

Milz- Magen-QiGong

- 1v3 -

Übungen zum Stärken der Milz und Harmonisieren des Magens

In der TCM ist die „**Milz**“ das Zentrum der **Energieaufnahme** und **Umwandlung**.
Sie stellt allen Organen die Energie - das **Qi**- bereit, die sie funktionieren läßt.
Die „Milz“ ist an allem beteiligt, womit wir **Energie** und **Information** in unseren Körper aufnehmen. Ihre zentrale Funktion ist die **Assimilation**.
Die Stärkung von „Milz und Magen“ kräftigt unsere **Mitte**.
Diese ist wie der **Stamm eines Baumes**, von dem aus sich alles andere gesund entwickelt.
Die „Milz“ steht stellvertretend für das **Element Erde** in unserem Körper - wie die Erde ist sie die **Basis allen Lebens**.

1. Die Aufmerksamkeit ruht auf dem **Dantian**
(Zentrum der erworbenen Energie)
2. tiefe **Bauchatmung** / umgekehrte Bauchatmung / **Beckenboden**
(Förderung der Peristaltik und Verdauung)
3. **Zehen bewegen** - "Zehen fassen den Boden" betonen.
Heben -> Nierenfunktion / Fassen, Senken -> Milzfunktion
4. **Massage** und **Klopfen** verschiedener **Akupunkturpunkte**

1. Zähne klopfen und "Jadewasser" aufnehmen **Gesundheit beginnt im Mund**

Li Hand -> **DanTian** / re Daumen -> **Pe6** / Zunge am Gaumen

Einatmen Zehen heben

Ausatmen Zähne klopfen, Pe6 drücken, Zehen fassen den Boden, Zeigefinger strecken

Speichel schlucken



Jadewasser: "Wasser neben der Zunge" (Speichel)

ist die 1. Medizin des Körpers

huo' = Leben, Lebendigkeit

Das Leben entsteht aus Wasser neben der Zunge

Pe6 - Bezug zu Herz, Lunge, Leber, Oberbauch

Qi-zirkulation im Brustkorb

öffnet YinWeiMai -> verbindet die Yinmeridiane

kräftigt Yin und (Herz)Blut

beruhigt und harmonisiert

Zähne = äußere Erscheinung der Knochen



Michael Koepe

Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

Milz- Magen-QiGong

- 2v3 -

2. Die Sterne holen

Durchlässigkeit von Milz- u Magenmeridian verbessern



Di4 massiert aufwärts: Ren4 -> Ren17
Handrücken (= äußerer LaoGong) auf MingMen
BaiHui zieht nach oben

Atem mit Zehenarbeit synchronisieren
Ausatmen betonen - umgekehrte Bauchatmung

Durchlässigkeit von Milz- u Magenmeridian verbessern
Rotation -> **Gürtelgefäß** und **MingMen-Feuer**
Dantian-Qi steigt auf vom unteren zum mittleren Erwärmer

A: Dantian oder Bewegung folgen

3. Bawang hebt das Kochgefäß

Mittleren Erwärmer stärken /
Milz u Magen harmonisieren



Kochgefäß als Zeichen der **Kraft**
Faustschluss -LaoGong drücken
Handbewegungen fördern Aktivität des mittleren Erwerbers (Mi Ma Le)
Qi-Dynamik Ma abwärts - Mi aufwärts - Yin-Yang
gegenläufige Hand- und Fingerbewegung
harmonische Arm- und Beinbewegungen
offene Achseln und entspannte Schultern - aufrechter Körper
tiefer Sitz (max waagerechter O-schenkel)--> Senkt **Qi ins untere Dantian**

A: Dantian oder Bewegung folgen

4. Der Sagenvogel massiert seinen Kropf

Versammlungspunkte massieren
Peristaltik, Dantian-Qi unterstützen



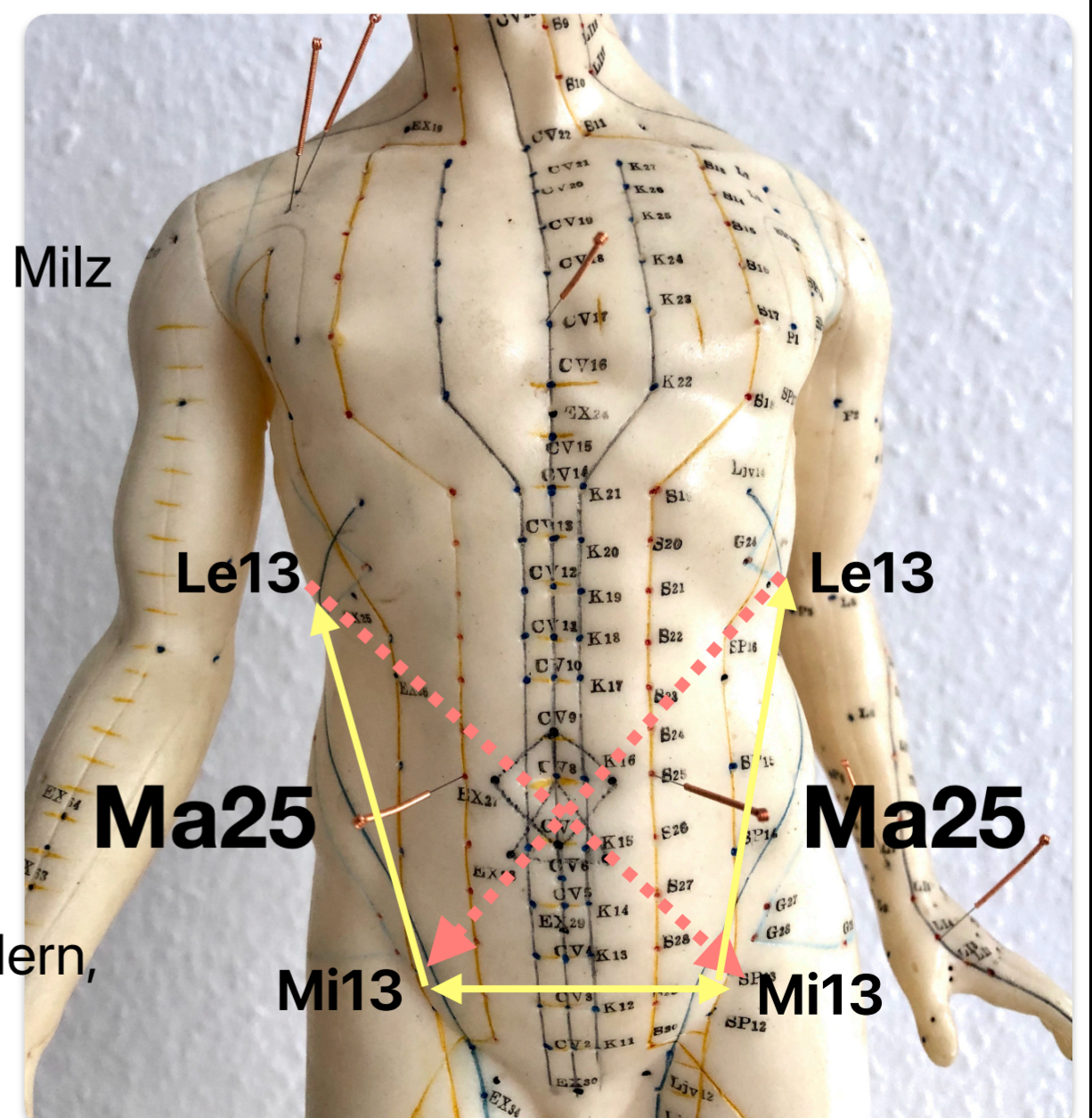
Massage mit LaoGong
-> unterer und mittlerer Erwärmer

Massage der "Versammlungspunkte" von Milz
Magen sowie aller Hohlorgane

Zehenarbeit (Milz Niere) und Körper pendeln

DanTian reiben: Peristaltik, Umwandlung fördern,
Trennen des Nützlichen vom Nutzlosen,
Nutzloses Ausscheiden oder Kompostieren

A: Dantian oder Bewegung folgen



5. Buddha "reibt" den Energieball

Äußeres und Inneres gemeinsam kultivieren



4 Buddhas als **Glücksbringer**:
bringen **Wind** und **Regen**
damit unsere Natur harmonisch wird

Gegenläufige Bewegungen der Arme und Handgelenke
--> **Peristaltik** und Kräftigung des **Bindegewebes** im Bauch
aktiviert mittleren und unteren Erwärmer

"kleiner Ball" = Spannung / Bauchdeckenspannung

Arm: Ellenbeuge gestreckt, blockiert, Lu9 gedehnt, **Schulter**
bewegen --> öffnet **Mi20** (allseitiges Gedeihen)

Zehenarbeit: Niere u Milz /

Handgelenk (Lu9) und Zehen (Mi1) kombinieren - **TaiYin**

A: Dantian oder Bewegung folgen

6. Auf "3 Meilen am Fuß" klopfen

Verdauungssystem und Immunfunktion fördern
Körper stärken - "erden"



Arme öffnen - Finger folgen
Arme schlagen - Finger folgen
lockere Faust

Ma36: harmonisiert Milz und Magen / Säureregulation

Immunstimulation

Vermehrung von Verdauungsenzymen

Stressreduktion - "erdet"

A: Ma36

7. Pendel entlang des Windes

Peristaltik stärken - Trennen des Nützlichen vom Nutzlosen



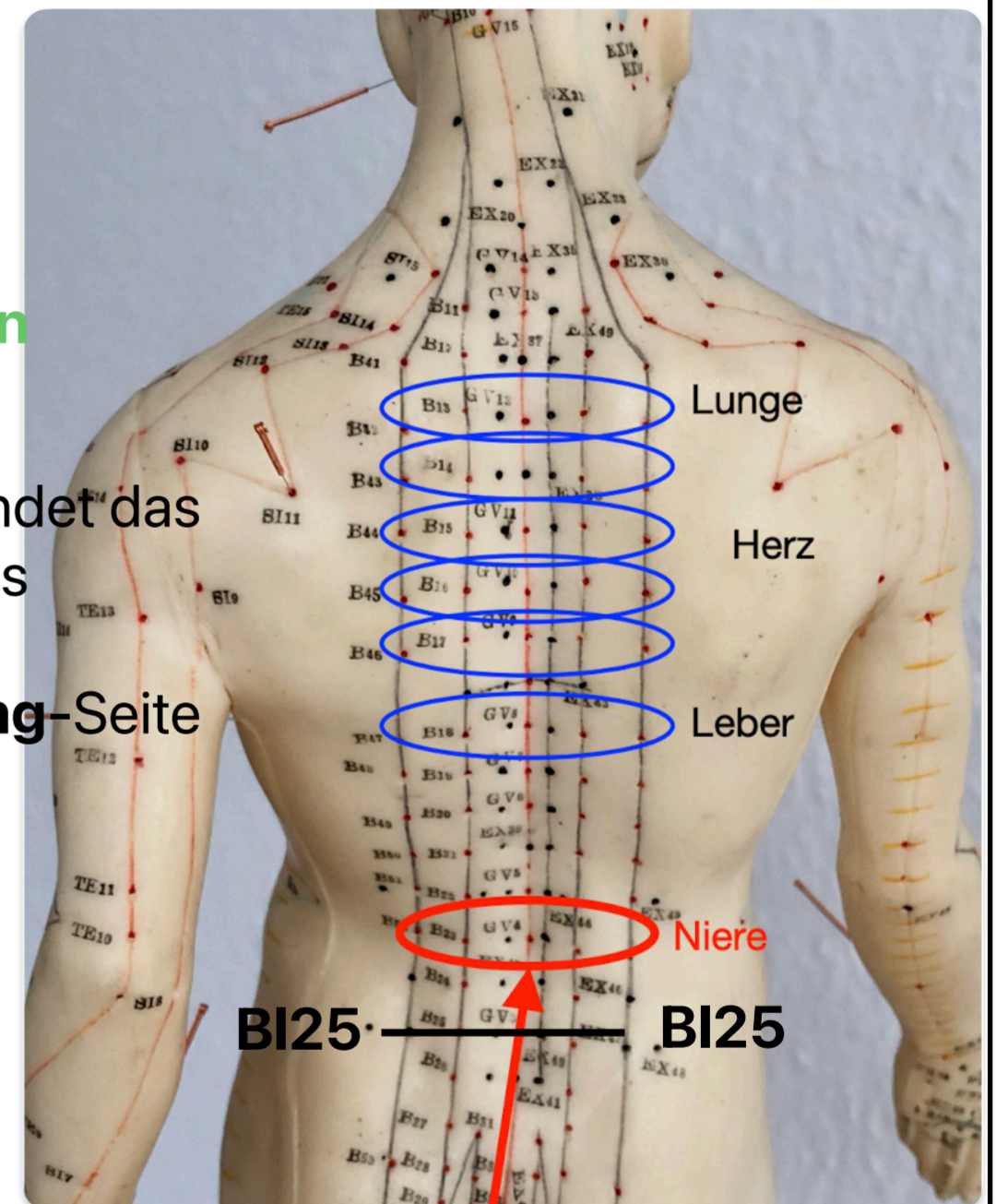
Stimulation **Ma25** (TianShu = Achse des Himmels = verbindet das
Qi des Himmels mit dem Qi der Erde) Sammlungspunkt des
Dickdarms / **Yin**-Seite

Stimulation **BI25** (Zustimmungspunkt des Dickdarms) **Yang**-Seite

Tonisiert Dickdarm, Milz, Rücken

Zehenarbeit - Atem u Füße synchronisieren

A: Dantian oder stimulierte Punkte



8. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus

Qi-Zirkulation im ganzen Körper



Weiche weite ausgedehnte Bewegungen

--> Qi-zirkulation im ganzen Körper

Stärkung des Dantian-Qi

Massage Di4 aufwärts von Ren4 zu Ren22

BaiHui führt nach oben

Zehenarbeit modif / Ferse hoch - Zehen zum Boden

A: Dantian



Michael Koepe

Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de