

DIE FOLGENDEN QIGONG-POSITIONEN WURDEN SPEZIELL VON DER YANG-FAMILIE ENTWICKELT, UM DAS VERSTÄNDNIS VON TAIJI ZU VERBESSERN. EIN ZITTERN DER FINGER ZEIGT ENERGIE-STAU AN.

QIGONG 1: METALL YANG / DICKDARM.

Wirkung: Regt den Dickdarm an.

- Hände auf Augenhöhe, großen Ball vor dem Körper halten
- der Abstand der Hände so, dass der Kopf noch gut dazwischen passen würde
- Zeigefinger (Dickdarm) verbinden.

QIGONG 2: METALL YIN / LUNGE.

Wirkung: Regt die Lunge an.

- großen Ball vor dem Körper halten, d.h.der Ball liegt auf den Handflächen und auf der Innenseite der Arme
- Hände auf Nabelhöhe; die Hände zeigen zum Himmel soweit es die Armposition zulässt, d.h.die Arme sind in runder Ballposition mit den Ellbogen nach vorne gerichtet
- der Abstand der Hände ist so, dass die eigene Hüfte knapp dazwischen passen würde
- Daumen (Lunge) verbinden.

QIGONG 3: FEUER YANG / DÜNNDARM.

Wirkung: Regt den Dünndarm an.

- großen Ball vor dem Körper halten; Hände auf Augenhöhe und vom Körper weggedreht, d.h.der Ball liegt jetzt auf der Rückseite der Arme und Handflächen
- der Abstand der Hände ist so, dass der Kopf noch gut dazwischen passen würde
- kleine Finger außen (Dünndarm) verbinden.

QIGONG 4: FEUER YIN / HERZ.

Wirkung: Regt das Herz an, aktiviert den Beckenbereich.

- großen Ball halten
- Hände auf Nabelhöhe, Hände diagonal vom Körper weg zum Boden, d.h.der Ball liegt wie in Qi-Gong 3 auf der Rückseite der Arme und Handflächen
- der Abstand der Hände wie in Qi-Gong 2, so dass die Hüfte knapp dazwischen passen würde
- kleine Finger innen (Herz) verbinden.

QIGONG 5: FEUER YIN / KREISLAUF.

Wirkung: Normalisiert den Kreislauf.

- die Hände zeigen nach vorne mit der "Fifty-Hand", die Tigermäuler sind dabei auf Höhe der Lungenpunkte
- der Abstand der Hände ist so groß, wie der Abstand der beiden Lungenpunkte zueinander
- die Mittelfinger (Kreislauf) verbinden; die Mittelfinger zeigen dabei nach vorne; die Ellbogen tiefer als die Handgelenke

QIGONG 6: FEUER YANG / NIEREN-GÜRTEL.

Wirkung: Stärkt den Nieren-Gürtel.

- die Hände zeigen nach unten, als wollte man einen Ball zum Boden drücken und sind dabei auf Zwerchfell-Höhe direkt unter der Brust
- die Fingerspitzen zeigen schräg zueinander, d.h.leicht nach vorne, der Abstand zum Körper ist dabei etwa eine gespreizte Handbreit
- Ringfinger - 3E - verbinden.