

YiQi – die Leichtigkeit des Seins

QiGong und Yiquan für Körper und Geist

Einteilungen nach Herkunft

Taoistisches QiGong

Taoisten konzentrieren sich auf den Bauch (Dantian) und später auf den Geist (Shen)

- **Bewegtes QiGong**
 - Ba Duan Jin (Acht Brokate)
 - T'ai Chi
- **Stilles QiGong (inneres QiGong)**
 - Da Zhou Tian (grosser himmlischer Kreislauf)
 - Xiao Zhou Tian (kleiner himmlischer Kreislauf)
 - Zhou Tian (himmlischer Kreislauf)

Buddhistisches QiGong

kommt ursprünglich aus Indien, Buddhisten konzentrieren sich von Anfang auf den Geist

- **Bewegtes QiGong**
 - Ba Duan Jin (Acht Brokate)
 - Shaolin
- **Stilles QiGong**
 - Zen-Meditation

Konfuzianisches QiGong

Medizinisches QiGong

- **Bewegtes QiGong**
 - An Mo Gong (Selbsteilungs-Massage)
 - Ba Duan Jin (Acht Brokate)
 - Liu Zi Jue (sechs heilende Laute mit Bewegung)
 - Wu Qin Xi (Spiel der fünf Tiere)
 - Yi Jin Jing (Sehnen/Muskeltransformation)
- **Stilles QiGong**
 - Da Zhou Tian (grosser himmlischer Kreislauf)
 - Fang Song Gong (Entspannung – Himmelsduche)
 - Liu Zi Jue (sechs heilende Laute)
 - Nei Yang Dong (das Innere Harmonisieren)
 - Schüttelübung
 - Zhan Zhuang (Stehen wie ein Baum)
 - Zhou Tian (himmlischer Kreislauf)
 - Xiao Zhou Tian (kleiner himmlischer Kreislauf)

Kampfkunst-QiGong = Bewegtes QiGong

- Shaolin
- Goldene Glocke-QiGong
- Eisenhemd
- T'ai Chi

YiQi – die Leichtigkeit des Seins

QiGong und Yiquan für Körper und Geist

Volkstümliches Qigong – davon gibt es unzählige

- **Bewegtes Qigong**
 - Kranich-Übung
 - Guo Lin – Krebs-Qigong

Nach geschichtlichen Hintergründen

- **klassisches, traditionelles Qigong ist 200 – 300 Jahre alt**
- **Modernes Qigong ist innerhalb 50 Jahren entstanden**
 - T'ai Chi
 - Guo Lin Krebs-Qigong
- **Medizinisches Qigong**
- **Volkstümliches Qigong**

Nach den Übungsarten/-weisen

- Nei-Gong – inneres Qigong – sanft
- Wai-Gong - äusseres Qigong – mit Kraft
- Ying-Gong – hartes Qigong – Shaolin

Sonderformen

- Wai-Qi-Liao-Fai – Übertragung des Qi (ausleiten – heilen – verletzen!)
- Zi Fa Gong – Übungen mit unwillkürlichen Bewegungen

Nach der Bewegung

- Jing Gong – Übungen in Ruhe (abends)
- Dong Gong – Übungen in Bewegung (morgens)