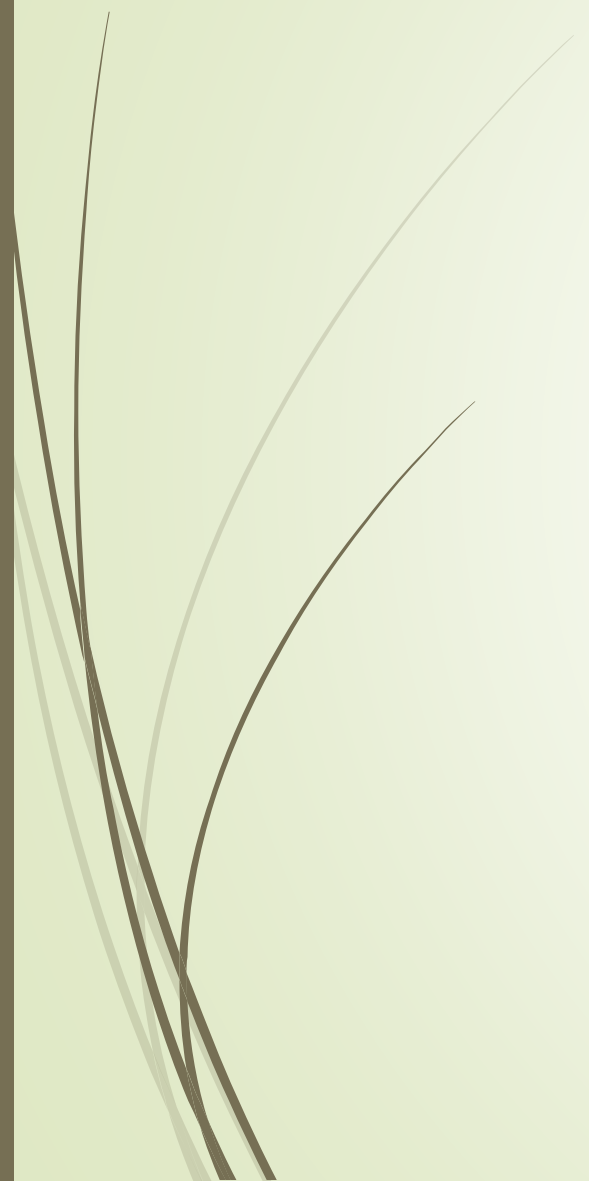




Das „Grüner-Drachen- Qigong“

Daoistisches Qigong der Familie Liu

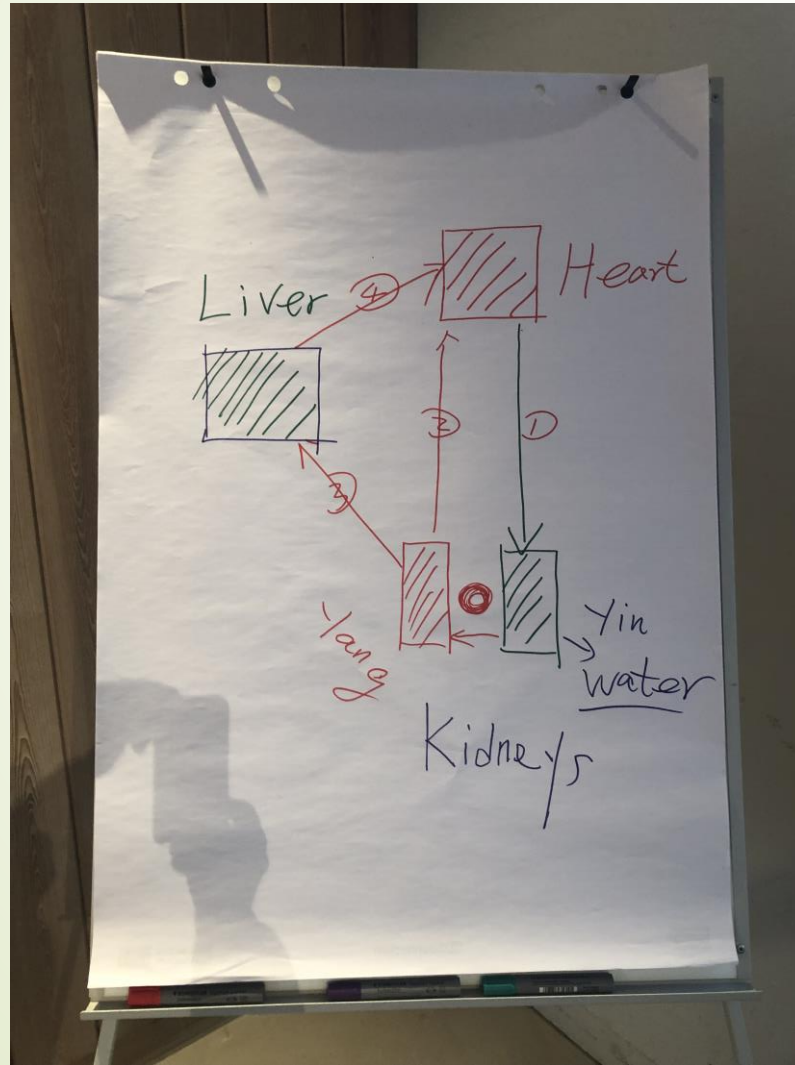




Kurze Geschichte des Grüner-Drachen- Qigongs

- ▶ Eine alte Daoyin-Qigongform der daoistischen Familientradition der Lius
- ▶ Speziell entwickelt für das Stärken des Jings und die Förderung der Willenskraft, beides verbunden und verankert in der Niere
- ▶ Dem Bewegen von Qi und vor allem dem Bewegen und Nähren des Blutes der Leber
- ▶ Der Beruhigung des Herz-Geistes (Shen)
- ▶ Dem Besänftigen von Emotionen und dem Vorbeugen von emotionalem Stress
- ▶ Dem Frühling zugeordnet und somit der sanften Kraftentwicklung (smooth power of the liver) in der Leber
- ▶ Gut zu üben im Frühling, am Morgen oder kurz vor der Organsystemzeit der Gallenblase abends um etwa 22.30 Uhr

Die Grundidee der Klassischen Chinesischen Medizin





Die Theorie zur Zeichnung

- Zuerst müssen wir das Herz-Yang, den Herz-Geist beruhigen und nach unten bringen
- Diese Verankerung findet in der Yin-, der Wasser-Niere statt
- Dann wird durch diese Verankerung auch die Yang-, die Feuer-Niere angeregt
- Das Nieren-Yang steigt, so transformiert, wieder zum Herzen auf und vereinigt sich mit diesem
- Außerdem belebt das Nieren-Yang die Leber und bewegt und belebt das Leberblut
- Das Leberblut verbindet sich dadurch auch mit dem Herzblut



Wie wird diese Form geübt

- Zu allererst ist es wichtig, die Power zu entwickeln, ohne zu verkrampfen. Die Kraft des Drachen ist sanft, weich und dennoch unerschütterlich.
- Das Strecken erfolgt nach den Regeln des Daoyin. Die Meridiane werden gedehnt und geöffnet, das Qi zirkuliert stärker und dadurch strecken sich Muskeln und Sehnen
- Der Geist ist still, zentriert, im Herzen ruhend und äußerst achtsam (ohne Anstrengung)
- Alle Bewegungen kommen aus dem Bauchbereich, aus der Taille
- Wir achten auf den Fluss des Qi und auf Weichheit in der Ausführung der Übungen, ohne die Power zu verlieren
- Das Tempo variiert, auch sollten einzelne Bewegungsabschnitte gesondert geübt werden.

1. Übung:


Der Geist des
Drachens
erwacht





2. Übung:

Der Atem
des
Drachens
erwacht



3. Übung:

Der Körper
des
Drachens
erwacht



4. Übung:

Der Drachen
zeigt seine
Pranken





5. Übung:

Die Wellen
des
Drachens





6. Übung:

Der Drache
rollt sich ein



7. Übung:

Der Drache
steigt in den
Himmel auf

