

Wu Dang Dragon Qi Gong

Qi Gong Übungen helfen um die Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Gleichzeitig schützen die Übungen vor schnellen Alterungsprozessen und verlängern das Leben. Qi Gong Übungen vereinigen Geist, Körper und Seele. Bei Qi Gong Übungen nutzen wir den Geist (Shen) und die Hände um das Qi (Energie) in den Meridianen zu führen und zu leiten: wo die Hände hingehen, da geht auch unsere Energie hin. Gleichzeitig wird die Energie von unserem Geist geführt / gezogen. Mit Qi Gong Übungen werden seit mehr als 3.000 Jahren erfolgreich Krankheiten behandelt und die Gesundheit und das persönliche Befinden verbessert.

Wenn der Körper in Bewegung ist, ist dies das Resultat der Bewegung der Knochen und Muskeln gegeneinander. Das Blut kann besser in den Venen zurückfließen. Blut wird im menschlichen Körper nur in den Kapillaren ausgetauscht. Diese Funktion nennt sich die Pumpfunktion der Muskeln.

Durch Biegen und Beugen des Oberkörpers verbessern wir diese Funktion, aber auch Gehen und generell Bewegung verbessern den venösen Rückfluss des Blutes und stärken somit physiologische Funktionen. Gedanken und mentale Aktivitäten sind ein Ausdruck des Gehirns und der zerebralen Kortex. Ist der Geist für lange Zeit aufgeregt oder depressiv, wird ein langfristiges Syndrom des gesamten Nervensystems hervorgerufen. Dies wiederum kann der Ursprung einer Vielfalt chronischer Krankheiten sein. Emotion und mentale Zustände können Nervenimpulse generieren. Diese Impulse werden zur Produktion des chemischen und biologischen Milieus des Körpers verwendet.

Ist ein Mensch wütend oder ständig in Angst oder Sorge wird Adrenalin produziert – dies kurbelt das sympathische Nervensystem an. Als Ergebnis atmet man schneller, das Herz schlägt schneller, um mehr Blut für den Körper zur Verfügung zu stellen.

Auf lange Sicht führen Emotionen wie z.B. Wut oder Angst zu Kontraktion peripherer Blutgefäße, zu Spasmen (Krampf), ja sogar zur Sklerose (krankhafte Verhärtung) der Arteriolen (letzter Gefäßabschnitt der Arterien). Ein ungenügender Blutfluss für die Verdauungsorgane und für den Magen und Duodenumgeschwüre (Zwölffingerdarm), sowie hoher Blutdruck können dann die Folge sein.

Alle Störungen des Endokrinen Systems (Hormone) stören gleichzeitig das Immunsystem des menschlichen Körpers.

Durch Statistiken weltweit wurde festgestellt, dass chronische Krankheiten mit den Emotionen der Patienten verbunden sind.

Diese chronischen Krankheiten zu behandeln bedeutet zunächst, die Depressionen, die Wut und Angst abzubauen.

Es ist wichtig zu lernen den Geist zu entspannen, oder wie wir es im Qi Gong nennen, zu regulieren. Dies bedeutet Ruhe zu erreichen. Einen Zustand, in dem man die Umgebung wahrnimmt und aufnimmt, aber selbst so integriert ist, dass man untrennbar davon ist. Achten Sie auf ihre eigene Atmung, auf Ihre innere Entspannung.

In einem gesunden Körper regiert der Geist über das Herz und die Leber. Regiert das Herz oder die Leber über den Geist regieren uns unsere Emotionen.

Das gesamte mesodermale System (Skelett, Muskeln, Niere, Herz, Blutzellen, Milz, Unterhaut, Bindegewebe) unseres Körpers, die Faszien, das Bindegewebe, die Muskeln, Bänder, die Ligamente (Bänder), sind diejenigen Strukturen, die die Energielinien in Körper tragen, d.h. wenn wir eine Bewegungseinschränkung haben, haben ein Ligament, das nicht richtig sitzt, oder haben eine Faszie nicht mobil genug ist, können wir einen Energieblock hervorrufen.

Alle Positionen beginnen mit der Wuji Position:

Der schwimmende Drachen	Hände schwingen von rechts nach links und nehmen Qi aus der Umgebung auf.
Der fliegende Drachen	a) Hände schwingen von einer Seite zur anderen – mit kleinen Bewegungen beginnen. Rücken, Kopf, Augen, Hüfte, Beine arbeiten mit. Der ganze Körper bewegt sich in Harmonie. b) jeweils ein Fuß auf den Zehenspitzen, dabei öffnen wir bestimmte Energiekanäle im Fuß (z.B. Niere).
Der Drache spielt mit den Wellen	Hier geht die Hand zuerst von unten nach oben und schwingt dann von der einen zur anderen Seite. Der ganze Körper bewegt sich mit. b) Schritte einführen – gehen. Fußarbeit mit der Arbeit der Hände kombinieren. c) kleinere Bewegungen mit den Händen machen und gleichzeitig Fußarbeit.
Vorne trifft hinten	Unser körperliches Bewusstsein liegt eher auf der Vorderseite unseres Körpers. Es geht darum zu lernen, dass jedes Vordere Teil ein hinteres Teil besitzt. Das wird in den Bewegungen vereinigt. Hände werden gestreckt – hinten EIN-atmen – vorne AUS-atmen. Gesamter Oberkörper wird mit einbezogen
Der trinkende Drachen	Breit gegrätschte Beine – nur soweit wie es die Hüfte zu lässt. Unten AUS-atmen – oben EIN-atmen. Rücken schwingt mit. Ausgezeichnete Übung besonders für die Nieren. Der untere Rücken wird aktiviert, dort wo die Nieren im Körper energetisch plaziert sind. Das Wasser aufnehmen und über die Nieren fließen lassen. Farbe blau ist wichtig in dieser Übung. Alle Energiekanäle der Hüfte und der Beine werden geöffnet. Die Streckung hilft, damit die Energie in den Beinen und der Hüfte besser zirkulieren kann.
Der Drache spielt parallel	Beide Hände machen – im Gegensatz zum Taiji – die gleiche Bewegung. Übung aus dem Bagua-System.
Der Drache spielt Taiji	Taiji-Bewegungen sind polarisierte Bewegungen. Sehr berühmte Übung. Sich vorstellen, Sie haben einen Teller, oder Stein auf der Handfläche, den Sie nicht verlieren möchten. Beide Hände öffnen sich nach vorne und hinten und treffen sich gleichzeitig im Zentrum. Ausgezeichnete Übung um die gesamten Energiekanäle der Hände und des Oberkörpers zu öffnen.
Mischen von Feuer und Wasser	Die Blase repräsentiert das Wasser und der Magen repräsentiert das Feuer. Einatmen und die Energie zum Unteren Dantien leiten, der sich im Becken befindet. Wir sammeln Qi vom Unteren Dantien (UDT) und führen es zum Mittleren Dantien (MDT), das sich in Brusthöhe befindet – und senden diese Energie vom MDT wieder zurück zum UDT. Raufheben und runterschieben
Gesicht nach Osten	Beine geschlossen. Der UDT wird mit den Händen energetisiert – gleiche Übung wie vorige Übung. Dann mit der Übung beginnen. Beim Kopfdrehen befinden sich die beiden Mittelfinger unterhalb der Clavicula (Schlüsselbein) auf einem wichtigen Punkt des Lungenmeridians. Die Muskeln im Nacken- und Halsbereich (insbesondere die Scalene-Gruppe, Sternocleidomastoid, Levator-Scapulae- und Trapezius), die unseren Kopf letztlich in Position halten, bekommen eine Massage. Schultern bleiben immer entspannt.
Schicken eines Feuerballes	Wir stellen uns vor, wir erschaffen einen kleinen Feuerball zwischen unseren Händen. Visualisieren Sie diesen Ball, stellen sich vor, wie der Ball größer wird, spüren sie seine Hitze. Dann Hände und Arme diagonal ausstrecken (AUS-atmen) – wieder zusammenführen (EIN-atmen) – andere Seite. Dann eine Hand nach oben, die andere nach unten – wechseln.
Spielen mit einem Ball aus Licht	Qi sammeln und sich vorstellen man hält einen großen Ball aus Licht zwischen den Händen. Diesen Ball gen Himmel heben und wieder senken – über den Oberen-, Mittleren-, Unteren Dantien gleiten lassen. Mit dem Ball spielen. Versuchen, den gleichen Abstand zw. den Händen beizubehalten. Der ganze Körper nimmt Teil an dieser Drehbewegung, an dem Spiel mit dem Lichtball.. Den Ball drehen: diagonal, nach vorne, nach hinten. Darauf achten, welche Teile des Körpers sich blockiert anfühlen und versuchen, diese zu entspannen. b) Wir nehmen den Ball etwas anders, so dass der Rücken gestreckt wird, jeweils nach rechts und links. Wir aktivieren unsern ganzen Körper. Es gibt im Körper 26 Hauptenergiekanäle, sowie noch weitere Kanäle, die wir alle aktivieren können.
Handgelenk- und Armschwingen	Diese Handbewegungen sind auch ausgezeichnet geeignet zur Vorbeugung von Osteoporose, sowie Artrosen. Auch autoimmune Krankheitsprozesse können

	<p>durch diese Übung positiv angesteuert werden. Schultern, Ellbogen und Handgelenke arbeiten mit. Die Yin und Yang Kanäle im Hand/Armbereich werden aktiviert.</p> <p>Handflächen gegeneinander – Bewegung wie eine große 8, bzw. das „Symbol für Unendlichkeit“. Kreise werden immer kleiner in der Bewegung. Dabei führt eine Handfläche die andere. Insbesondere die Energiekanäle auf den Händen werden aktiviert.</p> <p>b) Hände in den Handgelenken beugen und dehnen in alle Richtungen.</p>
Schwertfinger, die Feuer spucken	<p>Wir schwingen die Hände mehrere Male von links nach rechts.</p> <p>In der TCM repräsentiert jeder Finger unserer Hand ein anderes Element: Zeigefinger = Holz, Mittelfinger = Feuer, Ringfinger = Metall, Kleiner Finger = Wasser, Daumen = Erde. Legen wie z.B. den Ring – und Kleinen Finger an den Daumen an, schaffen wir einen Kreis. Die Holz- und Feuerfinger werden gestreckt. Auf diese Weise können wir Feuer und Wärme mit unsere Hand senden.</p> <p>Die Hände werden parallel geführt. Wir lernen hier, dass die Hände auch ein Arbeitsinstrument sind. Wir können auf diese Weise Hitze, Feuer, auf ein zu behandelndes Körperteil schicken.</p> <p>Auch in der Kampfkunst gibt es Anwendungen dieser Handposition, um die Energie des Gegners aus Entfernung zu kontrollieren.</p>
Der Sanjiao-Kanal, das Qi nach unten führen	<p>Fingerspitzen treffen sich und wir rotieren mit den Handflächen nach außen, nach innen und nach vorne. Hände drücken nach unten, die Energie fließt nach unten, d.h., wir führen die Energie entlang des Verdauungskanales nach unten.</p> <p>Wir haben 6 versch. Meridiane auf den Händen und Armen und wenn wir die Handflächen bewegen, öffnen wir diese Energiekanäle und lassen die Energie besser fließen. (Daumen – Lu, Zeigefinger – Di, Mittelfinger – Pe, Ringfinger – 3 E, kleiner Finger – He + Dü)</p> <p>(Sanjiao-Kanal = 3-facher Erwärmer)</p> <p>Der Sanjiao-Kanal hat eine Verbindung zum Pericardium-Kanal (Herzbeutel). Dieser hat seinen Ursprung auf der Brust und führt zum Pericardium. Er läuft dann über das Diaphragma (Zwerchfell) zum Abdomen und kommuniziert mit dem Oberen-, Mittleren- und Unteren Erwärmer. Ein Ableger zweigt aus der Brustwarze ab und läuft bis zur Achselhöhle und auf der Innenseite des Armes entlang. Er endet auf der Innenseite des Mittelfingers. Die Übung hat eine stark beruhigende Wirkung auf den Geist und kann in Fällen von Angstzuständen verwendet werden. Insbesondere Frauen die unter prämenstruellen Störungen wie Depression oder Angespanntheit leiden, können diese Übung erfolgreich einsetzen. Außerdem hilft sie bei Schlafstörungen. Sie beeinflusst das Diaphragma und den Magen und hilft überschüssige Hitze und Wind auszuscheiden. Sie stärkt das Blut, verbessert das Bewusstsein und stoppt Spasmen. Generell ist diese Übung gut bei Verdauungsproblemen.</p>
Ellbogen heben	<p>Die 4 Finger liegen gegenüber dem Daumen. Alle 5 Finger zusammen liegen unterhalb der Clavicula (Schlüsselbein) wo der Lu1 (Lungen1 Punkt) sich befindet. Abwechselnd ein Ellbogen nach oben richten (EIN-atmen)– anderer Ellbogen nach hinten. Gesamter Rücken wird gestreckt, der Kopf mit dem Ellbogen heben. Diese Übung aktiviert den gesamten Rücken-/Schulterbereich. Sehr gut für Beschwerden in diesem Körperbereich. Um die dort blockierten Energien zu befreien, die Faszien wieder sich freier bewegen zu lassen, insgesamt den Energiefluß besser fließen zu lassen. Auch für die Lungen ist diese Übung sehr hilfreich.</p>
Ellbogen schwingen	<p>Gleiche Handposition wie in der vorigen Übung. Bewegung des Ellbogens ist hier kreisförmig. Wir drehen die Schulter zusammen mit dem ganzen Körper nach hinten. Rücken beugt und streckt, die Augen folgen, der Kopf folgt der Bewegung. Nicht nur für Schulter- und Nackenbereich geeignet, sondern sie massiert auch die inneren Organe, insbesondere im Brustbereich, aber auch unterhalb des Diaphragmas (Zwerchfell). Die inneren Organe bewegen sich, sie sind verbunden durch Faszien und können sich gegeneinander bewegen. Auf diese Weise nehmen sie Energie auf und können gesund erhalten werden.</p>
Schulterrollen	<p>Gute Übung zum Schluß. Kann beliebig oft ausgeführt werden.</p>