

Meridian Qi Gong

Ziel des Meridian Qi Gong

Meridian Qi Gong dient der Aktivierung und Harmonisierung des Energieflusses (Qi) entlang der Meridiane. Die Übungen fördern:

- Entspannung und innere Ruhe
- Beweglichkeit und Körperwahrnehmung
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Verbesserung der Atmung
- Stärkung von Organfunktionen gemäß TCM
- Ausgleich von Körper, Geist und Seele

Die fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin

Element	Yin-Meridian	Yang-Meridian	Emotion
Holz	Leber	Gallenblase	Ärger, Zorn
Feuer	Herz, Perikard	Dünndarm, Dreifacher Erwärmer	Freude
Erde	Milz	Magen	Grübeln
Metall	Lunge	Dickdarm	Trauer
Wasser	Niere	Blase	Angst

Die Übungsfolge orientiert sich am Zyklus:

Holz → **Feuer** → **Erde** → **Metall** → **Wasser**

Grundhaltung

- Füße schulterbreit
- Knie leicht gebeugt
- Schultern entspannt
- Wirbelsäule aufgerichtet
- Hände locker

- Gesicht entspannt
 - Inneres Lächeln
-

Die Atmung

- Tief und langsam durch die Nase einatmen
 - Langsam ausatmen
 - Bewegungen mit der Atmung verbinden
 - Eigenen Atemrhythmus finden
 - Nicht gegen den Körper arbeiten
-

Übungsablauf

1. Ankommen und Einstimmen

- Gewichtsverlagerung nach links und rechts
- Gewichtsverlagerung vor und zurück
- Fersenheben
- Körperwahrnehmung entwickeln

Wirkung: Erdung, Zentrierung und Vorbereitung.

2. Rückkehr des Frühlings

- Lockeres Wippen aus den Kniegelenken
- Oberkörper aufrecht
- Schultern und Arme entspannt
- 164 Wiederholungen

Wirkung:

- Durchblutung
- Stoffwechselaktivierung
- Verjüngende Wirkung
- Energetische Aktivierung

Nicht geeignet bei:

- Schwangerschaft
 - Starker Menstruationsblutung
-

3. Eröffnungsübung

- Arme seitlich über den Kopf führen
- Brustkorb öffnen
- Hände vor dem Gesicht senken
- 8 Wiederholungen

Wirkung:

- Öffnet die Lunge
 - Harmonisiert die Atmung
 - Beruhigt das Nervensystem
 - Fördert innere Ruhe
-

4. Meridianaktivierung

Durch Klopfen der Meridianverläufe:

Metall

- Lungenmeridian
- Dickdarmmeridian

Erde

- Magenmeridian
- Milzmeridian

Feuer

- Herzmeridian
- Dünndarmmeridian
- Perikardmeridian
- Dreifacher Erwärmer

Wasser

- Blasenmeridian
- Nierenmeridian

Holz

- Gallenblasenmeridian
- Lebermeridian

Wirkung:

- Aktivierung des Qi-Flusses
- Förderung der Durchblutung
- Stressabbau

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
-

5. Heilende Hände – Glücklicher Buddha

- Kreisen der Handgelenke
- Kreisen des Beckens
- Aktivierung der Ursprungspunkte

Wirkung:

- Energetische Aktivierung
 - Mobilisierung der Gelenke
 - Verbindung von Herz und Händen
-

6. Dehnung der drei Körperhöhlen

- Arme über den Kopf
- Seitliche Drehungen

Wirkung:

- Öffnung des gesamten Körpers
 - Aktivierung des Dreifachen Erwärmers
 - Verbesserung der Beweglichkeit
-

Elementübungen

Holz – Leber & Gallenblase

Lebermeridian

Dehnung der Beininnenseiten.

Gallenblasenmeridian

Seitliche Ganzkörperdehnung.

Wirkung:

- Fördert Flexibilität
 - Unterstützt freien Energiefluss
 - Lindert Spannungen
-

Feuer – Herz, Dünndarm & Perikard

Herz-Dünndarm-Dehnung

Verdrehung von Armen und Kopf.

Perikard-Dehnung

Rotation des Oberkörpers.

Wirkung:

- Öffnet Brustraum
 - Fördert emotionale Ausgeglichenheit
 - Unterstützt Herzenergie
-

Erde – Magen & Milz

Magenmeridian

Quadrizeps- und Vorderkörperdehnung.

Milzmeridian

Rotationsdehnung des Rumpfes.

Wirkung:

- Unterstützt Verdauung
 - Fördert Stabilität und Zentrierung
-

Metall – Lunge & Dickdarm

Lungenmeridian

Vorbeuge mit verschränkten Händen.

Dickdarmmeridian

Schulter- und Rückenöffnung.

Wirkung:

- Vertieft die Atmung
 - Unterstützt Loslassen
 - Öffnet den Brustkorb
-

Wasser – Niere & Blase

Blasenmeridian

Vorbeuge in die Dehnung.

Nierenmeridian

Verdrehung mit diagonalem Armzug.

Wirkung:

- Stärkt die Nierenenergie
 - Entlastet Rücken und Wirbelsäule
 - Fördert Regeneration
-

Zusätzliche Übungen

Glücklicher Buddha – Schulterkreise

- Schultern kreisen
- Atmung vertiefen

Wirkung: Lockerung von Schulter- und Nackenbereich.

Halsschleuse

- Ellenbogen anheben
- Schulterkreisen

Wirkung: Öffnung von Nacken und oberem Rücken.

Nieren stärken

- Hände in den unteren Rücken
- Wechsel zwischen Hohl- und Rundrücken

Wirkung: Aktivierung der Nieren- und Blasenpunkte.

Himmel und Erde vereinen

- Eine Hand nach oben
- Eine Hand nach unten

Wirkung:

- Verbindung von Himmel und Erde
 - Harmonisierung des Energieflusses
-

Elefantenrüssel schwingt

- Lockeres Schwingen der Arme

Wirkung:

- Entspannung
 - Lockerung des gesamten Körpers
 - Nierenstärkung
-

Befüllen des Energieballons

- Qi-Ball zwischen den Händen spüren
- Formen, vergrößern und mit positiven Gedanken füllen
- Energie im unteren Dantian speichern

Wirkung:

- Zentrierung
 - Energiespeicherung
 - Abschluss der Übungsreihe
 - Förderung von Dankbarkeit und innerer Ruhe
-

Abschluss

Legen Sie beide Hände auf das untere Dantian (unterhalb des Bauchnabels).

Spüren Sie:

- Ruhe im Körper
- Klarheit im Geist
- Wärme und Energie im Zentrum

Beenden Sie die Übung in Dankbarkeit und Wertschätzung sich selbst gegenüber.

„Qi folgt der Aufmerksamkeit – wo der Geist ruht, fließt die Energie.“