

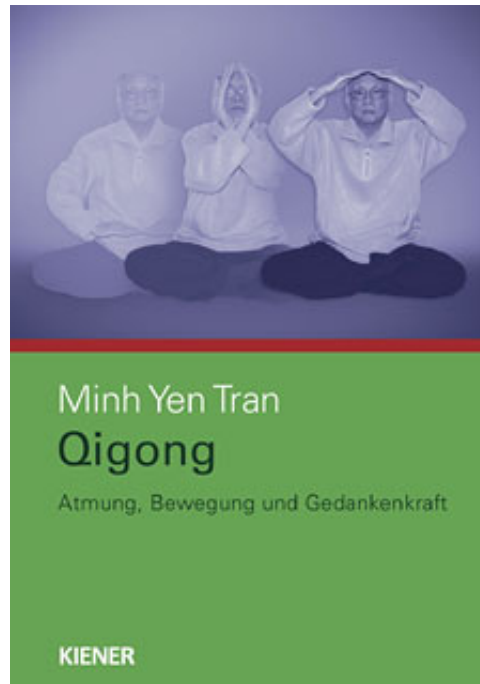
Minh Yen Tran Qigong

Reading excerpt

[Qigong](#)

of [Minh Yen Tran](#)

Publisher: Kiener Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b12615>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



II Koordination von Atmung, Bewegung und Gedankenkraft

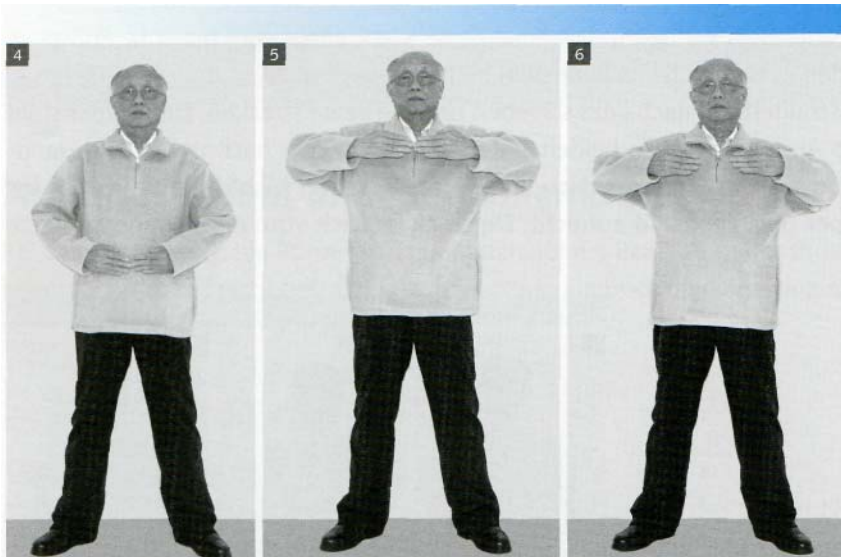
Qigong kann in sieben Schritten erlernt werden. Jeder Schritt besteht aus einer oder mehr Lektionen, die ihrerseits aus mehreren Übungen bestehen können:

1. Schritt: Die 2-Phasen-Brustatmung	26	ridian 110 * 4. Übung: Nieren- und Blasen-Meridian 112 *
Die fünf Atemübungen	27	5. Übung: Leber- und Gallenblasen-Meridian 114 * 6. Übung: Milz- und Magen-Meridian 116
1. Übung: Die Hände gieiten 28 * 2. Übung: Den Ball tragen 29 *		
3. Übung: Die Hände drehen 30 * 4. Übung: Das Buch lesen 31 *		
5. Übung: Den Mond umarmen 32		
2. Schritt: Die 2-Phasen-Bauchatmung	33	2. Lektion: Die Zang-Fu-Übungen 118
1. Lektion: Das Spiel mit dem Qi	34	1. Übung: Übung des Herzens 119 * 2. Übung: Übung des Perikards 122 * 3. Übung: Übung der Lunge 124 * 4. Übung: Übung der Niere 126 * 5. Übung: Übung der Leber 128 * 6. Übung: Übung der Milz 130 * Zang-Fu-Übungen ohne Armbewegungen 132
1. Übung: Richtung nach vorn (Nord) 35 * 2. Übung: Richtung nach links und rechts (Ost-West) 36 * 3. Übung: Richtung nach hinten (Süd) 37 * 4. Übung: Richtung nach oben (Himmel) 38 * 5. Übung: Richtung nach unten (Erde) 39		
2. Lektion: Die 10 Wirbelsäulenübungen	41	3. Lektion: Die Elemente-Übungen 133
1. Übung: Den Kopf wenden 42 * 2. Übung: Den Rumpf neigen 44 * 3. Übung: Den Rumpf drehen 46 * 4. Übung: Den Rumpf strecken und beugen 48 * 5. Übung: Den Himmel mit einem Arm stützen 50 * 6. Übung: Den Hirsch auf der Schulter tragen 52 * 7. Übung: Der Kranich kühlt seinen Flügel 54 * 8. Übung: Den Pflug auf dem Reisfeld ziehen 56 * 9. Übung: Die Beine wie Fächer klappen 58 * 10. Übung: Die Beine balancieren 60		1. Vorbereitungsübung: Dantian öffnen und die Drei-Erwärmer miteinander verbinden 134 * 2. Vorbereitungsübung: Atmung (Armposition) in waagerechter Richtung 136 * 3. Vorbereitungsübung: Atmung (Armposition) in senkrechter Richtung 138 * 1. Übung: Übung des Feuers (Herz) 140 * 2. Übung: Übung des Feuers (Perikard) 142 * 3. Übung: Übung des Metalls (Lunge) 144 * 4. Übung: Übung des Wassers (Niere) 146 * 5. Übung: Übung des Holzes (Leber) 148 * 6. Übung: Übung der Erde (Milz) 150
3. Schritt: Die 3-Phasen-Bauchatmung	63	5. Schritt: Die 4-Doppelphasen-Bauchatmung 152
1. Brokat: Den Himmel mit beiden Händen stützen 64 * 2. Brokat: Den Himmel mit einer Hand stützen 69 * 3. Brokat: Den Kopf zur Seite drehen 74 * 4. Brokat: Den Boden mit der Hand berühren 79 * 5. Brokat: Den Kopf wenden und das Gesäß schaukeln 84 * 6. Brokat: Den Bogen spannen 89 * 7. Brokat: Mit der Faust schlagen 94 * 8. Brokat: Auf einem Bein stehen 99		Lektion: Die Schlangenübungen 153
4. Schritt: Die 4-Phasen-Bauchatmung	104	1. Übung: Die Schlange windet sich vorwärts 154 * 2. Übung: Die Schlange windet sich seitwärts 157 * 3. Übung: Die Schlange windet sich rückwärts 160 * 4. Übung: Die Schlange windet sich aufwärts 163 * 5. Übung: Die Schlange windet sich abwärts 166
1. Lektion: Die Meridian-Übungen	105	6. Schritt: Die 4-Tripelphasen-Bauchatmung 169
1. Übung: Herz- und Dünndarm-Meridian 106 * 2. Übung: Perikard- und Drei-Erwärmer-Meridian 108 * 3. Übung: Lungen- und Dickdarm-Me-		Lektion Der Lotus blüht 170
		1. Übung 171 * 2. Übung 174 * 3. Übung 177 * 4. Übung 180 * 5. Übung 183 * 6. Übung 186 * Übung zum Beenden 189
		7. Schritt: Das Resonanz-Qigong 192
		Resonanz-Qigong bei der 4-Phasen-Bauchatmung 193

1. Übung: Die Hände gleiten

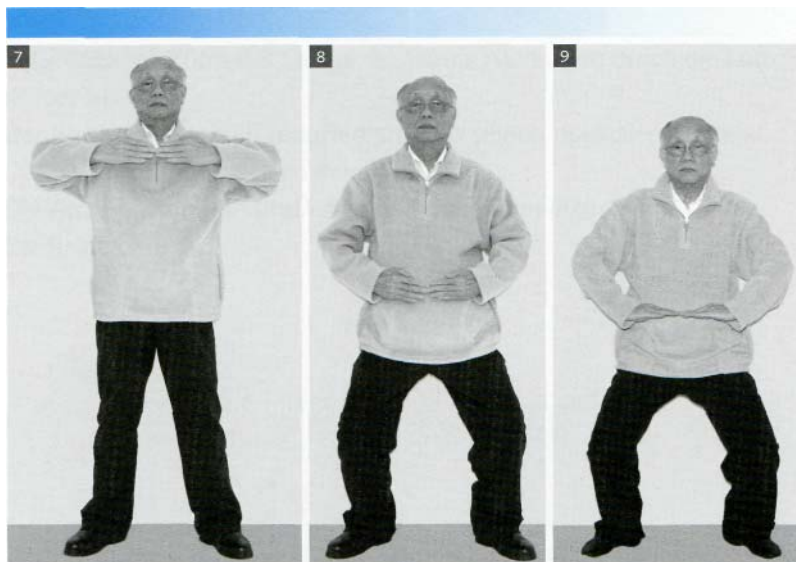
Einatmen

Die Hände langsam von unten nach oben bis in Brusthöhe heben. Die Handflächen zeigen zum Körper und parallel zum Thorax, die Fingerspitzen liegen sich gegenüber und zeigen aufeinander (4). Die Hände so weit anheben, bis Oberarme, Unterarme und Hände in waagerechter Position sind (5). Dann die Ellenbogen ein wenig nach außen führen, sodass der Abstand zwischen den Händen größer wird und zwischen den Fingern eine Faustbreite beträgt (6).



Ausatmen

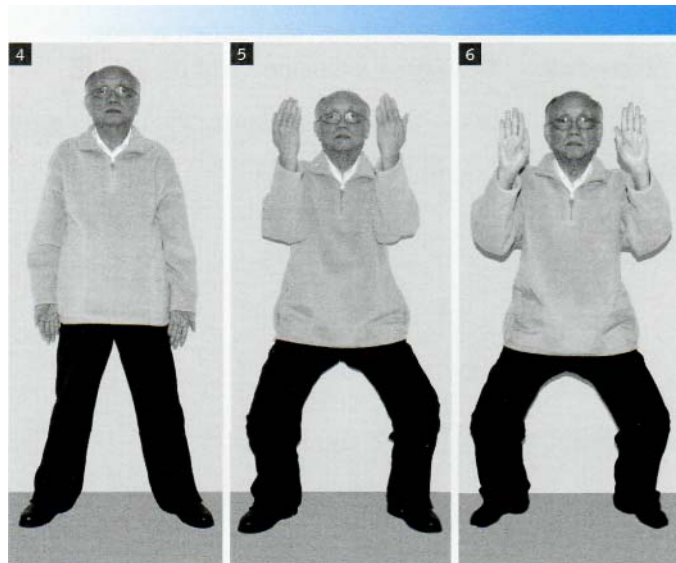
Die Hände aufeinander zubewegen, bis die Fingerspitzen nah beieinanderstehen. Die Handflächen bleiben parallel zum Brustkorb (7). Dann die Hände langsam nach unten bis zum Dantian senken. Die Hände dabei kontinuierlich in einer Viertelumdrehung so positionieren, dass die Handflächen nun zum Boden zeigen (8)+(9). Während dieser Bewegung die Beine leicht beugen.



1. Übung: Richtung nach vorn (Nord)

Einatmen

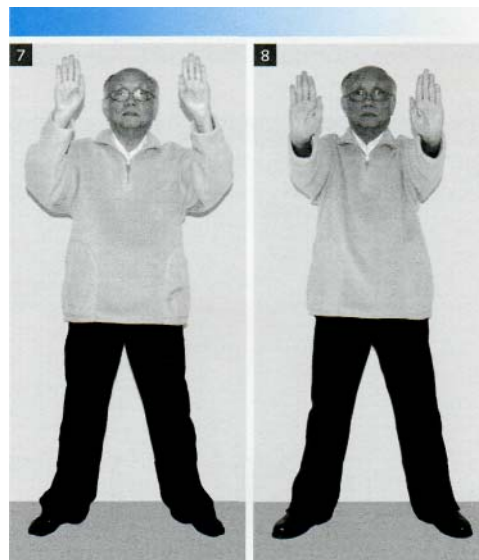
Die Hände so drehen, dass die Handflächen nach vorn zeigen (4). Dann die Arme maximal im Ellenbogen beugen. Oberarme und Unterarme stehen senkrecht zum Boden. Unterarme und Hände bilden eine gerade Linie. Die Handflächen zeigen nach hinten, die Fingerspitzen nach oben (5). Dann die Unterarme so drehen, dass die Handfläche nach vorn zeigen (6). Während dieser Bewegung die Beine leicht beugen.



Ausatmen

Die Arme waagrecht und parallel nach vorn ausstrecken. Die Hände sind angewinkelt, das heißt, die Handflächen zeigen weiterhin nach vorn, die Fingerspitzen nach oben. Arme und Hände stehen also senkrecht zueinander(7)+(8).

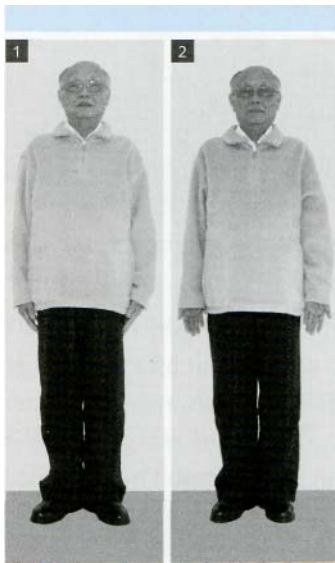
Während dieser Bewegung die Beine strecken.



1. Brokat: Den Himmel mit beiden Händen stützen

Die erste Übung dient der Verbindung der drei Körperbereiche (Abb. 1, S. 6):

- Der Obere Erwärmer liegt zwischen Kopf und Zwerchfell. Zu ihm gehören das Herz, die Lunge und das Gehirn, das als ein außerordentliches Organ betrachtet wird.
- Der Mittlere Erwärmer liegt zwischen dem Zwerchfell und dem Nabel. Zu ihm gehören die Milz und der Magen.
- Der Untere Erwärmer liegt unterhalb des Nabels. Zu ihm gehören die Niere und die Leber.

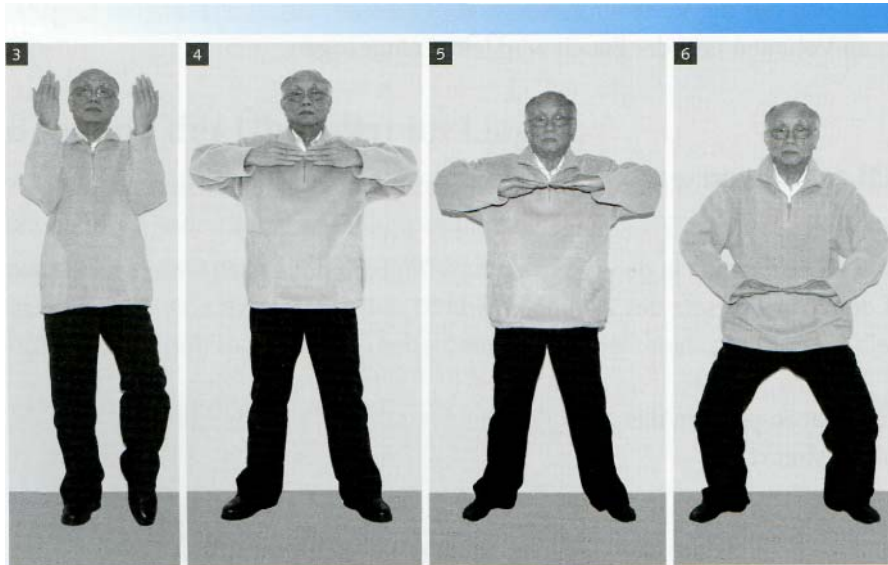


Ausgangsposition

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand mit gestreckten Beinen. Die Füße stehen fast parallel nebeneinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Arme hängen locker an den Körperseiten herab, die Handflächen zeigen zum Körper. Der Blick richtet sich geradeaus nach vorn (1). Die Hände werden dann um 90 Grad nach außen gedreht, so dass die Handflächen nach vorn zeigen (2).

Einatmen (Ausführung nach links)

Die Arme beugen, die Unterarme nach vorne oben führen, gleichzeitig auch den Oberarm mitnehmen, bis die Unterarme senkrecht stehen und die Hände auf Gesichtshöhe angekommen sind. Die Handflächen

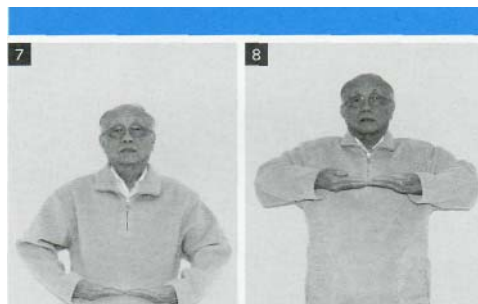


Leseprobe von Minh Yen Tran „Qigong“
Herausgeber: Kiener Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

zum Gesicht wenden, als würde man in einen Handspiegel schauen. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Währenddessen das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Die linke Ferse etwas anheben, die Fußspitze bleibt am Boden. Dann den linken Fuß eine Schulterbreite nach links schieben (3). Die linke Fußsohle wieder ganz auf den Boden senken und beide Beine strecken. Die Ellenbogen nach außen führen, Ober- und Unterarme sind nun waagrecht in Brusthöhe, parallel zum Boden. Die Fingerspitzen zeigen zueinander, die Handflächen zeigen zunächst noch zum Körper (4). Nun die Unterarme einwärts drehen, bis die Handflächen nach unten zeigen (5). Die Hände zum Dantian senken. Während dieser Bewegung die Beine beugen (6).

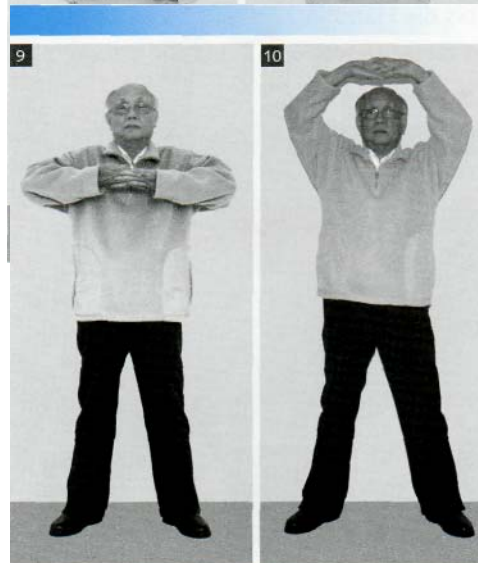
Atempause

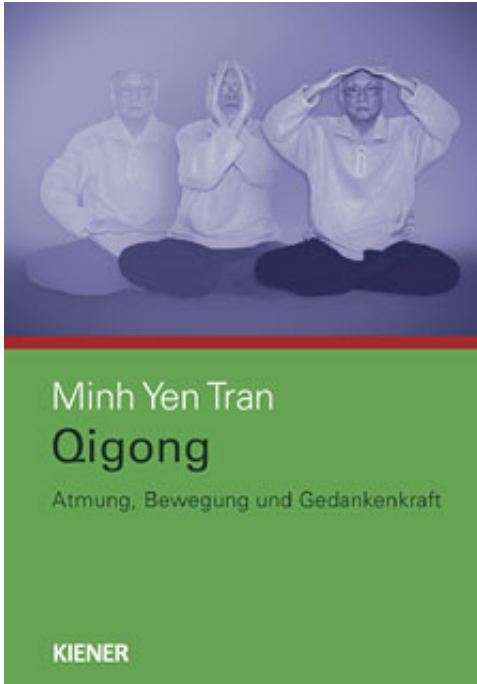
Die Hände um 180 Grad drehen, sodass die Handflächen nach oben zeigen (7). Dann die Hände nach oben bis auf Brusthöhe heben (8). Während dieser Bewegung die Beine strecken.



Ausatmen

Die Finger beider Hände verschränken (9). Die verschränkten Hände nach oben führen und gleichzeitig drehen, bis die Arme fast über den Kopf gestreckt sind und die Handflächen nach oben zeigen, als ob man den Himmel mit beiden Händen stützen wollte. Die Beine bleiben gestreckt (10).





Minh Yen Tran

Qigong

Atmung, Bewegung und Gedankenkraft

200 pages, pb
publication 2012



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com