

## Lungen-Qigong

Funktion: bei Erkältung, nächtlichem frieren, schlecht Luft bekommen, Beklemmung in der Brust, gut für Kreislauf.

Farbe: weiß

Atmen: Lungen-Atmung, aber besser ist Bauchgegen-Atmung

Konzentration: An die Lunge denken, oder Konzentration auf die Handflächen.  
(Lao Gong)

Leichte Form ohne Beinbewegung, starke Form mit Beinbewegung

Nach links öffnen mit der Fußspitze, gute Haltung einnehmen, Hände vor dem Körper (unteres Dantian) halten (mit den Handinnenflächen nach oben),

### Starke Form

Hände fühlen \*, Hände gehen vor dem Körper nach oben bis Brusthöhe - **einatmen**, Hände gehen nach unten - **ausatmen**, Hände gehen wieder bis Brusthöhe - **einatmen**, Gewicht nach rechts, linke Ferse nach vorne und gleichzeitig die Hände nach vorne drehen und nach vorne schieben - **ausatmen**, Gewicht wieder zurück und Hände zur Seite drehen (Schwimmbewegung) - **einatmen**, Gewicht nach vorne links, Hände drehen wieder nach vorne schieben - **ausatmen**, Hände gehen nach oben, Arme und Beine strecken (aber nicht ganz durch strecken) und halten, gleichzeitig geht die rechte Ferse nach oben - **einatmen**, Hände wieder nach unten vor dem Körper (Handflächen zeigen nach unten), das Gewicht nach hinten rechts - **ausatmen**, linkes Bein schulterbreit zurückstellen - **einatmen**, Hände drücken runter bis zum Dantian - **ausatmen**, noch einmal **ein- und ausatmen** und in Gedanken die Energie bis ganz nach unten zu den Füßen und in den Boden leiten.

Wenn die Hände warm sind aufs Dantian legen, wenn sie noch kalt sind, neben dem Körper, dann nach rechts schliessen und entspannen.

Dasselbe zur anderen Seite (rechter Fuss vorne)

\* Hände fühlen - so lange fühlen bis in den Händen ein gutes Gefühl ist, dann mit der Übung beginnen.