi in den mittleren Kanälen zirkulieren | RenDu YunQi
2. Seitwärts drehen und den Himmel tragen | ZhuanShen TuoTian
3. Mit der Faust stoßen links und rechts | ZuoYou ChongQuan
4. Der Wind schwenkt den Lotus | FengBai LianHua
5. Den Mond vom Meeresboden holen und den Dreifuß heben | LaoYue JuDing
6. Himmel, Erde und Mensch | Di - Ren - Tian
 - a. Die Erde | Di
 - b. Der Mensch | Ren
 - c. Der Himmel | Tian
7. Der mächtige Tiger streckt die Krallen | MengHu TanZhua
 - a. Der Tiger streckt die Krallen nach vorn und nach oben
 - b. Der Tiger fängt die Beute, streckt die Krallen nach hinten, nach vorn – links
 - c. Der Tiger fängt die Beute, streckt die Krallen nach hinten, nach vorn - rechts
 - d. Der Tiger streckt die Krallen neben dem Körper
8. Das Qi im ganzen Körper zirkulieren | QuanShen ZhuanYun

Qi zum Dantian zurückbringen | QiGui DanTian

Der Abschluß | ShouGong

Bei Bedarf: Gesicht reiben, Arme & Beine kurz klopfen oder schütteln

Literaturempfehlung & Quelle: TongJing XingQiFa – Qigong zur Öffnung der Meridiane. Kolibri - Verlag, 2021.