



Spezielle Qigong-Begriffe Stufe 3

C

Chanten

Meditatives Singen

Chi Long Jiao Hai

Chi Long Jiao Hai ist die Zungen-Übung in Stufe 3. Die Zunge wird am Gaumen gekreist.

Cun

Daumenbreite

D

Dan

Dieser Begriff wird im Taoismus benutzt. Es bedeutet eine konzentrierte Qi-Kugel im unteren *Dantian*. Im Taoismus gibt es Medizin in Form vom Kügelchen, die viel Energie geben und man nennt sie auch Dan.

Dantian

„Zinnoberfeld“: Qi-Speicher im Körper

Dumai

Dumai ist das Lenkergefäß. Es fängt in Huiyin an, dann zieht es entlang der Wirbelsäule hoch und tritt ins Hirn ein, führt über den Schädel bis zur Stirn, Nase und Lippen und endet auf dem Zahnfleisch oberhalb der Schneidezähne *Yinjiao*, wo die Oberlippe mit dem Zahnfleisch verbunden ist.

H

Hun und Po

Im Chinesischen gibt es verschiedene Stufen und Definitionen von Seele und Geist. *Hun* ist die Form der Seele, die auch ohne den Körper existieren kann und *Po* ist die Form der Seele, die innerhalb des Körpers existiert.

Hunyuan

Hunyuan bedeutet entweder das *Hunyuan-Qi* oder den Umwandlungsprozess.

Hunyuan-Qi

Hunyuan-Qi ist eine Mischung aus Masse, Energie und Information der Materie. Es ist ein spezieller Zustand der Materie und eine Eigenschaft des ganzheitlichen Charakters der Materie.

Es existiert in zwei Formen:

1. Unsichtbar. In der *Hunyuan-Qi* Theorie handelt es sich direkt um *Hunyuan-Qi*. Es ist eine Basisform von *Hunyuan-Qi*. Es befindet sich in einem speziellen Zustand der Gleichmäßigkeit und Unteilbarkeit.
2. In sichtbarer und spürbarer Form. In der *Hunyuan-Qi* Theorie handelt es sich um Materie, die mit den Sinnesorganen erfasst werden kann. Es ist eine konzentrierte und umfassende Form des unsichtbaren *Hunyuan-Qi*.

Die zwei Formen können sich unter bestimmten Bedingungen wandeln.



Taiji & Qigong Zentrum

Zhineng Qigong · Wirbelsäulen Qigong · Natur Taiji

Gesundheit & Langlebigkeit · Harmonie & Selbstkontrolle · Freiheit & Erleuchtung · Wohlgefühl & Gleichheit

Hunyuan Zentrum *Hunyuan Qiao* (Hunyuan Palast) befindet sich auf der Höhe von *Zhongwan*, in der Mitte des Körpers. Es ist der Speicher des Qi der inneren Organe. Es befindet sich unterhalb vom Solarplexus in der Körpermitte. Es liegt hinter dem Magen, wo das Omentum minus ist (Omentum minus – „kleines Netz“, ist eine Bildung des Bauchfells und liegt zwischen Magen und dem Anfangsabschnitt des Duodenums und der Leberpforte; Quelle Wikipedia).

J

Jing Essenz des Körpers – Sperma – Qi im unteren *Dantian*

Jing und Mai *Jing* ist der Kanal des fließenden Qi und *Mai* sind die Blutgefäße.

Mai Siehe unter *Jing und Mai*.

Mudra Bestimmte Handstellung.

Po Siehe bitte „*Hun und Po*“.

Q

Qing Gong *Qing Gong* ist die Kampfkunst, damit der Körper ganz leicht ist, man hoch springen und sich schnell bewegen kann.

R

Renmai *Renmai* ist das Konzeptionsgefäß. Es fängt in *Huiyin* an und ist das Gegenstück auf der Bauchseite zum Lenkergefäß. Es verläuft auf der Mittellinie der Vorderseite des Körpers hoch zum *Chengjiang* (auf der Mittellinie des Gesichts, in der Kerbe des Kinns unterhalb der Lippen).

S

Shen Geist / Bewusstsein

Song Entspannung



Taiji & Qigong Zentrum

Zhineng Qigong · Wirbelsäulen Qigong · Natur Taiji

Gesundheit & Langlebigkeit · Harmonie & Selbstkontrolle · Freiheit & Erleuchtung · Wohlgefühl & Gleichheit

T

- Tao / Dao** *Tao* kommt von *Laotse* und bedeutet: das Wesentliche, das Formlose, das Urprinzip der Schöpfung. *Tao* ist wie *Yuan-Qi*, *Hunyuan-Qi* oder reines ursprüngliches Qi.
- Tao Te / Dao De** Moral und Kultivierung des *Hunyuan-Qi*.
Es entspringt ursprünglich dem *Tao Te King* von *Laotse*. „Tao“ bedeutet das ursprüngliche *Hunyuan-Qi*, das Wesentliche, das Formlose, das Urprinzip der Schöpfung.
„Te“ ist die Funktion des *Hunyuan-Qi*.
Tao Te bedeutet Moral – im Qigong bedeutet dies: das Qi im Körper reichlich aufzunehmen und harmonisch fließen zu lassen.
- TCM** Traditionelle Chinesische Medizin
- Tui-Rou** *Tui* heißt stoßen und *Rou* heißt kneten. Gleich der zentralen Bewegung von Stufe 1 „Qi Anheben und Ausgießen“; die Schultern kreisen, bewege die Hände und Arme wellenförmig zurück und vor.

Y

- Yang** Im Taoismus eine der beiden grundlegenden Erscheinungsformen des Qi: männlich, hell, Sonne, Tag, oben, trocken usw.
- Yin** Das Gegenstück zu *Yang*: weiblich, dunkel, Mond, Nacht, unten, feucht usw.
- Yiyuan Ti** *Yiyuan Ti* ist besonderes *Hunyuan-Qi*, es ist das Qi unseres Gehirns und es ist sehr fein und aktiv. *Yi* heißt Bewusstsein, *Yuan* heißt ursprünglich und Einheit, *Ti* heißt Körper, *Yiyuan Ti* bedeutet Qi des Gehirns.
- Yuan-Qi** Vorgeburtliches Qi.

Z

- Zang Fu / Zang Zhen** „Zang Fu“ ist ein Begriff der TCM und „Zang Zhen“ ist ein Begriff von Zhineng Qigong. Beide bedeuten das *Hunyuan Qi* der inneren Organe.
- Zangzhen-Hunyuan** Gemischte Einheit des Qi der inneren Organe.
- Zhen-Qi** Wahres Qi – Begriff aus der TCM. In der chinesischen Medizin bedeutet „Zhen-Qi“ eine Mischung aus vorgeburtlichem und nachgeburtlichem Qi. Manchmal bedeutet „Zhen-Qi“ auch das Qi der Meridiane. Eigentlich ist es das gesamte Qi innerhalb des Körpers, um das Leben zu erhalten. Es existiert überall im Körper.



Taiji & Qigong Zentrum

Zhineng Qigong · Wirbelsäulen Qigong · Natur Taiji

Gesundheit & Langlebigkeit · Harmonie & Selbstkontrolle · Freiheit & Erleuchtung · Wohlgefühl & Gleichheit

Zheng-Qi	Begriff aus der TCM. Übersetzt heißt es „aufrechtes Qi“ und es ist des Qi des Körpers und das Qi der inneren Organen. Es steuert die Körperfunktionen gegen Krankheit.
Zhong	Mitte – formloser Bereich in der Körpermitte.
Zhong Gong	Den mittleren Palast, d.h. die Mitte aller Fünf Elemente und Mitte des Körpers.
Zhong-Qi	Begriff aus der TCM. Übersetzt heißt es „das Qi der Mitte“ und es ist das Qi der inneren Organe wie Milz, Magen, Darm usw. Es steuert die Verdauungsfunktionen.
Zhoutian	Qi-Kreislauf entlang der Meridiane.