

Wudang Fünf-Tiere-Qigong - Wu Xing Qigong

Drache



Das erste Tier, das den Eröffnungsbewegungen des Wu Xing Qigong folgt, ist der Drache. Die Drehbogenposition ist so konzipiert, dass die Meridiane und der Blutfluss zu den Nieren geöffnet werden. Die Nieren sind der Schlüssel zur Entspannung und Beseitigung der Angst eines Menschen.

*Technik: Ball halten-einatmen / nach hinten drehen-
ausatmen / dann wieder normal atmen*

Tiger



An zweiter Stelle folgt die breite Reiterhaltung von der Tigerübung. Diese Übung konzentriert sich darauf, die Wege zur Lunge zu öffnen und zu stärken. Ein häufiges Problem beim üben dieser Bewegungen ist Atemnot. Der Trauer zugrunde liegende Probleme, die zu Depressionen führen können, können ein Grund sein, das den Praktizierenden belasten kann. Der Tiger arbeitet daran, diese Passagen und Meridiane zu öffnen und zu entspannen, um solche Emotionen abzubauen und eine gesunde Durchblutung zu schaffen.

*Technik: Einatmen beim Drehen der Hände / vollen Atem
anhalten / Ausatmen beim Zurückschieben der Hände*

Leopard



Die Haltung des gebeugten Pferdes von der Leopardübung ist das nächste in einer Qigong-Sitzung der fünf Tieren. Leopard kann den Blutkreislauf des Körpers über die Leber unterstützen. Da die Leber das Zentrum für die Regulierung des Blutflusses im ganzen Körper ist, ist es natürlich, dass heißblütige Emotionen (Wut) mit einem Ungleichgewicht der Leber zusammenhängen.

*Technik:
beim Absenken des Körpers einatmen / Luft anhalten / beim
Drehen ausatmen / dann normal atmen*

Schlange



Die niedrige Haltungsverchiebung von der Schlangenübung wurde entwickelt, um die Gelenk- und Hüftflexibilität zu verbessern.

Bei den Bewegungen der Schlange wird die Milz komprimiert und gedehnt. Dies hilft, die Milz zu entspannen, um die Verdauung von Nahrung und die Aufnahme von Energie in das Blut des Körpers besser zu unterstützen.

Wenn der Praktizierende von übermäßiger Sorge betroffen ist, möglicherweise von geistiger Anstrengung bei der Arbeit oder von anderen persönlichen Problemen, ist es möglich, dass die Milz aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Technik:

Einatmen beim Absenken des Körpers / Ausatmen beim Bewegen und Anheben des Körpers / dann normal atmen

Kranich



Das letzte Tier in dieser besonderen Qigong-Praxis ist der Kranich. Die Kranich-Haltung ist eine großartige Möglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität zu üben, sowohl äußerlich als auch innerlich. Die Bewegungen vom Kranich beziehen sich auf das Gleichgewicht und Ungleichgewicht des Herzens des Praktizierenden.

Die Chinesen sagen: "Wenn das Herz entspannt ist, ist der Körper gesund." In der Praxis können wir dies aus erster Hand sehen. Wenn das Herz während des Trainings abgelenkt oder im Ungleichgewicht ist, wird es schwierig, Haltung und Stabilität aufrechtzuerhalten. Wenn wir jedoch den Geist entspannen und uns von den Problemen befreien können, die wir in unserem Herzen tragen, kann sich das Herz entspannen und durch Beruhigung kann Gleichgewicht erreicht werden

Technik:

Einatmen beim Beinheben / ausatmen beim Beinstrecken / dann normal atmen



Kontakt

Andreas Alleritz 0177 4559055

www.tai-chi-prinzip.de

YouTube: tai-chi-prinzip