Quelle: *Auszug aus dem Ausbildungsskript - aus dem engl. Skript übersetzt*

Qigong für Immunität

Written by: Master Wing Cheung

Diese einfache Qigong-Übung kann Ihrer Immunität einen Schub geben. Es wird aus der Shaolin Golden Bell Neigong gewonnen. Der Lehrer, der mir diese Praxis beigebracht hat, arbeitete früher im Jilin Volkskrankenhaus in China. In den späten 1980er Jahren führte er dort eine Forschungsstudie zu diesem Neigong durch. Er fand heraus, dass diejenigen, die es regelmäßig praktizierten, ihre Anzahl an T-Zellen auf das Vierfache erhöhten.

T-Zellen spielen eine wichtige Rolle für unsere Immunität. Sie reifen in der Thymusdrüse und helfen, Viren, Bakterien, Krebs und andere Eindringlinge zu zerstören. Wenn Menschen in die Pubertät eintreten, beginnt die Thymusdrüse zu schrumpfen. Wenn sie Senioren werden, ist der Thymus so klein, dass er schwer zu finden ist. Dies könnte erklären, warum ältere Menschen häufiger an Krebs und Infektionen leiden als junge Menschen. Ihre Thymusdrüse ist so klein, dass ihre Immunität beeinträchtigt ist. Einige Wissenschaftler versuchen herauszufinden, ob die Thymusdrüse bei älteren Menschen regeneriert werden kann.
Diese einfache Qigong-Übung kann sehr wohl die Antwort sein.

Wie man übt:

1. Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Beinen hin.

2. Entspannen Sie den ganzen Körper.

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

3. Atmen Sie ein, während Sie Ihre Arme mit den Handflächen nach vorne und oben heben, bis sie mit Ihren Ohren über einstimmen.
Stellen Sie sicher, dass Ihre Arme und Finger gerade sind.

4. Halten Sie den Atem etwa 9 Sekunden lang an und greifen Sie gleichzeitig mit den Zehen nach dem Boden und ziehen Sie den Anus fest.

5. Atmen Sie aus und entspannen Sie Ihre Zehen und Ihren Anus.

6. Atmen Sie ein, während Sie Ihre Arme langsam auf Schulterhöhe zur Seite senken.

Seite 7

7. Halten Sie den Atem etwa 9 Sekunden lang an und greifen Sie gleichzeitig mit den Zehen nach dem Boden und ziehen Sie den Anus fest.

8. Bewegen Sie Ihre Arme auf Brusthöhe nach vorne.

9. Bilden Sie zwei Fäuste und atmen Sie mehr bis zur maximalen Kapazität ein.

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

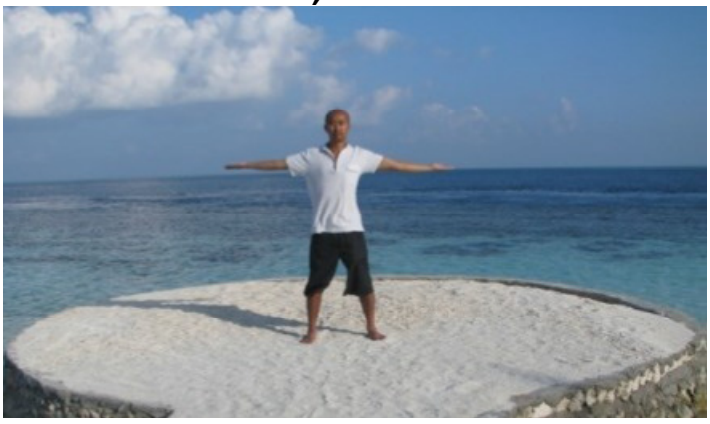
Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 251933311722195101
BIC GENODEF1PAT

10. Schlagen Sie auf Ihre Brust, während Sie mit einem starken „Hey" -Ton ausatmen. (Ton kommt aus dem Bauch)

11. Lassen Sie Ihre Fäuste los und entspannen Sie Ihre Zehen und Ihren Anus.

12. Atmen Sie weiter aus, während Sie Ihre Arme nach vorne bewegen.

13. Atmen Sie ein, während Sie Ihre Arme zur Seite legen.



Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

14. Atmen Sie weiter ein, während Sie Ihre Arme nach oben heben.

15. Atmen Sie aus und senken Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach unten. Stellen Sie sich vor, Sie sammeln Qi mit Ihren Handflächen und es bildet sich ein Nebel um Ihren ganzen Körper, um Sie zu schützen.

Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 15 so oft wie nötig, bis Sie ins Schwitzen kommen.

Hinweis: Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Es ist in Ordnung, wenn sich Ihre Brust nach dieser Qigong-Übung etwas wund anfühlt.

Klicken Sie hier, um die Videodemonstration dieses Qigong anzusehen-
https://www.youtube.com/watch?v=ROCyfHthxlI&feature=youtu.be

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

Heilende Laute

Die sechs Heilungsgeräusche (Liu Zi Jue auf Chinesisch) sind eine alte Methode zur Heilung und Erhaltung von Gesundheit und Langlebigkeit. Es wurde von Tao Hong Jing (456 bis 536 n. Chr.) Entwickelt, einem bekannten daoistischen Meister und Arzt. Wir haben nur Aufzeichnungen über ihre geschriebenen Zeichen: 噓 呵 呼 呬 吹 嘻, da es zu diesem Zeitpunkt leider keine Möglichkeit zur Aufnahme gab. Es gibt Hunderte verschiedener chinesischer Dialekte. Daher gibt es viele verschiedene Versionen ihrer Aussprache.

Im Laufe der Jahre habe ich verschiedene Versionen der Six Healing Sounds gelernt. Die populäreren Versionen verwenden den Mandarin-Dialekt, der der aktuelle offizielle chinesische Dialekt ist. Für mich macht es jedoch keinen Sinn, da Mandarin ein nordischer Dialekt ist, der während der Zeit von Tao Hong Jing selten gesprochen wurde. Es wurde erst 800 Jahre später zum offiziellen Dialekt, nachdem die Mongolen China erobert und die Hauptstadt nach Peking verlegt hatten.

Tao Hong Jing wurde in der Nähe von Nanjing geboren, wo Menschen den Wu-Dialekt sprechen. Es war auch der offizielle Dialekt während seiner Zeit. Ich benutze die Wu-Sounds für diesen Kurs, weil sie historisch korrekt sind. Tatsächlich haben drei der sechs Charaktere sowohl in Mandarin als auch in Wu sehr ähnliche Klänge. Obwohl die anderen drei Charaktere aufgrund meiner persönlichen Erfahrung unterschiedlich klingen, finde ich, dass die Wu-Version besser ankommt. (Mandarin-Versionen sind immer noch wirksam.)

Der Ton für Lunge 呬, der im Wu-Dialekt „hey" ausgesprochen wird, ist einer der drei unterschiedlichen Töne. 呬 ist ein chinesisches Schriftzeichen, das heutzutage nicht mehr verwendet wird. Es ist häufiger im buddhistischen Sutra und Mantra zu finden, die vor mehr als 1000 Jahren aus Sanskrit und Pali ins Chinesische übersetzt wurden. Es ist interessant festzustellen, dass, wenn man Tibetan und Sanskrit verwendet, um das Sutra und Mantra zu singen, die diesen Charakter haben, der Klang eher "hey" als der mandarinische "si" ist.

Zufälligerweise verwendet das Qigong für Immunität, das Sie zuvor gelernt haben, auch den „Hey" -Sound, den die Shaolin-Mönche mit dieser Vibration verwenden, um das Wei-Qi und die Funktion der Lunge zu verbessern.

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Ton zu erzeugen:

1. Sprechen Sie den Ton laut aus - Die Energie ist auf diese Weise stärker und gut, um negative Energien, Emotionen oder Blockaden in der Lunge zu beseitigen. Ich schlage vor, dass Sie zunächst mindestens 3 Monate lang auf diese Weise üben.

2. Flüstern Sie den Klang leise - Die Energie ist subtiler, kann aber beim Flüstern tiefer in die Lunge eindringen. Ich schlage vor, dass Sie auf diese Weise trainieren, nachdem Sie mindestens 3 Monate lang täglich laut trainiert haben.

Hinweis: Denken Sie daran, Ihre Aufmerksamkeit auf die Innenseite Ihrer Nase zu richten und die Vibration dort zu spüren, wenn Sie das Geräusch für die Lunge machen.
Laut TCM: „Lungen öffnen sich zur Nase" und sie sind tief miteinander verbunden.

Hinweis: Üben Sie die anderen 5 Heilungsgeräusche erst, wenn Sie mit der Verbesserung Ihres Lungenzustands und Ihrer Immunität zufrieden sind oder wenn Sie dies mindestens 100 Tage lang täglich praktiziert haben. Wenn Sie wieder gesund sind oder als vorbeugende Therapie, können Sie diesen Heilungsklang nur im Herbst oder in der Trockenzeit üben.

In den folgenden Abschnitten erfahren Sie, wie Sie diesen Heilungsklang auf Tai Chi Qigong und Dan Tian Breathing anwenden.

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

Akupressur und Massage

Grundlegend für den chinesischen Ansatz ist die Idee, dass Qi auf den als Meridiane bezeichneten Energiewegen im ganzen Körper zirkuliert. Die Meridiane verbinden die inneren Organe und erleichtern die Interaktion innerhalb des Körpers und mit der Außenwelt. Akupunktur punkte sind einzigartige Punkte entlang der Meridiane, die es einem ermöglichen, über Akupunktur oder Massage auf Qi zuzugreifen oder es zu manipulieren.

Akupressur

Akupressur beinhaltet die manuelle Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte. Es ist wie Akupunktur ohne Nadeln. Da die Meridiane ein miteinander verbundenes System von Kanälen sind, die durch den Körper verlaufen, kann das Massieren von Akupunktur punkten viele Bereiche und entsprechende Gesundheitsprobleme betreffen. Durch Akupressur kann der Arzt auf sichere und nicht-invasive Weise extern auf interne Organe und Systeme zugreifen. Wie bei der Massage kann Akupressur auch mit Händen, Ellbogen, Füßen und speziellen Geräten durchgeführt werden. Es gibt viele Geräte, insbesondere um schwer erreichbare Bereiche zu stimulieren.

Das Konzept von 5 Elementen wird verwendet, um die Beziehung zwischen den wichtigsten Organsystemen in der chinesischen Medizin zu beschreiben. Da die Elemente niemals isoliert sind, entspricht ein Überschuss in einem Organ einem Mangel in anderen. Es ist ein sehr komplexes und integriertes System.

Die 5 Elemente entsprechen den 5 Organen wie folgt:

☐ Holz - Leber / Gallenblase

☐ Feuer - Herz / Dünndarm

☐ Erde - Milz / Magen

☐ Metall - Lunge / Dickdarm

☐ Wasser - Nieren- / Harnblase

Zwar gibt es viele Akupunktur punkte, die sich positiv auf die Lunge und die Immunität auswirken. Ich habe wichtige ausgewählt, die leicht zu finden und selbst zu massieren sind. Es ist immer gut, Selbstakupressur und Massage durchzuführen, nachdem Sie die Qigong-Techniken in den vorherigen Abschnitten durchgeführt haben. Es wird effektiver sein, weil Ihre Finger und Hände noch etwas Qi vom Üben haben.

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

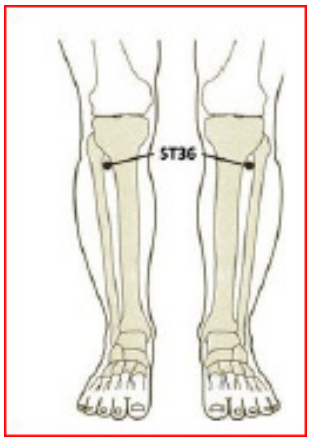
Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

Inneres Tor (Nei Guan)

Das innere Tor oder Nei Guan (P6 oder PC6) befindet sich in der Mitte Ihres Arms, 3 Finger unterhalb der Handgelenkslinie. Wir haben in einigen anderen Programmen über diesen Punkt gesprochen. Es ist einer der drei wichtigsten Punkte für die Behandlung vieler verschiedener Krankheiten und die Aufrechterhaltung der Gesundheit bei Akupressur. Selbst wenn Sie vollkommen gesund sind, sollten Sie es massieren, wann immer Sie Zeit haben.

Um diesen Punkt zu stimulieren, drücken Sie ihn mit der Daumenspitze nach unten und reiben Sie ihn einige Sekunden lang. Lassen Sie ihn dann für den Bruchteil einer Sekunde los. Wiederholen Sie dies für 2-3 Minuten an jeder Hand, 2-4 mal am Tag. Wenn Sie es richtig drücken, sollten Sie ein Gefühl entlang Ihrer Handfläche bis zu Ihrem Mittelfinger spüren. Üben Sie einfach genug Druck aus, damit Sie es fühlen können. Sie können dies jederzeit und an jedem Ort tun. Zum Beispiel, wenn Sie in einem Bus oder Flugzeug reisen, Fernsehen oder wenn Sie Freizeit haben.

Zu San Li (ST36)- Magen 36



befindet sich vier Fingerbreiten unterhalb Ihrer Kniescheibe entlang der äußeren Grenze Ihres Schienbeines. Wenn Sie am richtigen Ort sind, sollte ein Muskel herausspringen, wenn Sie Ihren Fuß auf und ab bewegen.
Zu bedeutet Bein, San bedeutet drei, Li bedeutet Meilen. Wenn Sie lange Strecken gehen, sollten Sie diese Punkte alle 3 Meilen massieren, damit Sie für die gesamte Reise fit bleiben können. Das ist in der Tat sehr wahr.
2014 brachte ich zwei Studenten für eine Woche in den Himalaya, um auf der Annapurna-Strecke in Nepal zu wandern. Einer der Schüler war an anstrengende körperliche Betätigung nicht gewöhnt. Gegen Ende unseres ersten Tages begannen ihre Beine zu zittern und wir hatten noch 6 Tage Zeit. Entmutigt wollte sie aufgeben und sagte uns, dass sie im Gästehaus warten würde. Wir ermutigten sie, weiterzumachen. Ich erinnerte sie daran, das Zu San Li weiter zu massieren, wenn wir Pausen machten. Sie folgte meinem Rat gründlich und versuchte ihr Bestes, um fortzufahren. Wie Sie vielleicht erraten haben, hat sie die ganze Wanderung beendet. Am letzten Tag kommentierte die andere Studentin, wie sie wie eine Bergziege war!

Zu San Li ist auch bekannt als "der Punkt der Langlebigkeit" und "der Punkt von hundert Krankheiten". Wie Nei Guan ist es einer der drei wichtigsten Akupunkturpunkte für die Behandlung vieler verschiedener Krankheiten und die Erhaltung der Gesundheit. Auch wenn Sie völlig gesund sind gesund, sollten Sie es massieren, wann immer Sie Zeit haben. Sie können das Zu San Li gleichzeitig mit etwas Kraft mit Ihren Fingern oder Knöcheln für 3-5 Minuten auf beide Beine massieren. Tun Sie dies 2-4 mal am Tag.

Neben der Massage funktioniert die Moxibustion in diesem Punkt gut. In der Vergangenheit moxten TCM-Ärzte ihre eigenen Zu San Li, bis sie anschwollen, bevor sie ein Dorf in Quarantäne betraten. Dies würde ihre Immunität stärken, so dass sie bei der Behandlung von Patienten mit ansteckenden Krankheiten geschützt werden könnten.

> *Moxibustion ist eine traditionelle chinesische medizinische Therapie, die aus dem Verbrennen von getrocknetem Beifuß an bestimmten Stellen des Körpers besteht. Es spielt eine wichtige Rolle in den traditionellen medizinischen Systemen Chinas, Tibets, Japans, Koreas, Vietnams und der Mongolei. Praktizierende verwenden Moxa, um Regionen und Meridianpunkte zu erwärmen, um die Durchblutung durch die Punkte zu stimulieren und einen gleichmäßigeren Blut- und Qi-Fluss zu induzieren. Da Beifuß eine reine Yang-Pflanze ist, verbrennen einige Daoisten sie, um die schlechten Geister oder die Energie zu vertreiben.*

Heutzutage gibt es viele Produkte, mit denen Sie Moxibustion zu Hause durchführen können. Ich werde drei der gebräuchlichsten Typen vorstellen, die Sie bei Alixpress, Amazon, Ebay usw. kaufen können sollten.

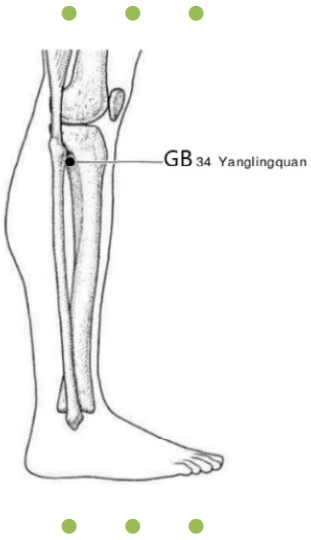
Traditionelles - kann mehrfach verwendet werden, kann jedoch jeweils nur einen Punkt rauchen, da Sie es mit der Hand halten müssen.

Ein neuer und bequemerer Weg - kann mehrere von ihnen gleichzeitig an verschiedenen Punkten platzieren. Der kleine Moxa ist austauschbar. Die typische Brenndauer beträgt ca. 8-10 Minuten. Die Hitze ist jedoch sehr intensiv. Verwenden Sie diese mit großer Vorsicht.

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

Yang Ling Quan



Yang Ling Quan (GB-34) befindet sich in der Vertiefung nahe der Vorderseite und unterhalb des Fibulakopfes zwischen den Muskeln Peroneus longus und Extensor digitorum longus. Sie können diesen Punkt leicht anhand seines Namens finden. Yang bedeutet, dass sich dieser Punkt auf den Yang-Meridianen befindet. Ling bedeutet kleiner Hügel. Der Kopf der Fibula ist der kleine Hügel. Quan bedeutet Quelle, ein Bereich, in dem Wasser gespeichert werden kann (Qi.)). Es ist also das Depressionsgebiet unter dem kleinen Hügel auf der Yang-Seite des Meridians.

Es gibt mehr als 300 Akupunkturpunkte in unserem Körper. Ein berühmter daoistischer Meister, Ma Dan Yang, hat eine Akupunkturmethode mit zwölf himmlischen Sternen entwickelt.
Bei dieser Methode behauptete er, dass die Verwendung von nur 12 Punkten in der Akupunktur ausreiche, um Hunderte von Krankheiten zu behandeln. Yang Ling Quan, Zu San Li und He Gu (im Video erwähnt) gehören zu den 12.

Genau wie Zu San Li können Sie sie gleichzeitig auf beiden Beinen massieren. Verwenden Sie ein wenig Kraft mit Ihren Fingern oder Knöcheln für 3-5 Minuten pro Sitzung, 2-4 mal am Tag.

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

Reiben

Ein Jahr, als ich in Serbien das Qigong für Immunität unterrichtete, erzählte mir eine Studentin, dass es dort ein Dorf gibt, das für die Langlebigkeit der Frauen berühmt ist. Er bemerkte eine besondere Angewohnheit dieser Frauen. Immer wenn sie mit Emotionen sprechen, reiben sie sich gerne gleichzeitig das Brustbein. Er sagte, es könnte einen ähnlichen Effekt haben wie das Qigong für Immunität, bei dem Sie die Bereiche neben dem Brustbein treffen.

Dieses Gespräch hat mich daran erinnert, dass derselbe Lehrer, der mir das Qigong für Immunität beigebracht hat, seine Schüler immer angewiesen hatte, sich zu Beginn jeder Klasse einige Minuten lang das Brustbein zu reiben. Da sich der Thymus dort befindet, könnte das häufige Reiben dieses Bereichs sehr gut die Produktion von T-Zellen stimulieren, was für die Immunität und Langlebigkeit von entscheidender Bedeutung ist.

Bilden Sie mit Ihrer Hand eine Faust und reiben Sie das Brustbein mit den Knöcheln 3-5 Minuten pro Sitzung 2-4 Mal am Tag auf und ab.

Klopfen

Stellen Sie sicher, dass Ihre Arme locker wie Peitschen sind. Schwingen Sie Ihre Arme so, dass Ihre Handflächen auf der gegenüberliegenden Schulter und Seite des Körpers landen. (d. h. die linke Hand tätschelt die rechte Schulter, die rechte Hand tätschelt die linke Körperseite). Wenn Ihre Hände auf den Körper treffen, machen Sie das Heilungsgeräusch für die Lunge, „hey", laut wie in Qigong für Immunität. Atme kurz ein und mache dann dasselbe für die andere Seite.

Wiederholen Sie den Vorgang für jede Sitzung 1-3 Minuten lang, 2-4 Mal am Tag. Wenn Sie diese Übung zu anspruchsvoll finden, können Sie den Heilungsklang überspringen, bis Sie mit der Übung besser vertraut sind.

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

Quelle: März 2020
Auszug aus dem Ausbildungsskript:

Tai Chi and Qigong for Lung & Immunity 💪

Written By: Master Wing Cheung

Seminarhaus ‚Am Rockberg'
Am Rockberg 1
31028 Gronau

Bankverbindung: Volksbank eG
Hildesheim -Lehrte-Pattensen
IBAN: DE 43 25193331722195101
BIC GENODEF1PAT

3 *Heilende Laute:*

sì

Element: METALL
Organsystem: Lunge
Organe: Dickdarm
Sinnesorgan: Haut
Laut: „sì“ (wie in „Messe“), erzeugt mit der Nase

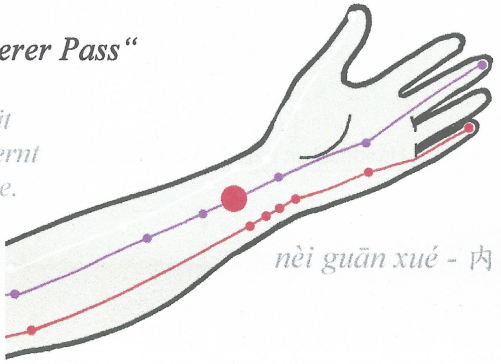
四

Massage

4 ***Massage*** *...der Brust. Die jeweils gegenüberliegende Seite mit sanftem Druck im Kreis reiben.*

Akupressur auf ***...Nèi Guān, Pe6: „Innerer Pass“***

Am Puls, drei Finger breit von der Handwurzel entfernt zwischen Speiche und Elle.

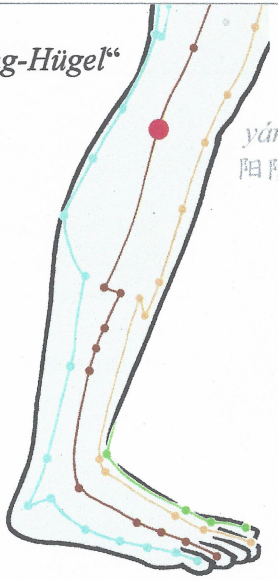


nèi guān xué - 内关穴

...Yáng Líng Quán, Gb 34: „Quelle am Yang-Hügel“

Direkt unter dem Wadenbeinköpfchen, ein wenig Richtung Schienbein

→ Migräne



yáng-líng quán xué
阳陵泉穴

Massage

Klopfen — *Die gegenüberliegende Schulter und oberen Rücken mit der hohlen Hand abklopfen.*

ÜBUNGEN

Darstellung spiegelbildlich

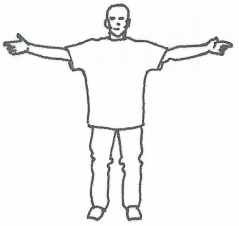
5 SHIBASHI I

Die Brust weiten und das Herz öffnen

開闊胸懷

Wuji, Arme heben

Handflächen zueinander.

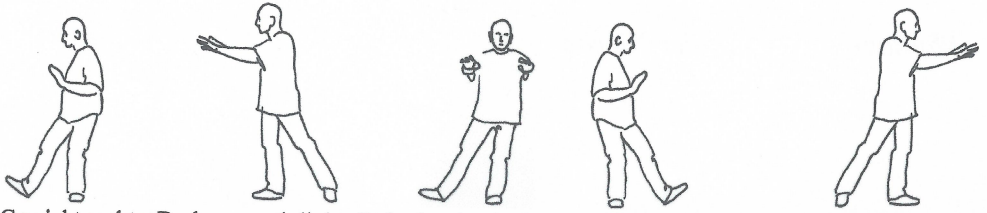


Arme ausbreiten, dann zurück.

6 SHIBASHI II

Die blauen Wellen bewegen

碧波蕩漾

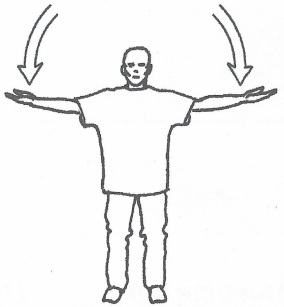


Gewicht rechts, Drehung nach links, Fußspitze hoch, Schieben. In der Rechtsdrehung Arme zurück...

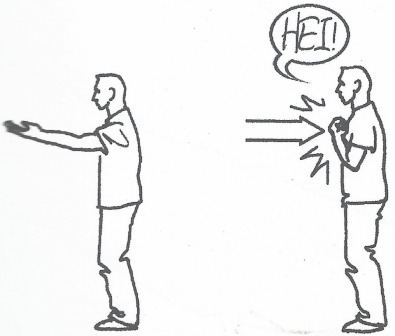
4 Qigong für die Abwehrkräfte

免疫力气功

Arme über den Kopf, dabei Einatmen. Atem 9 Sek. anhalten.

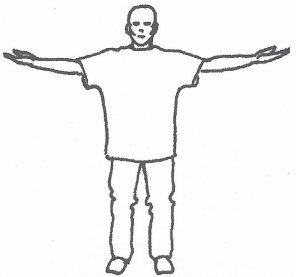


Arme zur Seite, ausatmen, einatmen, halten

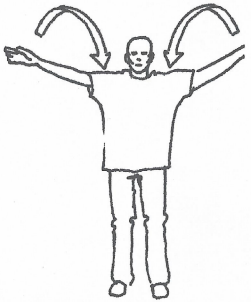


Arme vor, weiter einatmen. Fäuste mit „Hei!“ auf die Brust schlagen.

Arme vor, weiter ausatmen.



Arme zur Seite und Abschluss.



ÜBUNGEN

5 SHIBASHI I

Mit der Hand pressen, das Qi beruhigen

按掌平氣

Mit den Händen „Qi“ nach oben „heben“ und nach unten „drücken“

6 Der Unsterbliche weist den Weg

仙人指路

Hände im Bogen nach rechts. Schwertfinger. Rechten Fuß, Blick und Hände nach links. Andere Seite.