

Überblick des gesamten Übungsprogramms

I. Daoyin zu Taichi und Qigong

Körperliche Ebene Aufwärmübung	Qi-Ebene Atemübung	Spirituelle Ebene Meditation-Übung
1. Das Kreisen 2. Die liegende 8 3. mit Faust 4. Kombination v. Faust und offener Hand 5. Hände im Rechtewinkel 6. Verschränkte Hände 7. Geschlossene Hände (Betthand) 8. Kurve Bewegung 9. Wechselspiel v. Zehen+Ferse 10. Fuß-Drehen 11. Im Gehen 12. Klopfen + Massieren	1. Atmung beobachten 2. Mit Zahlen und Sätze 3. Bauchatmen in 4 Schritten 4. Dantien Atmen (Punkt-Kreis) 5. Donnerfeuer 6. Lotos-Buddha-Licht 7. Flaschenatem-vertikal füllen 8. Hunyuan Ball öffnen - Quere Erweiterung 9. Faszien aktivieren durch Hals-Atmen 10. Membran-Atmen in 7 Schritten	1. Meditation im Stehen - Zhangzhwan I 2. Im Gehen 3. Im liegenden 8 - Füße/Hände/Taille/Gedanken 4. Mit Klang im Einklang - Tore/inneren Raum/Gesang 5. Taichi Lingqi Gong - 3 Dan + 3Tore öffnen/ Körper reinigen 6. Lebensbaum aktivieren 7. Zyklus zirkulieren - Dantien-Ball/ Kleiner- / Großer Enengiekreislauf

II. Hauptthemen

Qigong – Körper als Mikro-Kosmos	Taichi – Verbundenheit mit Makro-Kosmos
1. Die 18 Figuren des Taichi Qigong a. Das Öffnen zwischen Himmel und Erde <ul style="list-style-type: none"> • Ü1 das Qi wecken • Ü2 Brustkorb öffnen und erweitern • Ü3 Mit dem Regenbogen tanzen • Ü4 Die Wolken auseinander schieben • Ü5 Rudern am Boot b. Die Mobilisierung vom Mittelpunkt aus <ul style="list-style-type: none"> • Ü6 Mit dem Arm rollend bewegen • Ü7 Mit einer Hand die Sonne heben • Ü8 Den Oberkörper drehen und den Mond schauen • Ü9 Bogen spannen • Ü10 Wolkenhände c. Gewichtverlagerung mit gegensätzlicher Kraft <ul style="list-style-type: none"> • Ü11 Das Wasser vom Meer-Grund holen und zum Himmel schöpfen • Ü12 Wie die Wellen hin und her schaukeln • Ü13 Wie Taube fliegen d. Harmonisierung des gesamten Körpers <ul style="list-style-type: none"> • Ü14 Wie Adler fliegen • Ü15 Boxen • Ü16 Wie Windrad von Mühle drehen • Ü17 Wie ein Kind Ball spielt • Ü18 Das Qi bruhigen 	1. Die 13 Grundübungen des Taijiquan a. Qigong-Basis für die Grundhaltung <ul style="list-style-type: none"> • Ü1 Meditation im Stehen • Ü2 Meditation im Stehen mit der Erweiterung – Zhangzhwan II • Ü3 Arme heben - Öffnen und Schließen in 3 Schichten • Ü4 mit den Armen schwingen b. Basisübung mit der Drehung der Körperachse <ul style="list-style-type: none"> • Ü5 Mit den Armen kreisen • Ü 6 Große liegende 8 • Ü7 kleine liegende 8 • Ü8 Bär-Gang c. Grundlage der Taichi-Formen <ul style="list-style-type: none"> • Ü9 Stoßen • Ü10 Knie streicheln • Ü 11 Drucken • Ü12 Wolkenhände • Ü13 Affe verjagen d. Partner-Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Einüben mit Erde-/Himmel-Element • Harmonisierung von geben und Nehmen • Test des runden Energiekörpers

<p>2. Organübung nach 5 Elemente</p> <p>a. Vorbereitung: Taiji Lingqi Gong</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Dantien und 3 Tore öffnen • Sich mit kosmischer Energie reinigen • Qi von Hunyuan aus verteilen • Organ-Qi durch Finger prüfen <p>b. 10-20 Übungen für einzelnes Organ – Leber, Herz, Milz/Magen, Lungen und Nieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organ-Qi durch Lebensbaum stärken • Organ-Qi durch Meridian aktivieren • Durch Atmung und Lauter das Qi in 3 Schichten verbinden – Organ – Sinnerogan – zugehöriger Körperteil • 6 Lauter+ 5 Elemeneten: Organ - Richtung - Farbe - Läutern <p>c. Sachliche Wissen einzelnes Organs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wichtige Energiepunkte zur Selbstbehandlung • Ernährung des Alltags nach 5 Elemente 	<p>2. Taiji-Form - Kurzformen in Yang-Stil nach Zheng Man-ching</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teil I: Ü1. Der Anfang – Ü7. Peitsche. • Teil II: Ü8. Hände heben – Ü15. Hände kreuzen • Teil III: Ü16. Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren – Ü22. Wolkenhände rechts + Peitschen • Teil IV: Ü23. Gehockte Peitsche – Ü29. Tiefer Fauststoß • Teil V: Ü3.-7. +Ü30.-33. Schöne Damen am Webstuhl + Ü3.-7. • Teil VI: Ü23. Gehockte Peitsche + Ü34.-37. Den Bogen spannen und den Tiger schießen + Ü13.-15. Hände kreuzen +Taiji schließen
--	--

III. Zusätzliche Übungsserien

Qigong	Taichi
<p>1. Wirbelsäule-Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 stufige Drehung • 6 Punkte kreuzen • Handball im 8-Bahn umdrehen - Gürtelbahn aktivieren/Qi zu 4 Tore senden/Qi in Wirbelsäule füllen • Qi zwischen Organen bewegen • 3 Schritten Gehen + 3 stufiger Drehung • Klopfen wie Gebetsmühle 	<p>1. Mutter-Form</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Schritt gehen • Grundformen • Grundform mit / ohne Taichi Stab • Grundform in 4 Richtungen • Grundform nach Wasser-Element
<p>2. Stockübung</p> <p>a. Aufwärmübung</p> <p>b. 8 Grundform</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teil I: Ü1-4, in Paralleler Fußstellung - Inneres Taichi öffnen / Qi-Kreisen in 3 Ringen / 3 Dan empfangen / Qi-Ball in 8-Bahn kreisen / Qi in 4 diagonalen Richtungen umkreisen • Teil II: Ü5-8, in Bogenschritt - 4 geraden Richtungen / 4 Diagonalen Richtungen / Nadel durchziehen / Qi umkreisen / Schlussübung 	<p>2. Qi-Umwandlung in Wuxing und Bagua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das innere Taichi öffnen • Drehung der Zentrale Kraft • Kosmische Reisen einer Planet: Kreisen mit den Handflächen gegenüber • Tanzen des kosmischen Stromes: Kreisen mit den Handrücken gegenüber • Zirkulation des Magnetfelds: Kreisen mit den Händen im Gegenzug • Öffnen und Schließen mit 3 kosmischen Ringen • Das äußere Taiji im inneren schließen
<p>3. Stabübung -Pendeln + Kreisen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendeln auf der parallelen Fuß-Stellung • Pendeln in Bogenschritt • Kreisen mit 3 Ringen 	<p>3. Wasser Taichi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wellen der 4 Meers in Körper aktivieren • Energie in 3 Dantien umrühren/-wandeln • Wie ein Drache im Meer bewegen

<ul style="list-style-type: none"> • Kreisen mit dem großen Bogen – Kleiner Kreislauf + Riesiges Rad • Kreisen durch die Organe • Drehen der 3 Dantien-Balle • Mittellinie zwischen Himmel-Erde 	<ul style="list-style-type: none"> • Wellen schlagen und den Körper wellend bewegen • 5 Drachen über Brunnen springen • 3 Schritte gehen als Basis der Wellenbewegung
<p>4. Taiji Yiqi Gong</p>	<p>4. Die 8 Taiji-Grundformen</p>
<p>5. Taichi-/Bagua-Gehen</p> <p>a. Vorübung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit 7 Punkten wie 7 Sternen vom großen Wagen zwischen Erde-Himmel stehen • 3 Kugeln auf einer Stange halten <p>b. Bagua Gehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis der Fußstellung • Mit Erdkugel drehen • Mit Himmelkörper drehen • 3 Kugeln verbindend drehen <p>c. Taichi gehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen zu 2, 4 ,8, alle in der Gruppe • Pendeln im großen Taichi-Kreis: 	<p>5. Push Hands</p> <p>a. Basis mit der parallelen Fußstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehen im Halbkreis • um das Zentrum in der Mitte • Schieben mit der gemeinsamen Kugel <p>b. Basis im Bogenschritt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vor- und rückwärts bewegen • horizontal kreisen • spirale Drehung • mit Punkten und Meridianen verbinden <p>c. Yangsheng Tuishou:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shiso(4 Hände): Peng-Lü-Ji-An • Kreisen: Hände zugleich / abwechselnd • Freie push hands : Dalu

