

Sie sind dem Nei Yang Gong (innen nährendes Qigong) zugeordnet. Dieses System kann zurückverfolgt werden bis in das China der Ming Dynastie (16. Jhd.). Liu Guizhen hat dieses Qigong-System in den 1950er Jahren modifiziert, um es in der therapeutischen Arbeit mit chronisch Kranken anwenden zu können. Die von ihm gegründete Klinik in Beidaihe, einem Badeort 300 km östlich von Peking, wird seit vielen Jahren von seiner Tochter Prof. Dr. Liu Ya Fei geleitet<sup>1</sup>.

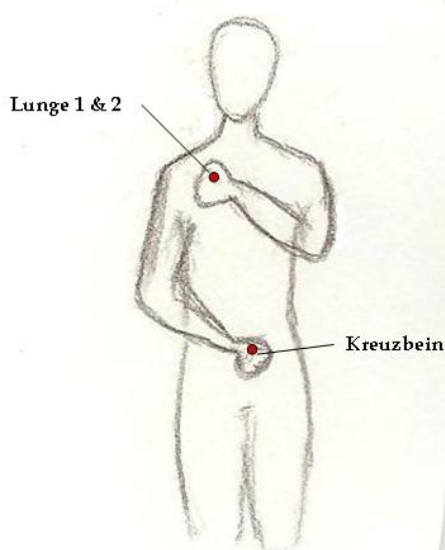
Nei Yang Gong ist in drei Ebenen eingeteilt: Grund-, Mittel- und Oberstufe, wobei jede dieser Stufen stille und bewegte Übungsformen enthalten. Die Grundstufe bildet die Basis und umfasst an bewegten Übungen die so genannten „Gesunderhaltenen Selbstmassagen“, wie z. B. die folgenden Klopfübungen.

Auswirkung auf den Körper können unter anderem sein: fördert die Energiedurchlässigkeit, schafft Energieausgleich, aktiviert den Energiefluss aller Meridiane, löst Blockaden, stärkt Muskeln, Sehnen, Knochen, bewegt das Qi – fördert die Durchblutung und den Schlackenabbau, mindert Cellulite, aktiviert den Venendurchfluss, erhält und erhöht die Beweglichkeit und macht Spaß.

Ausführung: Geklopft wird mit den flachen Händen, mit den Handrücken oder mit den Fäusten. Die Übungen werden jeweils neun Mal (morgens 18 Mal) ausgeführt. Zwischen den Übungen nachspüren.

### 1. Locker Einschwingen

- Stand: Füße schulterbreit
- Aus dem Becken heraus den Körper im Wechsel nach rechts/links schwingen (es einfach geschehen lassen)
- Das Körpergewicht liegt tendenziell mehr auf der Ferse, damit die Wirbelsäule gut mitschwingen kann
- Arme schwingen locker mit
- Handfläche klopft vorne sanft auf dem Bauch
- Handrücken klopft hinten sanft auf den Nieren

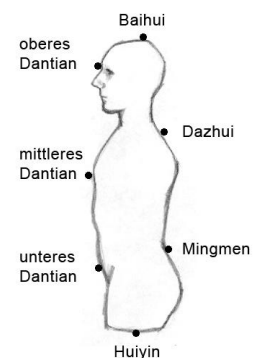


(Morgenübung)

### 2. Lungenmeridian „Lu1“ und „Lu2“

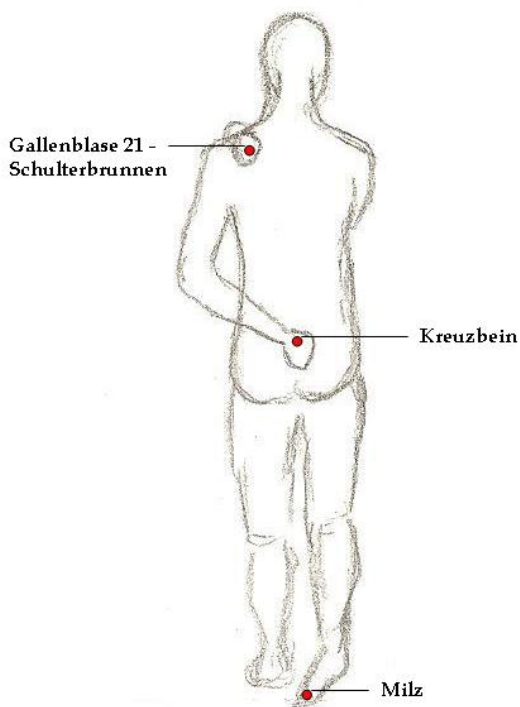
- Stand: Füße schulterbreit
- Aus dem Becken heraus rechts/links schwingen
- Handfläche klopft vorne am Körper unter dem Schlüsselbein, Richtung Schulter auf Lu1 und Lu2
- Handrücken klopft hinten am Körper auf dem Kreuzbein (Blasenmeridian)

Wirkung: Mingmen wird durch das Schwingen aktiviert. Mingmen liegt in der Höhe des zweiten Lendenwirbelkörpers, also genau in der natürlichen Lordose (Hohlkreuz).



<sup>1</sup> vgl. Innen Nährendes Qigong, Neiyanggong Qigong (2008), Einleitung

Selbstmassagen fördern die Qi-Sammlung und Qi-Verteilung im Körper.

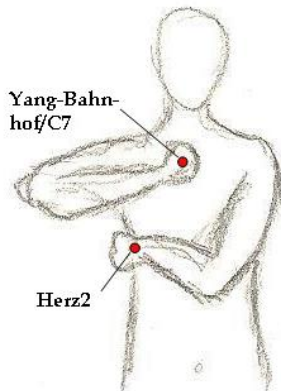


(Morgenübung)

### 3. Gallenblasenmeridian „Ga21“

- Stand: Füße schulterbreit
- Aus dem Becken heraus den Körper mit den Armen nach rechts/links schwingen
- Handfläche klopft mittig auf die Schulter auf Ga21
- Handrücken klopft hinten am Körper auf dem Kreuzbein (Blasenmeridian)

Position: Füße bleiben schulterbreit oder Körpergewicht im Wechsel rechts/links jeweils auf den großen Zehen/Fußballen (Milz 1/Leber 1) verlagern.



(Morgenübung)

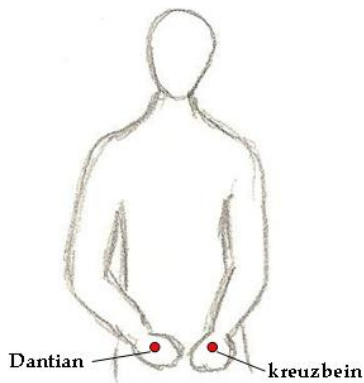
### 4. Herzmeridian 2 „H2“

- Stand: Füße schulterbreit
- Aus dem Becken heraus Körper mit den Armen nach rechts/links schwingen
- Handfläche klopft vorne am Körper unter den Achseln auf H2
- Handfläche klopft hinten am Körper auf dem siebten Halswirbel

Hinweis: Falls die obere Hand den Halswirbel nicht erreicht, kann man den Armschwung sowie Becken- und Rumpfdrehung nutzen, das Kinn bleibt gehoben.

Variante: **Herzmeridian 1 „H1“** (unter der Achsel), **Lungenmeridian „Lu1“** und „Lu2“ (vorne unter dem Schlüsselbein) Lu1 und Lu2 schnell mit „Pfötchengriff“ (die 5 Fingerspitzen werden zusammengelegt) abklopfen und gleichzeitig mit der flachen Hand den H1 klopfen. Seite wechseln.

Selbstmassagen fördern die Qi-Sammlung und Qi-Verteilung im Körper.



#### 5. Nierenmeridian

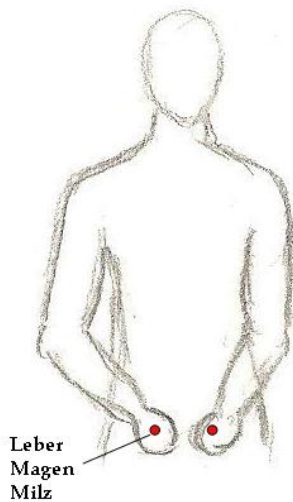
Konzeptionsgefäß (unteres Dantian)

- Stand: Füße schulterbreit
- Aus dem Becken heraus den Körper rechts/links schwingen
- Handfläche klopft vorne am Körper unter dem Bauchnabel auf das untere Dantian
- Handrücken klopft gleichzeitig hinten am Körper auf dem Kreuzbein (Blasenmeridian)

Hinweis: Falls die obere Hand den Halswirbel nicht erreicht, kann man den Armschwung sowie Becken- und Rumpfdrehung nutzen, das Kinn bleibt gehoben.

Variante: Leichter Ausfallschritt, Belastung im Wechsel auf eine Ferse, anderes Bein vorne mit angehobenen Fuß – Mingmen öffnet sich.

(Morgenübung)



#### 6. Lebermeridian

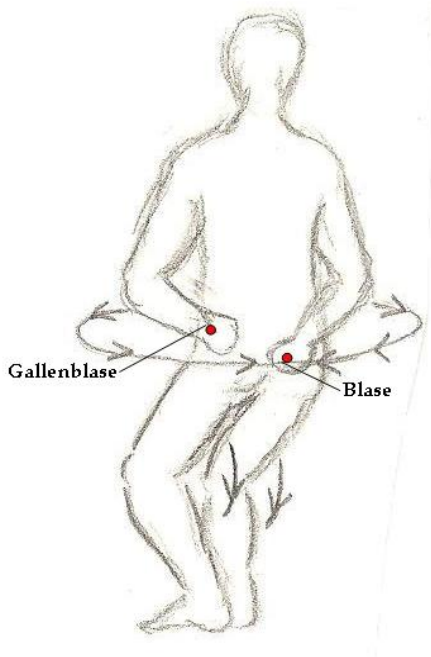
**Magenmeridian** „Ma31“

**Milzmeridian**

- Stand: Füße schulterbreit
- Handflächen oder lockeren Fäusten klopfen vorne am Körper auf Höhe der Eierstöcke

(Morgenübung)

Selbstmassagen fördern die Qi-Sammlung und Qi-Verteilung im Körper.

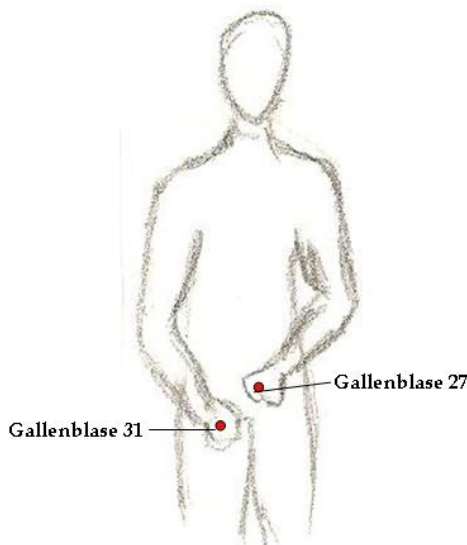


## 7. Blasenmeridian

### Gallenblasenmeridian „Ga30“

- Stand: Füße geschlossen
- Für die Hocke mit den Armen Schwung holen (Mingmen öffnet sich)
- Aus der Hocke hinten am Körper mit den Fäusten mittig der Pofalte klopfen (Blasenmeridian)
- Seitlich am Körper oberhalb vom Hüftknochen auf Ga30 klopfen
- In der nächsten Hocke die Seite wechseln

(Morgenübung)



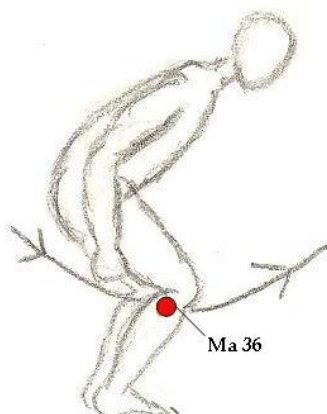
## 8. Gallenblasenmeridian „Ga27“

### Gallenblasenmeridian „Ga31“

- Stand: Füße schulterbreit
- Becken/Oberkörper im Wechsel nach links/rechts bewegen/kippen
- Arme seitlich heben/loslassen
- Obere Hand trifft seitlich über dem Beckenkamm auf Ga27
- Untere Hand trifft seitlich Oberschenkel mittig auf Ga31

Hinweis: Im Rumpf aufrecht bleiben und Bewegung nicht zu weit zur Seite ausführen.

(Morgenübung)

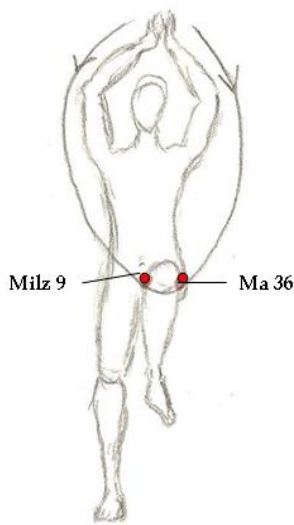


## 9. Magenmeridian „Ma36“

- Stand: Füße schulterbreit
- Oberkörper heben/senken
- dabei in den Knien federn wie beim „Skifahren“
- mit lockeren Fäusten im Vorbeistreichen seitlich hinten am Knie auf Ma36 vorbeistreichen

Hinweis: Ma36 vorher suchen und spüren.

Selbstmassagen fördern die Qi-Sammlung und Qi-Verteilung im Körper.



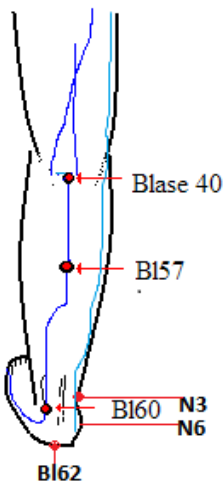
#### 10. Magenmeridian „Ma36“

##### Milzmeridian „Mi9“ innen am Knie

- Stand: Füße schulterbreit
- Arme und ein Knie heben
- Die Handrücken treffen sich über dem Kopf
- Arme senken und mit den Handflächen innen am Knie auf Mi9 und außen am Knie auf Ma36 klopfen
- Beine wechseln

Hinweis: Magen 36 und Milz 9 vorher suchen und nach spüren. Nicht auf die Kniegelenke klopfen. Durch die angehobenen Arme wird der Partnermeridian vom Magen „Pericard“ mit einbezogen.

(Morgenübung)



#### 11. Magen und Leber (Fuß-Spann)

##### Blasenmeridian (Beinrückseite)

- Einbeinstand
- Mit dem Fuß-Spann des anderen Beines beginnend auf der Beinrückseite von der Kniekehle aus abwärts klopfen

Hinweis: BI40 in der Kniekehle ist gut für den Ischias. BI57 geht abwärts mittig über die Wade, BI60 befindet sich seitlich am Fuß, außen zwischen Außenknöchel und Achillessehne. Im Kniegelenk sanft klopfen. Bei Krampfadern und Tendenz zu Embolien diese Übung bitte auslassen.

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Organe Yang	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Organe Yin	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere

#### Literaturverzeichnis

1. Innen Nährendes Qigong – Neiyanggong Qigong, Liu Ya Fei, Uban&Fischer, München 2008