

Übungen des Frauenqigong

1. Sich entspannt vom Tau der Morgensonne durchfluten lassen

9x oder ca. 3 min.

2. Tánzhong öffnen und schließen

- a. Konzentration bei Ren 17; Laogong strahlt auf Tanzhong.
- b. Arme öffnen und schließen mit der Atmung.
- c. Brust wärmen

9x

3. Brüste massieren, Schultern kreisen

- a. Brüste umfassen und wärmen
- b. Kreisende Massage von oben nach innen.
- c. Kreisende Massage von oben nach außen.

Jeweils 36x

4. Die Brust erleichtern und den Bauch massieren

- 4.1. Tánzhong (Ren 17) drücken 6x
- 4.2. Ren Mai drücken (ein-drücken, aus-locker) 6x
- 4.3. Ren Mai durchlässig machen 6x
- 4.4. Den Bauch in beide Richtungen massieren
- 4.5. Das Dantian heben 9-18x
- 4.6. Das Dantian schräg massieren 9-18x
- 4.7. Gegenläufig das Dantian massieren/reiben je 9-18x
- 4.8. Beide Flanken reiben 6x

5. Dai Mai harmonisieren

- 5.1. Mit wechselnden Händen den Rücken reiben 9-18x
- 5.2. Äußeres Harmonisieren des Dai Mai 9-18x
- 5.3. Inneres Harmonisieren des Dai Mai 9-18x
- 5.4. Mit beiden Händen den Rücken reiben
- (5.5. Kreisförmig den Rücken reiben (nicht auf DVD, 18-36x))

Zum Abschluss Dantian nähren = Hände und Vorstellung bei Ren 8

6. Das Dantian kreisend bewegen

- 6.1. Dantian nach vorne kreisen
- 6.2. Dantian nach hinten kreisen
- 6.3. Seitlich kreisen nach links
- 6.4. Seitlich kreisen nach rechts

jeweils 9-18x

7. Die Himmelssäule kreisend bewegen

- 7.1. Nach vorne und hinten beugend bewegen

Merkspruch: „Die Bewegungen sollen sein wie eine Welle, die ans Ufer rollt.“

- 7.2. Die Wirbelsäule nach links und rechts schwingen

Merkspruch: „Sanft hin- und her schwingen wie die Zweige der Trauerweide im Wind“

- 7.3. Achtförmig drehend bewegen

Merkspruch: „Bewegungen ausführen wie die Windungen einer Brezel“

- 7.4. Spiralig schwingend bewegen

Merkspruch: „Die Säule verbindet sich mit dem Himmel“

8. Heben – Senken – Führend leiten

Den Mond aus dem Wasser heben und zurück in den Himmel steigen lassen. 3-9x
dann 1x einsammeln und Hände auf Dantian

9. Die Beine stärken und die Füße gesund machen

- 9.1. Taille klopfen, Hüfte schlagen

6-9x

- 9.2. Gallenblase 30 klopfen

6-9x

- 9.3. Knie kreisen

jeweils 6-9x

Danach 3-6x in die Hocke gehen; Hände bleiben liegen

10. Abschließen und zum Ursprung zurückkehren

6 öffnende Armkreise von innen nach außen: „Der Pfau öffnet sein Rad“
(ausgedehnt, weit, entspannt)

6 schließende, einsammelnde Armkreise nach innen:

„Das Haus ist voller Frühling“ (= Gesundheit)

Zum Abschluss Hände auf Dantian Ren 8