

# Liu Yafei

## Innen Nährendes Qigong - Neiyanggong

Leseprobe

[Innen Nährendes Qigong - Neiyanggong](#)

von [Liu Yafei](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b4111>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# Inhaltsverzeichnis

## Teil I

### Zur Geschichte und Theorie des Neiyanggong

1	Einführung in die Entwicklungsgeschichte des Qigong .....	2
2	Theorien der traditionellen chinesischen Medizin zur Behandlung von Krankheiten durch Qigong .....	6
2.1	Mit Qigong-Übungen können das Ursprungs-Qi ( <i>yuanqi</i> ) kultiviert und gestärkt, das gute Qi unterstützt und das schädliche Qi beseitigt werden .....	6
2.2	Qigong kann die Ausgewogenheit von Yin und Yang regulieren...	9
2.3	Qigong kann die Leitbahnen durchgängig machen und Qi und Xue harmonisieren .....	12
2.4	Die ganzheitliche Betrachtungsweise in der Prophylaxe und Behandlung von Krankheiten durch Qigong .....	13
3	Erkenntnisse der modernen Medizin über die physiologischen Wirkungen des Qigong.....	16
3.1	Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Nervensystem .....	16
3.2	Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Atemsystem .....	17
3.3	Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Verdauungssystem	19
3.4	Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Kreislaufsystem ...	20
3.5	Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Sekretionssystem	21
4	Wichtige Übungsprinzipien .....	22
4.1	Entspannung und Ruhe bilden die Basis-mit Natürlichkeit üben	22
4.2	Qi und Vorstellungskraft trainieren - Qi und Vorstellungskraft sollen sich vereinigen.....	23
4.3	Ausgewogene Gemütsstimmung - die Gelassenheit im Inneren bewahren .....	24
4.4	Schritt für Schritt vorgehen - nicht nach schnellen Erfolgen streben .....	25
4.5	Üben und Erholen sollen im Gleichgewicht und Einklang sein —	25
4.6	Festgelegte Übungsmethode und angemessene Übungszeit.....	26
4.7	Erfahrungen zusammenfassen - Übungsfehler ( <i>piancha</i> ) vermeiden .....	27
5	Beim Üben zu beachtende Punkte .....	28
5.1	Vor dem Üben .....	28
5.2	Während des Übens .....	28

## Inhaltsverzeichnis

5.3	Nach dem Üben .....	30
5.4	Ernährung .....	30
5.5	Schlaf.....	31
5.6	Atmung .....	32
5.7	Umgebung .....	33
5.8	Das In-die-Ruhe-Treten .....	33
5.9	Sonstiges .....	34

## Teil II

### Übungsmethoden des Neiyanggong- Grundstufe

	Besonderheiten, Indikationen, Einteilung der Übungen .....	36
	Besonderheiten des Neiyanggong.....	36
	Indikationen für die Übungen des Neiyanggong .....	36
	Einteilung der Übungen.....	36
6	Übungen-in-Ruhe der Grundstufe .....	38
	Die Grundlagen von Entspannung und Ruhe .....	38
	Die drei Regulierungen .....	38
	1. Die Körperhaltung .....	38
	2. Die Atmung .....	39
	3. Die Vorstellungskraft.....	39
	Die Verbindung der drei Regulierungen: „Fünf Konkrete Übungsmethoden“ .....	40
	Entspannung und Ruhe durch „Sammeln und Senken“ .....	40
	Entspannung und Ruhe durch „Öffnen und Senken“ .....	41
	Entspannung und Ruhe durch „Steigen und Sinken“ .....	41
	Entspannung und Ruhe durch „Sammeln und Zerstreuen“ .....	41
	Entspannung und Ruhe durch „Öffnen und Schließen“ .....	42
7	Übungen-in-Bewegung der Grundstufe .....	43
	I Methode der Selbstmassage zur Gesunderhaltung ( <i>zi wo bao jian an mo fa</i> 自我保健按摩法) .....	43
	1. Sitzen in Ruhe .....	44
	2. Augenübungen .....	46
	3. Mundübungen .....	50
	4. Nasenübungen .....	52
	5. Ohrübungen .....	53
	6. Gesichtsübungen .....	60
	7. Kopfübungen .....	61
	8. Nackenübungen .....	63
	9. Schulterübungen .....	74
	10. Die Jiaji-Übung.....	79
	11. Brustübungen .....	81
	12. Bauchübung- Das Dantian reiben.....	85
	13. Hüftübungen.....	87

14- Beinübungen .....	92
15. Die Yongquan reiben.....	96
16. Handgelenksübungen.....	97
17. Fußgelenksübungen.....	100
18. Das Weben.....	102
Abschlussübung .....	104
<b>II Die Daoyin-Methode zur Erhaltung der Gesundheit</b>	
<b>(bao jian dao yin fa 保健導引法) .....</b>	<b>106</b>
Vorbereitungshaltung.....	106
1. Den Baihui (Du 20) im Scheitelbereich öffnen und das Qi eindringen lassen .....	106
2. Den Kopf hin und her bewegen und den Nacken massieren .....	106
3. Das Qi in der Himmelssäule bewegen und die Schulterblätter drehen ...	107
4. Die Kraft entsteht aus der Wurzel und durchdringt die Jade-Arme .....	108
5. Mit beiden Händen die Taiji-Kugel auf einer Ebene bewegen und reiben	108
6. Die Gürtelleitbahn harmonisieren und den Qi-Fluss durchgängig machen - Übungen im Stehen.....	109
7. Zur Stärkung der Lenden und Festigung der Nieren die Knie reiben - Beinübungen im Stehen .....	109
8. Massage zum Durchgängig-Machen der zwölf Leitbahnen .....	110
Abschlussübung .....	110

### Teil III

## Übungsmethoden des Neiyanggong- Mittelstufe

<b>8 Übungen-in-Ruhe der Mittelstufe.....</b>	<b>112</b>
Methode zur Regulierung der Atmung durch <i>tuna</i> und <i>tingbi</i> .....	112
1. Körperhaltungen.....	112
2. Bereiche des Bewahrens der Vorstellungskraft .....	113
3. Die Regulierung der Atmung .....	114
4. Die Auf-und Abbewegung der Zunge .....	115
5. Das Aussprechen von Worten in Gedanken .....	115
6. Das Nähren des Qi im Dantian .....	117
7. Die Abschlussübung .....	117
<b>9 Übungen-in-Bewegung der Mittelstufe .....</b>	<b>118</b>
Erste Sequenz: Methode zur Wandlung von Sehnen und Knochen und zur Führung des Qi ( <i>yijin xing qi fa</i> 易筋行氣法) .....	118
Die weiche Atmung (Methode zum Befeuchten des Yin) - „Einatmen - Ausatmen - Halten“ .....	120
1. Das Klare steigen und das Trübe sinken lassen ( <i>shengqingjiangzhuo</i> 升清降濁).....	121
2. Im Liegen den Sternenhimmel betrachten ( <i>wo wangxing dien</i> 臥望星辰).....	124
3. Das Qi malt einen Regenbogen ( <i>qiguan changhong</i> 氣貫長虹 .....	128
4. Das Boot gegen die Strömung schieben ( <i>ni shui tui zhou</i> 逆水推舟)....	133
5. Der Riesendrache taucht ins Meer ( <i>ju long ru hai</i> 巨龍入海).....	138
6. Im Inneren den Kosmos bewegen ( <i>neiyun qian kun</i> 內運乾坤) .....	143

## Inhaltsverzeichnis

Die harte Atmung (Methode zum Stärken des Yang) - „Einatmen - Halten - Ausatmen" .....	148
1. Den Himmel stützen und die Erde drücken ( <i>tuo tian an di</i> 托天按地) .....	148
2. Der alte Baum ist tief verwurzelt ( <i>gu mu pan gen</i> 古木盤根).....	152
3. Sich umwenden und den Tiger schießen ( <i>hui shen she hu</i> 回身射虎) ..	156
4. Nach Sonne und Mond jagen ( <i>zhui gan riyue</i> 追趕日月).....	159
5. Die Himmelssäule dehnen und ziehen ( <i>qian la tian zhu</i> 牽拉天柱)...	166
6. Der goldene Hahn steht auf einem Bein ( <i>jinjidu U</i> 金雞獨立).....	171
Abschlussübung ( <i>shougongshi</i> 收功式) .....	175
Zweite Sequenz: Methode zur Führung des Qi und für ein langes Leben ( <i>xing qiyan shou fa</i> 行氣延壽法) .....	183
Die weiche Atmung-„Einatmen -Ausatmen - Halten" .....	184
1. Der unsterbliche Kranich tanzt ( <i>xian he qi wu</i> 仙鶴起舞) .....	185
2. Der Lotos wiegt sich im Wind ( <i>yingfeng bai lian</i> 迎風擺蓮).....	190
3. Die göttliche Schildkröte nimmt das Qi auf ( <i>shen guifu qi</i> 神龜服氣)..	194
4. Der alte Mann rudert das Boot ( <i>shou weng hua chuan</i> 壽翁划船).....	198
5. Der rote Phönix fliegt der Sonne entgegen ( <i>danfeng chaoyang</i> 丹鳳朝陽).....	203
6. Das Qi zum Ursprung zurücknehmen ( <i>shou qiguiyuan</i> 收氣歸元) ...	209
Die harte Atmung-„Einatmen - Halten -Ausatmen" .....	213
1. Der Frühlingswind streicht sanft über die Weiden ( <i>chunfengfu Hu</i> 春風拂柳) .....	213
2. Der göttliche Knabe Nezha erforscht das Meer ( <i>ne zha tan hai</i> 哪吒探海) .....	217
3. Der kluge Affe bietet Langlebigkeitsfrüchte dar ( <i>lingyuan xian shou</i> 靈猿獻壽) .....	221
4. Der Luohan zerteilt den Berg ( <i>luo hanfen shan</i> 羅漢分山,.....,.....,.....)	227
5. Der Riesendrache kreist umher ( <i>ju lang pan xuan</i> 巨龍盤旋) .....	232
6. Das Qi im Dantian bewegen ( <i>qiyun dan tian</i> 氣運丹田) Das Öffnen und Schließen des Dantian ( <i>dan tian kai he</i> 丹田開合).....	237
Abschlussübung ( <i>shou shi tiferQ</i> ).....	240
Glossar chinesischer Zeichen.....	247
Tabelle der Akupunkturpunkte .....	251
Abkürzungen.....	252
Literaturverzeichnis zur Übersetzung.....	253
Register.....	255



Liu Yafei

## Innen Nährendes Qigong - Neiyanggong

280 Seiten, geb.  
erschienen 2007



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)