

## 49er-Leitbahnen Bewegungs-Qigong

Diese Methode enthält in vier Abschnitten 49 Übungen, um die Abwehrkraft zu stärken und das Immunsystem zu stabilisieren.

### **1. Abschnitt: Öffnung**

Die Übungen 1-10 des ersten Abschnitts dienen der Öffnung vor allem der Hand-Taijin-Lunge-Leitbahn und der Hand-Yangming-Dickdarm-Leitbahn. Ebenso werden die Blutgefäße geweitet, damit Qi und Blut ungehindert zirkulieren können.

### **2. Abschnitt: Den Umlauf anregen**

Dieser aus 12 Übungen (11-22) bestehende Abschnitt ist der bedeutenste Teil der Übungsreihe. Durch die Führung von yinian (=absichtlich gesteuerte Bewegungen der Bewusstheit) über die Akupunkturpunkte an den 4 Leitbahnen entlang wird die Qi- und Blutzirkulation stimuliert und der Umlauf in allen Leitbahnen angeregt. Qi- und Blutstauungen können vermieden bzw. aufgehoben werden.

### **3. Abschnitt: Qi führen**

In den 19 Übungen (23-41) des dritten Abschnittes wird Qi, das aus dem qihai (Meer des Qi) stammt, durch den gesamten Körper geführt, um alle Haupt- und Sonderleitbahnen und damit den gesamten Organismus mit Qi und Blut zu versorgen. Die gute Versorgung an erkrankten Regionen des Körpers dient der Anregung des Heilungsgeschehens.

### **4. Abschnitt: Sammlung**

Im letzten Abschnitt (42-49) wird das Qi des Menschen verbunden mit dem aufgenommenen Himmels-Qi und im Dantian gesammelt. So wird das Dantian-Qi gestärkt, die Abwehrkraft des Körpers verbessert und das Immunsystem stabilisiert.

Die 4 Abschnitte, die miteinander verwoben sind und sich gegenseitig fördern, sind als Ganzes zu verstehen.

Durchlässigkeit ist die Basis; Umlauf ist der Schlüssel; Qi-Führung das Wesen; und die Sammlung ist der Antrieb.

*Mit Energie  
durchs Leben*



[www.qigong-und-toepfern.de](http://www.qigong-und-toepfern.de)

### 1. Abschnitt: Öffnung

1. Den Mond umarmen
2. Die Shang-Shang-Punkte verbinden
3. Den Hua-Berg mit den Händen schieben
4. Der goldene Drache windet sich um die Säule
5. Himmel und Erde verbinden
6. Unter Blättern verdeckte Blumen
7. Einen Hasen fangen
8. Den Mond umarmen
9. Die Shang-Shang-Punkte verbinden
10. Qi sinkt zum Dantian

### 2. Abschnitt: Den Umlauf anregen

11. Frühlingswind in Weidenbäumen
12. Qi durch die Hand-Taijin-Lunge-Leitbahn führen
13. Qi durch die Hand-Yangming-Dickdarm-Leitbahn führen
14. Qi durch Baihui aufnehmen
15. Laogong öffnen
16. Der alte Stern streicht zufrieden seinen Bart
17. Qi durch die Hand-Jueyin-Herzhülle-Leitbahn führen
18. Qi durch die Hand-Shaoyang-3Erwärmer-Leitbahn führen
19. Qi durch Baihui aufnehmen
20. Den Mond umarmen
21. Die Shang-Shang-Punkte verbinden
22. Qi sinkt zu Dantian

### 3. Abschnitt: 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 biegen und den Schwanz hochziehen
28. Der weiße Affe zieht seinen Körper zusammen
29. Der heilige Storch massiert seine Knie
30. Der sanfte Wind bewegt die Lotusblätter
31. Zwei Drachen putzen ihre Bartspitzen
32. Qi zum Yongquan-Punkt führen
33. Den Kopf auf beide Kissen legen
34. Den Kopf nach vorne neigen und ruhig überlegen
35. Den Kopf nach oben, um in den Himmel zu schauen
36. Den Helm hinter den Kopf halten
37. Die Luft wie einen Ball tragen
38. Qi zum Yongquan führen
39. Den Mond umarmen
40. Die shang-shang-Punkte verbinden
41. Qi zum Dantian führen

### 4. Abschnitt: Sammlung

42. Zhu Ge spielt das Instrument
43. Zwei Drachen spielen im Wasser
44. Schwimmende Fische bewegen den Schwanz
45. Qi füllt Yunmen
46. Yunmen schließen
47. Der Morgenhahn steht auf einem Bein
48. Qi bis Yongquan
49. Qi einsammeln

**Abschlussübung: Der rote Drache spielt im Meer**