

# **Nei Yang Gong – Das Innen Nährende Qigong; Grundstufe-Bewegungen**

Zi Wo Bao Jian An Mo Fa

- 1. Stilles Sitzen** **5 min.**
  
- 2. Augenübungen** **10-15 min.**
  - 2.1 Augenbrauen ausstreichen
  - 2.2 Augenlider ausstreichen
  - 2.3 Den Rand der Augenhöhle massieren
  - 2.4 Die Augäpfel kreisen
  - 2.5 Beide Augen wärmen
  - 2.6 In die äußerste Ferne schauen
  
- 3. Mundübungen** **5 min.**
  - 3.1 Zähne klopfen
  - 3.2 Die Zunge kreisen
  - 3.3 Mit dem Speichel spülen
  - 3.4 Den Speichel schlucken
  
- 4. Nasenübungen** **5 min.**
  - 4.1 Die Nase reiben
  - 4.2 Yíngxiang massieren
  
- 5. Ohrübungen** **10 min.**
  - 5.1 Die Helix (äußere Ohrleiste) massieren
  - 5.2 Vor und hinter der Ohrmuschel reiben
  - 5.3 Die gesamte Ohrmuschel reiben
  - 5.4 Den Tragus drücken
  - 5.5 "Finger, der den Himmel öffnet"
  - 5.6 Die Himmelstrommel zum Tönen bringen
  
- 6. Gesichtsmassage** **1 min.**
  
- 7. Kopfübungen** **6 min.**
  - 7.1 Spiralig den Kopf massieren
  - 7.2 Mit gebeugten Fingern den Kopf massieren
  - 7.3 Die 10 Finger kämmen die Haare
  - 7.4 Die 10 Finger klopfen den Kopf
  
- 8. Nackenübungen** **15-20 min.**
  - 8.1 Nackenbewegungen in 6 Richtungen
  - 8.2 Der unsterbliche Kranich beugt den Hals - Der Kranich schlüft das Wasser
  - 8.3 Der uralte Greis wiegt den Kopf
  - 8.4 Das goldene Huhn pickt Reis
  - 8.5 Der riesige Drache kreist den Hals
  - 8.6 Fengchí (Gb 20) reiben
  - 8.7 Den Kopf drehen und den Nacken reiben
  - 8.8 Nacken und Arme wetteifern
  - 8.9 Den Nacken knetend massieren

- 9. Schulterübungen** **15 min.**
- 9.1 Schultern streichend massieren  
 9.2 Schultern kreisen  
 9.3 Mit den Schultern rudern  
 9.4 Schultern klopfen  
 9.5 Beide Schultern heben  
 9.6 Schultern einzeln heben  
 9.7 Schulter klopfen, Niere schlagen
- 10. Jiayi-Übung** **1 min.**
- 11. Brustübungen** **5 min.**
- 11.1 Beide Flanken reiben  
 11.2 Die Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen  
 11.3 Massage des Herzgebietes  
 11.4 Die Brust öffnen und den Rücken weiten
- 12. Bauchmassage** **1 min.**
- 13. Lendenübungen** **10-15 min.**
- 13.1 Rücken reiben  
 13.2 Daimai (Gürtelleitbahn) harmonisieren  
 13.3 Wirbelsäule drückend massieren  
 13.4 Steißbein massieren  
 13.5 Dantian klopfen, Niere schlagen
- 14. Beinübungen** **5 min.**
- 14.1 Knie und Hüfte massieren  
 14.2 Zúsanli (Ma 36) klopfen  
 14.3 Knie kreisen
- 15. Yongquán (Ni 1) reiben** **3 min.**
- 16. Handgelenksübungen** **5 min.**
- 16.1 Handgelenke kreisen  
 16.2 Handgelenke kreisend massieren  
 16.3 Handgelenke drücken 16.4 Hände und Arme ausschütteln
- 17. Sprunggelenksübungen** **5 min.**
- 17.1 Sprunggelenke in vier Richtungen bewegen  
 17.2 Sprunggelenke kreisen  
 17.3 Yánglíngquán (Gb 34) drückend massieren oder klopfen
- 18. Tuch weben (im Sitzen) - (im Stehen) Heben und Senken** **2 min.**
- 19. Abschlussübung**