

## Jiu Shi Qiang Shen Gong – 9er Form

- 1) Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.
- 2) Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend.
- 3) Sonne und Mond auf den Schultern tragen.
- 4) Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus.
- 5) Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen.
- 6) Der goldene Hahn steht auf einem Bein.
- 7) Die Schwalbe nimmt einen schrägen Anflug.
- 8) Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel.
- 9)
  - a) Qi zum Dantian führen.
  - b) Den Drachen im Mund kreisen lassen.
  - c) Speichel schlucken.

## Yangsheng Taiji Dao 1

- 1) In der Einheit beginnen
- 2) Yin und Yang hervorbringen
- 3) Sonne und Mond miteinander verbinden
- 4) Die Sonne erhellt den Jadepalast
- 5) Fliege wie ein Drachen, sitze wie ein Tiger
- 6) Die Lotusblume erhebt sich aus dem Wasser
- 7) Die mächtige Säule stützt den Himmel
- 8) Den Geist beruhigen

## Yangsheng Taiji Dao 2

- 1) Mit etwas Gutem beginnen
- 2) Das alte Pferd frisst aus dem Trog
- 3) Zwei Fische spielen miteinander
- 4) Ximen drücken und die Arme wringen
- 5) Zwei Drachen winden sich umeinander
- 6) Sanyinjiao stimulieren
- 7) Die Fäuste schwingen
- 8) In den Buchladen gehen

## 49 Shi Jingluo Dongong

### Abschnitt 1:

#### Leitbahnen durchlässig machen

1. Den Mond umarmen
2. Die Shangshang-Punkte verbinden
3. Den Hua Berg schieben
4. Zwei goldene Drachen winden sich um die Säule
5. Himmel und Erde verbinden
6. Unter Blättern verbirgte Blüten
7. Einen Hasen fangen
8. Den Mond umarmen
9. Die Shangshang-Punkte verbinden
10. Das Qi im Dantian speichern

## **Abschnitt 2:**

### **Qi-Umlauf in den Leitbahnen anregen**

11. Weidenbäume wiegen sich im Wind
12. Qi über Lunge – Lb führen
13. Qi über Dickdarm – Lb führen
14. Qi über Bahui aufnehmen
15. Laogong öffnen
16. Der alte Stern streicht seinen Bart
17. Qi über Herzbeutel – Lb führen
18. Qi über 3E-Lb führen
19. Qi über Bahui aufnehmen
20. Den Mond umarmen
21. Die Shangshang-Punkte verbinden
22. Das Qi im Dantian speichern

### **Abschnitt 3: Das Qi führen**

23. Der Sagenvogel massiert seinen Kropf
24. Das Gesicht massieren und den Kopf kämmen
25. Der Knabe betet vor dem Buddha
26. Die Stele zur Seite schieben
27. Den Körper nach vorn und unten beugen
28. Der weiße Affe zieht seinen Körper zusammen
29. Storch massiert seine Knie
30. Lotusblätter schwingen im Wind
31. Zwei Drachen putzen ihre Bartschwinge
32. Qi zu Yongquan führen
33. Kopf auf das Kissen legen
34. Den Kopf nach vorn neigen und ruhig überlegen
35. Kopf heben und zum Himmel blicken
36. Den Helm hinter dem Kopf halten
37. Die Luft wie einen Ball halten
38. Qi zum Yongquan führen
39. Den Mond umarmen
40. Die Shangshang-Punkte verbinden
41. Das Qi im Dantian speichern

#### **Abschnitt 4: Das Qi sammeln**

42. Zhu Ge spielt die Zitter
43. Zwei Drachen spielen im Wasser
44. Schwimmende Fische bewegen den Schwanz
45. Yunmen wird vom Qi erfüllt
46. Yunmen verschließen
47. Der Morgenhahn steht auf einem Bein
48. Qi zum Yonquan führen
49. Qi zum Dantian sammeln

## **DYYSG Shi Er Fa – Qigong 12er Form**

- 1.) Start duch Qian und Yuan
- 2.) Zwei Fische hängen an der Wand
- 3.) Das alte Ross im Stall
- 4.) Ji Chang durchstößt mit einem Pfeil eine Wanze
- 5.) Vorbeugen und Stiefel abstauben
- 6.) Das Nashorn blickt zum Mond
- 7.) Eine Lotusblume reckt ihn Köpfchen aus dem Wasser empor
- 8.) Der Hahn kündigt den Tagesanbruch an
- 9.) Eine mit ihren Flügeln schlagende Wildgans am Strand
- 10.) Ein weißer Kranich am Wolkenende
- 11.) Würdiger Auftritt eines Phönix
- 12.) Das Führen des vitalen Qi zum Punkt Guanyuan