



Norbert Oskar Maria Feilhaber

Medizinisches Qi-Gong

Auflage 2: 20. Sep. 2016

Bestellen der Lern-DVD „Zhineng Qigong- Haola- Qigong“ Lift Chi Up - Pour Qi Down Methode nach Dr. Pang Ming bei . . .

Helene Shi Ping, Tel.: +41 41 637 00 36, Handy: +41 763 995 759, E-Mail: shiping@bluewin.ch

Bruno-Maria Brys, Tel: +49 8389 923 501, E-Mail: brunomariabrys@yahoo.com, www.haola.de

Leila Christiane Jäger, Tel: +49 40 551 9543, E-Mail: info@leilajaeger.de, leilajaeger@t-online.de, www.leilajaeger.de

Mariam Burhum, Rolf Friese, Tel: +49 30 363 1791, E-Mail: freerolf@web.de

Zhineng Qigong Forum Austria, +43 (0) 699/19 66 37 33, <http://www.qigongforum.at>

ABLAUF (level 1)

Dieser **Lernbehelf** ist **er g ä n z e n d** nach mehrmaligem Praktizieren mit Erklärung in der Gruppe als Unterstützung für Zuhause gedacht.

Dieses Prinzip wiederholt sich in der gesamten Form

AUSATMEN steht für:

LOS-LASSEN (erst wenn sich das Glas geleert hat, ist Platz für Neues)

WIR DEHNEN UNSEREN GEIST BIS ZUM HORIZONT, BIS ZUM BLAUEN HIMMEL
AUS

(Unsere Vorstellungskraft ist eine starke Kraft welche wir nutzen. Stelle dir den Horizont, blauen Himmel, Kosmos vor. Ausatmen steht auch für das Feinstoffliche)

EINATMEN steht für:

QI AUFNEHMEN, Körper - Grobstofflichkeit

ERSTER TEIL

Auslockern-Entspannen: den Boden unter den Füßen wahrnehmen, spüren.

Geräusche wahrnehmen - was ist weit weg, was nahe . . .

Wind spüren . . . Deinen Atem spüren.

- Hände entspannt Richtung Boden - **Fingerspitzen zeigen zum Boden.**

Es baut sich über die Fingerspitzen eine VERBINDUNG zur Erde auf. Negative Energie wird in die Erde aufgenommen, (in die Erde abgeleitet) ERD-QI strömt über die Fingerspitzen in den Körper.

- Dann drehen wir die Hände so, dass die **Handflächen zum Boden** zeigen. (Fingerspitzen zeigen nach vorne)

Es baut sich über die Handflächen (Handchakren) eine VERBINDUNG zur Erde auf. Negative Energie wird von der Erde aufgenommen (in die Erde abgeleitet), ERD-QI strömt über die Handflächen in den Körper.

- 3 mal die Handflächen etwa 15 Grad nach vorne (Ausatmen) schieben und rückwärts (Einatmen) bewegen. 📄

- beim vierten mal Hände nach vorne schieben, heben wir einen kleinen Qi-Ball in Höhe unterhalb des Nabels. Handflächen zeigen zum Nabel.

Als nächsten befüllen wir die 3 Dantians. Das untere Dantian wird von vorne und hinten, also zwei mal befüllt.

Basis Dantian:

Mit den Mittelfingern leiten wir Qi in das untere Dantian (Energie Zentrum) Nabel.

Basis Dantian

wir streichen mit ausgestreckten Armen, Handflächen zeigen nach unten, über das Wasser und füllen Qi rückwärts in das untere Dantian.

Mittleres Dantian

wir knicken die Ellbogen und füllen Qi unter den Achseln in Brustraum-Herzraum ein.

Oberes Dantian

wir drücken die Ellbogen rückwärts zusammen, Handflächen zeigen nach oben und schieben die Hände nach vorne. Kurz bevor die Hände vorne sind, drehen wir die Handflächen zum Gesicht. Über die Mittelfinger füllen wir Qi in das obere Dantian (zwischen den Augenbrauen).

- wir öffnen uns wie eine Blume, Arme öffnen, nehmen Qi auf.

In einer Schöpfungsbewegung heben wir das Qi über den Kopf in Betposition, Lift Chi Up (Die Hände sind **über dem Kopf in Betposition** gefaltet).

Ein Atemzug

- Hände (gefaltet lassen) von Kopf auf Herzhöhe bewegen, Qi nach unten bringen, Pour Qi Down. In unserer Vorstellung - Bewusstsein leiten-dirigieren-lenken wir Qi ein, von Kopf bis Herzhöhe.

- Auf Herzhöhe angekommen, Hände bleiben gefaltet, machen wir **2 kleine Kreise** gegen den Uhrzeigersinn - nach links, mit dem Atem koordinieren.

- Die gefalteten Hände drehen wir nach vorne, Fingerspitzen zeigen nach vorne.



Wir bewegen die Hände (Schwimmbewegung) nach vorne. Kurz bevor die Hände (gefaltet) vorne angelangt sind,

öffnen wir die Hände, beide Handflächen zeigen nach unten. Beide Zeigefinger und beide Daumen berühren sich noch (Dreieck).

Dann stellen wir die Hände auf. Handflächen zeigen nach vorne. (Wir blicken durch ein Dreieck.)

Erst jetzt bewegen wir die Hände auseinander, beginnend von den kleinen Fingern, auffächern. Beide Handflächen zeigen nach vorne.

In dieser Position, Hände vor dem Körper, fast ausgestreckt beginnt Welle 1

Welle 1, drei mal: Wir bewegen beim ersten mal einatmen die Hände - Arme in einer wellenförmigen Bewegung **zum Körper** und **ATMEN EIN**, Qi aufnehmen im Körper. 
Dann schieben wir die Hände nach vorne und atmen während dessen **AUS**. Loslassen, Ausdehen bis zum Horizont, blauer Himmel 



Wiederholen

Wiederholen

- 3 kleine Bewegungen nach aussen und innen

- 3 mal die Hände nach aussen (loslassen - blauer Himmel) und wieder nach innen bewegen (Qi aufnehmen- Körper), mit Atem koordinieren.

- Beim 4. mal bewegen wir die Arme nach hinten in die Position für Welle 2.

Welle 2, drei mal: Wir bewegen beim ersten mal einatmen die Hände - Arme in einer wellenförmigen Bewegung **zum Körper** und **ATMEN EIN**, Qi aufnehmen im Körper. 
Dann schieben wir die Hände nach aussen (links - rechts) und atmen während dessen **AUS**. Loslassen, ausdehen bis zum Horizont, blauer Himmel 

Wiederholen

Wiederholen

- 3 kleine Bewegungen nach oben und unten

- 3 mal die Hände nach oben (loslassen -blauer Himmel) und wieder unten in die horizontale bewegen (Qi aufnehmen- Körper), mit atmen koordinieren (kleine Bewegungen).

- Beim 4. mal bewegen wir die Arme in einer Schöpfbewegung nach oben.

Die Arme bewegen sich mittels einer Schöpfbewegung nach oben (wir nehmen Qi auf), Lift Chi Up, bis über den Kopf in Antennenposition. Wir nehmen in dieser Position Qi auf.


Ein Atemzug

Pour Qi Down

- Wir leiten, lenken, dirigieren Qi mit einer klaren Absicht, unserem Bewusstsein und den Händen vom Kopf bis zum Basis Dantian (Nabel), Pour Qi Down. In uns und außerhalb von uns nach unten bis zum Basis Dantian (Nabel). Über die Fingerspitzen **füllen wir Qi in das Basis Dantian**.

- Nun streichen wir über unsere Hüfte -Taille (Energetisieren dieses Bereich) bis zur Rückseite des Basis Dantian und füllen Qi mit den Fingerspitzen ein.

- Als nächstes streichen wir rückwärts über Gesäß, Oberschenkel usw. Qi nach unten (Pour Qi Down) und legen unten angelangt die Hände auf die Füße.

- Nun wippen wir 3 mal nach oben und unten. Nach unten ist **AUSATMEN**. 

- Wir berühren mit den Fingerspitzen links und rechts neben den Füßen den Boden und nehmen über die Fingerspitzen Erd-Qi auf.

- Wir streichen um die Füße und bewegen die Hände vorne - innen, nach oben, Lift Chi Up. Energetisieren in uns und außerhalb von uns diesen Bereich, von den Füßen bis zum Nabel.

- Beim Basis Dantian angelangt füllen wir mit den Fingerspitzen das aufgenommene Erd-Qi in den Nabel ein.

Ein Atemzug.

Wir lockern die Arme links und recht etwas aus.

ZWEITER TEIL

- Fingerspitzen zeigen zum Boden

- Wir heben die Arme seitlich nach oben in eine Horizontale. Fingerspitzen zeigen weiter zum Boden. Wir haben somit eine Verbindung zur Erde über die Fingerspitzen.

Wenn die Arme waagrecht sind, stellen wir die Hände auf. Fingerspitzen zeigen zum Himmel. Wir haben somit eine Verbindung zum Kosmos - Himmels Qi.

Welle 1, drei mal:

Wir bewegen beim ersten mal einatmen die Hände - Arme in einer wellenförmigen Bewegung zum Körper und **ATMEN EIN**. 📄

Dann schieben wir die Hände vom Körper weg und atmen während dessen **AUS** 📄

Wiederholen

Wiederholen

- 3 kleine Bewegungen nach vorne und wieder zurück

- 3 mal die Hände nach vorne (loslassen - blauer Himmel) und wieder hinten bewegen (Qi aufnehmen - Körper), mit atmen koordinieren.

- Beim 4. mal bewegen wir die Arme nach vorne in die Position für Welle 2:

Welle 2, drei mal: Wir bewegen beim ersten mal einatmen die Hände - Arme in einer wellenförmigen Bewegung **zum Körper** und **ATMEN EIN**, Qi aufnehmen im Körper. 📄

Dann schieben wir die Hände nach vorne und atmen während dessen **AUS**. Loslassen, ausdehnen bis zum Horizont, blauer Himmel 📄

Wiederholen

Wiederholen

- 3 kleine Bewegungen nach oben und unten

- 3 mal die Hände nach oben (loslassen - blauer Himmel) und wieder unten in die horizontale bewegen (Qi aufnehmen - Körper), mit atmen koordinieren.

- Beim 4. mal bewegen wir die Arme in einer Schöpfbewegung nach oben, Lift Chi Up.

Die Arme bewegen sich über eine Schöpfbewegung nach oben (wir nehmen Qi auf) bis über den Kopf in Antennenposition. Wir nehmen in dieser Position Qi über die Fingerspitzen auf.

Ein Atemzug

- Wir leiten, lenken, dirigieren Qi mit einer klaren Absicht, unserem Bewusstsein und den Händen Qi in den Kopf ein und positionieren die Fingerspitzen zwischen den Augenbrauen.

- Wir streichen mit den Fingerspitzen (Energetisieren) über die Augenbrauen, Schläfen, Ohren bis zum Hinterkopf und füllen Qi rückwärts ins obere Dantian ein.

Ein Atemzug

- Mit der rechten Hand am Körper, rückwärts streichen wir die Halswirbelsäule nach unten. Linke Hand auf der rechten Hand. Wir verharren einen Augenblick.

- Nun streichen wir mit den beiden Händen - Fingerspitzen über: Nacken, Schulter, unter die Achseln durch, bis rückwärts die Fingerspitzen auf der Brustwirbelsäule zu liegen kommen.

Soweit das angenehm und möglich ist.

- Wir streichen mit den Fingerspitzen die Brustwirbelsäule rückwärts nach unten zum Basis Dantian und füllen Qi ein.
 - Nun streichen wir über unsere Hüfte-Taille nach vorne zum Basis Dantian und füllen Qi mit den Fingerspitzen ein.
 - Wir streichen nun vorne, innen über Oberschenkel usw. Qi nach unten (Pour Qi Down) und legen unten angelangt die Hände auf die Füße.
 - Nun wippen wir 3 mal nach oben und unten. Nach unten ist AUSATMEN. 📄
 - Wir berühren mit den Fingerspitzen links und rechts neben den Füßen den Boden und nehmen über die Fingerspitzen Erd - Qi auf.
 - Wir streichen um die Füße und bewegen die Hände **rückwärts** nach oben Lift Chi Up. Wir energetisieren in uns und außerhalb von uns diesen Bereich. Konzentration ist genau dort, wo unsere Hände sind.
 - Beim Basis Dantian rückwärts angelangt, füllen wir mit den Fingerspitzen das aufgenommene Erd - Qi ein.
 - Nun streichen wir über unsere Hüfte-Taille zur Vorderseite bis zum Basis Dantian und füllen Qi mit den Fingerspitzen vorne (Nabel) ein.
Ein Atemzug.
- Wir lockern die Arme links und recht etwas aus.

DRITTER TEIL

- Fingerspitzen zeigen zum Boden (Verbindung zur Erde, Energie wird aufgenommen, kann abfließen)
 - Wir heben die Arme in einem großen Bogen nach oben und nehmen dabei Qi auf, nehmen auf.....
Gedanklich öffnen wir uns während dessen (Vorstellungskraft nutzen) und nehmen auf, nehmen auf, Lift Chi Up
 - Die Hände gelangen über den Kopf in die Antennenposition. Wir nehmen Qi über die Fingerspitzen auf.
Ein Atemzug
 - Wir leiten, lenken, dirigieren Qi mit einer klaren Absicht, unserem Bewusstsein und den Händen in uns und außerhalb von uns nach unten bis auf Herzhöhe, Pour Qi Down. Dort angelangt, drehen wir die Hände nach **vorne, so dass die Handflächen nach vorne zeigen.**
 - Wir dehnen uns mit der rechten Hand aus, schieben die Hand nach vorne.
Vorne angelangt, drehen wir die Handfläche nach links-innen. Wie mit einem Paddel schöpfen wir Qi mittels einer Schöpfbewegung.
- Der Körper dreht sich nach links. Der Kopf dreht sich nach links.
- Bei 90 Grad geben wir Mittelfinger und Daumen zusammen. Wir drehen uns weiter nach links. Während dessen wir die Finger rückwärts zu HWS positionieren, drehen wir den Kopf und Rumpf wieder nach vorne.
Wir bewegen die Fingerspitzen der rechten Hand zur linken Schlüsselbeingrube und positionieren sie dort.

- Wir dehnen uns mit der linken Hand aus, schieben die Hand nach vorne.
Vorne angelangt drehen wir die Handfläche nach innen - rechts.
Wie mit einem Paddel schöpfen wir Qi mittels einer Schöpfbewegung.

Der Körper dreht sich nach rechts. Der Kopf - Blick dreht sich nach rechts.

- Bei 90 Grad geben wir Mittelfinger und Daumen zusammen. Wir drehen uns weiter nach rechts.
Während dessen wir die Finger rückwärts zu HWS bringen drehen wir den Kopf und Rumpf wieder nach vorne.

Wir bewegen die Fingerspitzen der linken Hand bis rechts unterhalb des Schlüsselbeines und legen die Fingerspitzen dort ab.

- Die Fingerspitzen beider Hände sind positioniert - überkreuzt.

Wir heben mit Kraft unseres Atems 3x beide - Arme nach oben und unten.

Hochheben steht für: Ausdehnen - Loslassen - blauer Himmel - Kosmos

Wieder nach unten bewegen steht für: Aufnehmen - Körper

- Wir bringen beide Hände vor uns.

- Wir drehen die Hände so aus, dass sich der **Lotus öffnet**. Wir nehmen Qi auf.

- Wir schließen die Hände in Betposition.

- Die Hände vor dem Herz gefaltet, 2 Kreise nach links. (gegen Uhrzeigersinn)

- Wir heben die gefalteten Hände über den Kopf, Lift Chi Up.

- Wir positionieren die gefalteten Hände über unserem Kopf und strecken uns dabei.

- Wir öffnen die Arme - Hände und nehmen Qi auf.

- Wir bewegen die Hände nach vorne - umfassen einen Qi Ball. **(Erster Qi Ball)**

- Wir drehen die Hände vor uns Richtung Gesicht und leiten über Mittelfinger Qi in das obere Dantian.

- Wir knicken die Ellbogen ab und leiten Qi unter den Achseln in dem Brustraum - Herzraum in das mittlere Dantian.

- Wir strecken die Hände nach hinten aus. Handflächen zeigen nach oben.

- Wir bewegen die Hände nach vorne und umfassen einen riesengroßen Qi Ball. **(Zweiter Qi Ball)**

- Wir integrieren das Qi in unser Basis Dantian.

Rechte Hand bei Frauen am Körper.

Linke Hand bei Herren am Körper.

3 Chakren liegen übereinander . . .

Wir genießen das Qi einige Minuten (wichtig) und öffnen dann erst ganz langsam die Augen.

