

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

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

### III. Zusätzliche Übungsserien

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

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

