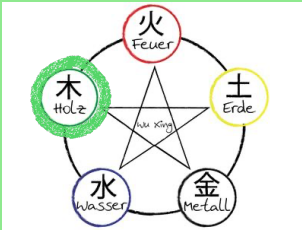


Die "LEBER" und ihre Wechselwirkungen im QiGong

Leber

Element (Wandlungsphase) **Holz**



General

Verteidiger des Körpers gegen innere und äußere Einflüsse
 „Entgiftung“ „Abwehr“
 das Innere in Ordnung halten in Frieden und Gesundheit
 gewährleistet **angepasste Leistungsfähigkeit**
 Energieversorgung
harmonischer Fluß der Energie und Emotionen

Thema: Geschmeidigkeit
 Planung Strategie



1. Der goldene Drache speit Perlen



Drache: Vermittler zwischen Glück und Schicksal

Der Chinesische **Drache** gilt als Glücksdrache und wird auch als der **goldene Drache** bezeichnet. Er ist ein **Glückssymbol** aus der chinesischen Mythologie. Der goldene Drache bringt **Fruchtbarkeit, Gesundheit und Wohlstand**.

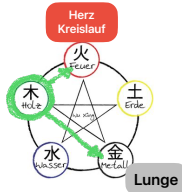
Er spielt gerne mit seiner **magischen Perle** im Himmel und tobt durch die Wolken. Er wird verbunden mit Glück, Macht, Gesundheit, Wetter, Emotionen.

Wirkungen:

- Qi der Natur aufnehmen und **Dantian-Qi aktivieren**.
- Inneres und äußeres Qi **verbinden**



2. Der grüne Drache zeigt seine Krallen



„Grün“ = jung frisch lebendig nachgiebig

Grüner Drache steigt im Frühling, Osten, Sonnenaufgang auf, bringt Regen macht fruchtbar
 Gutartige, Glück verheißende Kräfte
 Segen Wohlstand Gedeihen

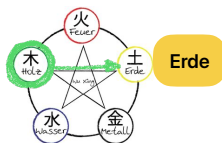
Hat 5 Krallen - Verweis auf Funktionskreis Leber und die zugehörigen Nägel

Wirkungen:

- Schlag Gb31 = **Qi-zirkulation**
- Faust- Fingerbewegungen = **tonisiert Lunge / Metall**
- Spiralförmige Armbewegungen = **Blut-Zirkulation**



3. Der Fischer fragt nach der Überfuhstelle



Fischer: einer der 4 Grundberufe (... Holzsucher, Bauer, Gelehrter)
 Sichert das neben Reis wichtigste Grundnahrungsmittel

Wirkungen:

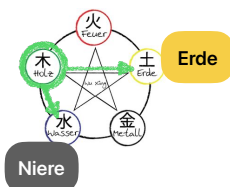
- Öffnung der Arme und des Rumpfes = **3-facher Erwärmer, Herz, Lunge**
- Kopfbewegung aktiviert **Du-Mai, Blase, Niere**
- Massage der **Qi-Sammlungspunkte von Leber, Galle und Milz**

insgesamt:

- **verbinden von Vorne mit Hinten (DuMai mit RenMai)**
- 3-facher Erwärmer **aktivieren**
- **Verdauungsfunktion** fördern
- **Leber-Qi** entspannen



4. Die schwarze Schwalbe spielt am Wasser



Schwarz: Wasser Norden Weisheit Ehre

Schwalbe: Frühlingsbote Harmonie Erfolg

Wirkungen:

- Massage Leber13 (11.Rippe) **harmonisiert Leber-Milz**
- Rückenbeugen stärkt **Blase Niere MingMen**
- Massage Bein Außenseite: öffnet die **Bein-Yang-Meridiane**
- Drücken Milz6 (innen U-Schenkel) aktiviert die **Bein-Yin-Meridiane**
- Zehen Heben u Fassen aktiviert **Milz- Nieren- Leber-Qi**

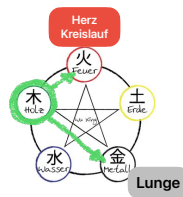
insgesamt:

- **Nieren und MingMen** stärken
- Die **Durchlässigkeit der Meridiane am Bein** fördern
- Das **Yang-Qi nach oben** führen



„Öffnung von 3Yang bringt uns Frieden und Harmonie“

5. Der Tiger sitzt auf dem Frühlingsberg



Tiger (Hu) König der Tiere Stärke Mut
bedeutet auch: Lunge Metall Westen abwärts kühl
Frühling Drache Leber Holz Osten aufwärts warm



Wirkungen:

- großräumige Gewichtsverlagerungen und Drehen: **Verbindung RenMai mit DuMai**
- wringende Bewegungen der Hand- u Fußgelenke: Stimulation der **Ursprungspunkte**
- Faust (Lu11-Di1) Metall-element = **Lunge stärken**
- Ringfinger auf Lu9 (Leber-) **Kreislauf und Lunge verbinden**

insgesamt:

- Funktionskreise **Leber Lunge Herz kräftigen**
- gegenseitige **Kontrolle verbessern**
- **verbinden von Vorne mit Hinten (DuMai mit RenMai)**

6. Der Drache fliegt über das blaue Meer



Meeresdrachen: Bewacher verborgener Schätze



Wirkungen:

- Schlagen Le9: **freier Qi-fluß im gesamten Körper**
- Finger und Handgelenke abrollen: **Aktivieren der peripheren Punkte**
 - = "Auflockern der Erde im Frühling"
- tiefer Sitz: **Qi im Dantian sammeln und aktivieren**

insgesamt:

- **Durchlässigkeit** des Lebermeridians fördern
- **Qi-Stagnation im Körper lösen**

7. Der General stellt seine Truppen auf



Original: (General) Peng-Ju dreht seinen Körper
General der Song-Dynastie mit überlegenen strategischen Fähigkeiten

Wirkungen:

- Spiralförmige Armbewegungen,
- Drehungen des Rumpfes,
- Seitenwechsel re-li
- Öffnen-Schließen Vorne-Hinten
- > **Öffnen der außergewöhnlichen Meridiane (8 Sondermeridiane)**
(See des Yin - See des Yang - See des Blutes - Gürtelgefäß)
See als Reservoir für die Gewährleistung der normalen Funktion
(Yin-Fersengefäß - Yang-Fersengefäß - Bewahrer des Yin - Bewahrer des Yang)

insgesamt:

- **Verbindung von Yin und Yang**
- **Herz und Nieren**
- **vorgeburtlichem und nachgeburtlichem Qi (Dantian - MingMen)**
- **harmonisches Ergänzen aller Organfunktionen**



8. Das Qi fließt ins DanTian



Wirkungen:

- durch hebende Armbewegung und heilenden Laut „Xü“
- das **Qi der Natur einsammeln** Erd- und Himmels-Qi verbinden
- um das erworbene **Qi zum Dantian** zu führen

insgesamt:

- **Mensch und Natur in Einklang bringen**

Es geht nicht um viel Qi
es geht um harmonisches Qi



QiGong kann man nicht lernen,
man muss es üben.