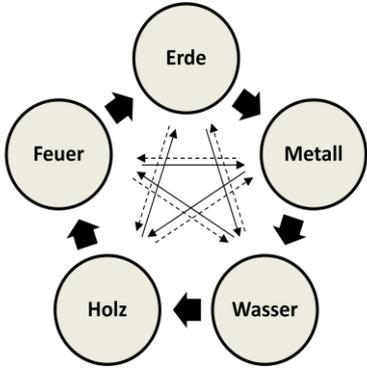


Geng Zi-Qigong 2020 | Rahmentrainingsplan

QiGong-Programm		新手 Grünschnabel	弟子 Adept	師傅 Meister
1	QIGONG.Aktivierung ▪ Qi produzieren ▪ Qi zum Fließen bringen	5 min	9 min	10 min
2	QIGONG.Bewegung ▪ Tiger & Schildkröte spielen mit dem Qi [METALL, WASSER] ▪ Die stehende Acht [HOLZ, FEUER, ERDE, METALL, WASSER] ▪ Das Metall-Qi hin und her schieben [METALL]	6 min Ausführung: 1 Übung auswählen	15 min Ausführung: 1-3 Übungen auswählen	20 min Ausführung: 1-3 Übungen auswählen
3	QIGONG.Atmung ▪ Leber & Galle harmonisieren [HOLZ, METALL] ▪ Herz & Dünndarm harmonisieren [FEUER, METALL] ▪ Milz-Pankreas & Magen harmonisieren [ERDE, METALL] ▪ Lunge & Dickdarm harmonisieren [METALL] ▪ Nieren & Blase harmonisieren [WASSER, METALL] ① Intensivierung: mit Organ-Lauten	4 min Ausführung: Techniken je einmal ausführen	10 min Ausführung: Techniken mehrfach wiederholen	15 min Ausführung: Techniken mehrfach wiederholen
4	QIGONG.Form ▪ Die acht Trigramme aktivieren [ERDE, WASSER] ▪ Das Metall schützen & bewahren [METALL, WASSER, ERDE] ▪ Tiger & Affe stärken die Körperseele [METALL] ▪ Drei Edler Geist [WASSER, FEUER] ▪ Die Himmelpforte verteidigen [WASSER] ▪ Der grüne Drache lässt sich nieder [HOLZ] ▪ Das Kommen+Gehen des Geistes beobachten [HOLZ, WASSER] ▪ Der fliegende Vogel fällt in sein Nest [FEUER, WASSER] ▪ Himmels- und Erdschwert tauschen [ERDE]	5 min Ausführung: 1 - 3 Übungen auswählen	15 min Ausführung: 1 - 5 Übungen auswählen	20 min Ausführung: 1 - 8 Übungen auswählen
5	QIGONG.Meditation ▪ Stehmeditation Berg ▪ Stehmeditation Baum ▪ Stehmeditation Medizin-Buddha	4 min Ausführung: 1 Stehmeditation auswählen	10 min Ausführung: 1 - 2 Stehmeditationen auswählen	20 min Ausführung: 1 - 3 Stehmeditationen auswählen
-	Massageroutine	1 min Ausführung: zum Abschluss	1 min Ausführung: zum Abschluss	5 min Ausführung: Abschluss-routine 2-4
Zeitinvest (gesamt)		25 min	60 min	90 min

- **Übungsauswahl:** intuitiv, individuell (funktionell, zielorientiert, energetische Disposition u.ä.), zeitabhängig
- **MEHR-Wert:** Wenn du mit den entsprechenden traditionellen chinesischen Künsten vertraut bist, bestimme eine günstige Zeit und nutze eine günstige Himmelsrichtung für dein Training.

Wirkkraft	Körper	Emotion	Seele
Holz [GRÜN]	Leber/Gallenblase Augen Sehnen	Wut/Ärger	Wanderseele Hun
Feuer [ROT]	Herz/Dünndarm Zunge Blutgefäße	Übertriebige Freude, Übereifer, Ungeduld, Gier	Geist Shen
Erde [GELB]	Milz/Magen Mund Muskulatur/Faszien	Grübeln, Sorgen	Denken Yi
Metall [WEISS/ GRAU]	Lunge/Dickdarm Nase Haut	Trauer/ Traurigkeit Kummer	Körperseele Po
Wasser [SCHWARZ/ BLAU]	Nieren/Blase Ohren Knochen	Angst/Furcht	Willenskraft Zhi



Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss: Der Trainingsrahmenplan dient der allgemeinen Information und verfolgt ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Er richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der Übungspraxis mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das QiGong-Angebot und mithin die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Herausgeber und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.