

# Das "HERZ" und seine Wechselwirkungen im QiGong

**Herz** / Kreislauf  
Element (Wandlungsphase)  
**Feuer**



Feuer nach **oben aussen, substanzlos**, kein Selbst  
HERZ -> Blut nach aussen, **speichert nicht**  
Organ des Gedankens (**Geist, Vernunft**)  
Zentrum der **Seele** (Emotionen)  
**Mittelpunkt** des Körpers ("Kaiser")

**Thema: Lebendigkeit** Geselligkeit Freude  
Bewusstsein **Vernunft** Seele Geist  
**Motivation** (Kreislauf)



HERZ als **Dirigent**  
erzeugt selbst keinen Ton,  
**leitet, harmonisiert** die  
anderen Organe

**ZEIT**  
Herz 11-13Uhr: Yang im Yang

*Übungen 1 -4*  
*Durchlässigkeit der Meridiane am Arm*  
*und Sondermeridiane*  
*(Rumpfbewegungen)*

## 1. Die Schwalbe steigt in den Himmel



Verbindung LaoGong (Ks8) - **TanZhong** (Ren17) beruhigt Herz, entspannt Brustkorb  
**TanZhong (Ren17)** = mittleres DanTian / Mu-Punkt des Kreislaufs /  
und Einflußreicher Punkt des Zhong-Qi  
Drücken: ShenMen (He7) und Taiyuan (Lu9) beruht den Geist, stärkt den Kreislauf

**Wirkungen:**  
reguliert Herz- und Lungenfunktion  
stärkt der **Qi- und Blutzirkulation**



**Schwalbe** als Frühlingsbote,  
Symbol für Erfolg, Glück

## 2. QiLin speit Feuer



Verbindung **LaoGong** (Ks8) - **GuanYuan** (Ren4) fördert **Ursprungs-Qi nach oben**  
verteilt das Qi in Kopf und Extremitäten, **scheidet Hitze aus**  
**GuanYuan (Ren14)** = unteres DanTian / Pforte des Ursprungs-Qi  
Laut >Ke< reduziert innere Hitze

**Wirkungen:**  
mildert die **Hitze des Herzens**  
fördert **Qi-Verteilung** im ganzen Körper



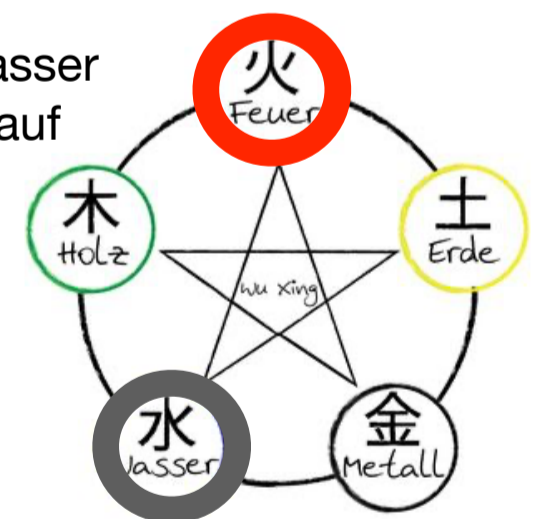
**QiLin** (Qi = männlich Lin = weiblich) Fabeltier  
verkörpert die **Liebe von Friede und Güte**  
frisst nur Gras  
zertritt keine Tiere oder Insekten

## 3. LaoGong verbindet sich mit dem Ohr



Verbindung **LaoGong** (Ks8) - **Ohr** steht für die Verbindung von Herz u Niere / Feuer u Wasser  
seitliche Biegung des Rumpfes --> Gb-meridian (Shao-Yang) mobilisiert Yang-Qi - Kreislauf  
und öffnet He-meridian He1 --> He3 nach oben (He3= Wasserpunkt des Herzens)  
spiralförmige Armbewegungen --> Durchlässigkeit der Meridiane

**Wirkungen:**  
unterstützt, fördert die **"Freude aus dem Herzen"**



## 4. Zwei Schmetterlinge spielen miteinander



Körperdrehungen --> **Verbindung** DuMai-RenMai /  
MingMen-DanTian / **vor- u nachgeburtliches Qi**  
Öffnung Achselhöhle u Ellenbogen --> He u Kreislaufmeridian  
Kopfdrehen öffnet YuZhen (oberes Tor) fördert Qi- u Blutzirkulation  
in Gehirn u Sinnesorganen  
Armbewegungen --> Qi-fluss im Thorax

**Wirkungen:**  
Stimulieren der Sondermeridiane mit Bezug zu Qi,  
Blut, Sinnesorganen



**Schmetterlinge** als Endpunkte  
der Meridianachsen  
z.B. ShaoYin He-Ni



**Michael Koepe**

Mail: [mkoepe.qigong@icloud.com](mailto:mkoepe.qigong@icloud.com)  
[www.gesundbleiben-darmstadt.de](http://www.gesundbleiben-darmstadt.de)

# HERZ-QiGong: Übungen zum Beruhigen des Herzens (Geist Seele) und zum Regulieren des Blutes (Kreislauf)

Übungen 5 -8

Pflege von Leber, Milz, Lunge und Niere um Herz und Kreislauf zu unterstützen

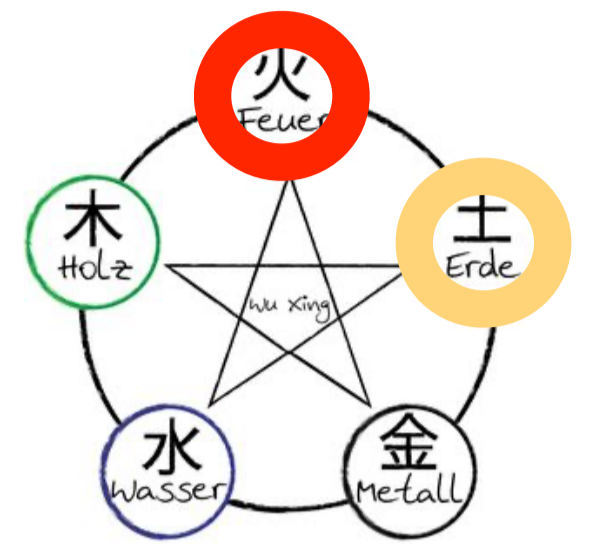
## 5. Die Henne schützt die Küken



Abrollen der Arme Handgelenke -> **Ursprungspunkte** Qi Verteilung und Absenkung des Qi zum DanTian fördert Funktion der **Mitte (Milz)** und die **Blutbildung**  
LaoGong nach unten drücken, tiefer Sitz --> **Qi ins DanTian**

### Wirkungen:

erwobenes **Qi ins Dantian** führen  
**Qi- und Blutzirkulation** fördern



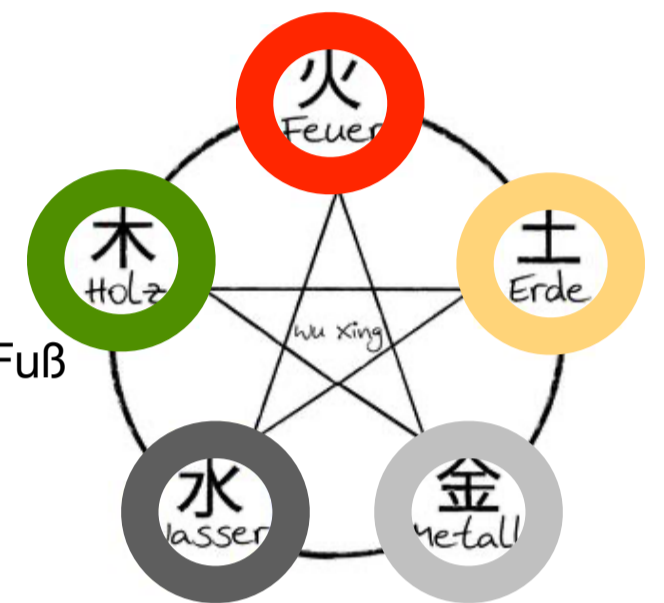
## 6. Die rote Schwalbe kreist um das Nest



Bewegungen der Handgelenke -> **Ursprungspunkte** He u Kreislauf  
Armbewegungen großräumig öffnet den Brustkorb  
Drehen des Fußes -> Ni1 (YongQuan) stärkt Nieren-Qi  
Pausensitz stärkt **Yin-energie der Beine**, tonisiert HuiYin u Ursprungspunkte am Fuß  
Sinken des Körpers und Heben der Arme stimuliert **DuMai-RenMai**  
Yin- und Yang-Aspekte der Bewegung verfolgen ! Hand-Ferse, Körper-Arme  
Knie-Ellenbogen

### Wirkungen:

**Harmonisieren von Yin und Yang / Feuer-Wasser**



Holz Leber Blut  
Milz Erde Nahrung  
Wasser Niere Essenz

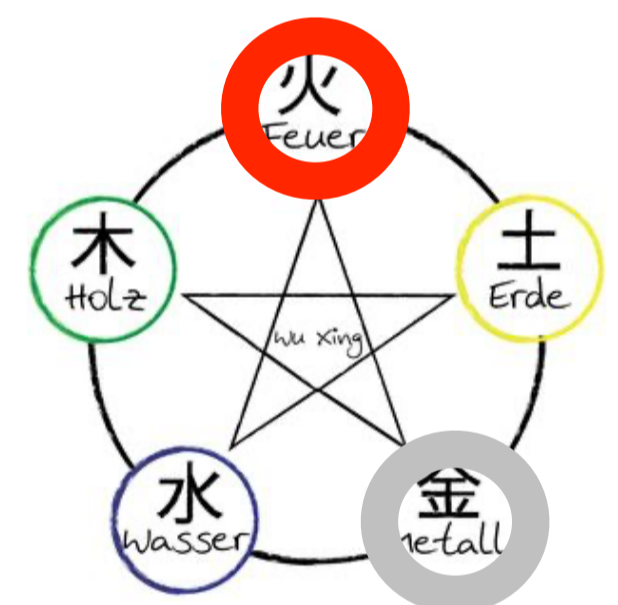
## 7. Der weiße Tiger kehrt in die Höhle zurück



Brustkorb öffnen u Rücken strecken -> **DuMai-RenMai** u **3Erwärmer** aktivieren  
ShaoShang u ShanYang verbinden -> **Qi-zirkulation**

### Wirkungen:

stärkt die Beziehung zwischen Herz und Lunge  
**Herz beherrscht das Blut - Blut ist die Mutter des Qi**  
**Lunge beherrscht das Qi - Qi ist der Führer des Blutes**



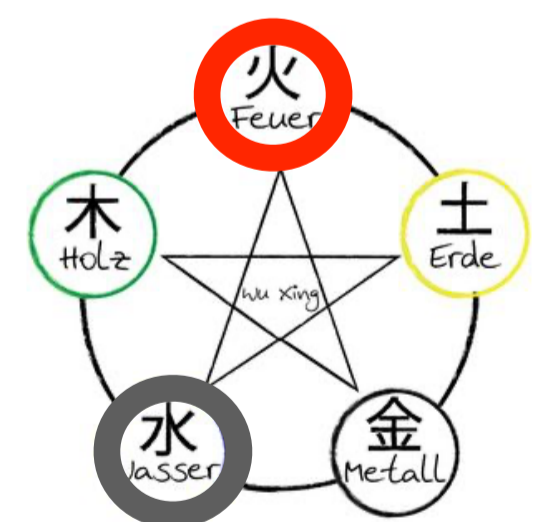
## 8. Massage mit ruhigem Schritt



Massage Blasenmeridian --> Nieren-Qi - MingMen-Feuer  
Füße abrollen - Ni1 (YongQuan) und Ursprungspunkte  
spiralförmige Armbewegungen - Durchlässigkeit der Meridiane

### Wirkungen:

**Harmonisieren von Yin und Yang / Feuer-Wasser**



QiGong kann man nicht lernen, man muss es üben.