



# Happy-Qigong ☯ Renate Riemer

Happy-Qigong umfasst Übungen aus dem Nei Yang Gong, einem Stil des medizinischen Qigong nach Frau Prof. Liu Yafei mit eigenen Ergänzungen. Das Besondere ist die Kombination von stillen, ruhig fließenden und dynamisch schwingenden und klopfenden Bewegungen, die jedoch immer achtsam und harmonisch ausgeführt werden. So macht das Happy-Qigong sofort spürbar einfach locker und froh. Das regelmäßige Üben fördert präventiv die Gesundheit. Diese Kurzbeschreibung ist für das eigenständige Üben im Anschluss an den Kurs bzw. die Einweisung gedacht. Für eine Therapie sprechen Sie mich bitte gern an.

Renate Riemer, Dr. rer. nat., Qigong-Therapeutin, Travemünde - Tel. 0170-2782289).

## Regeln für das Üben

- in einer ruhigen, schönen Umgebung und in guter Verfassung üben
- locker- fest üben: locker, aber nicht schlaff, fest aber nicht starr
- mit Natürlichkeit bewegen und atmen
- arbeiten (üben) und nähren (ausruhen) in Balance
- stille und bewegende Übungen in Balance
- Übungsfehler vermeiden, sich anleiten lassen (Fragestellungen fachlich klären lassen)

## Teil 1: Übungen der Grundstufe

### A 1: Stille Übung zur Einstimmung: Die Drei Regulationen für die Haltung, Atmung und Stimmung

- aufrecht ruhig stehen (sitzen oder liegen),
- ruhig zum Energiezentrum im Unterbauch atmen, anfangs 15 x atmen (w), 12 x atmen (m) = ca. 1 Min.,
- Geist und Seele in eine friedvolle und fröhliche Stimmung bringen, das Herz frei machen.

### B: Bewegende Übungen zum Lockern

Stand: zumeist hüftbreit oder faustbreit, wenn angegeben

Anzahl: der Ausführungen pro Übung: zumeist 9x oder wie angegeben

Z: Zauberformeln gut kombinierbar: z. B.: „Ich bin stark, ... froh oder „Mir geht's gut“.

Dauer der Übungen: Teil 1 und 3 ca. 20 Minuten entsprechend weiterer Auswahl, A 1 und B 16 immer üben weitere Ablauf kann, wie im Kurs besprochen, variieren.

**1. Öffnen:** Aufrecht Schulterbreit stehen, Arme mit dem Einatmen seitlich aufwärtsführen. Von oben mit dem Ausatmen mittig bis zum Unterbauch abwärtsführen.

**2. Brust öffnen:** Arme angewinkelt zu den Seiten führen (einatmen) zur Brustmitte führen (ausatmen)

**3. Schultern umkreisen:** in 4 Versionen rudern und kraulen, dazu die angewinkelten Arme vorwärts und rückwärts, synchron und versetzt um die Schultern kreisen. Aus der Körpermitte sanft bewegen.

**4. Schulter klopfen, Niere nähren – Z:** Arme locker schwingen. Eine Hohlhand klopft auf die gegenüberliegende Schulter, die andere Hand klopft mit dem Handrücken auf den unteren Rücken. Dann

**Dantian klopfen, Niere nähren:** Arme wie zuvor locker schwingen, Bauch- und Rückenmitte locker klopfen.

**5. Drei Punkte der Schulter klopfen - Z:** von den Oberschenkeln mit spitzen Fingern, später mit den Fäusten zu den Punkten nach oben schwingen und diese klopfen:

1. vorn unter den Schlüsselbeinen: innen neben Brustbein Niere 27 oder außen vor Schulter Lunge 1, 2,
  2. oben auf dem Schulterdach Gallenblase 21
  3. seitlich außen unter der Schulter am Oberarm Dickdarm 15
- anfangs die Oberschenkel klopfen, auf der Magen-Leitbahn liegt kein spezifischer Punkt

**6. Flanken klopfen - Z:** Körpermitte und Beine locker wie beim „Wedeln“ bewegen, Knie synchron beugen, Fäuste gleichzeitig auf die Taille (Gallenblase 25) und den Oberschenkel (Gallenblase 31) klopfen.

**7. Unterbauch und Lenden klopfen - Z:** Hohlfäuste locker 3x auf den Unterbauch klopfen, dann zum Po schwingen und klopfen. Den Körper in lockerer Kniebeuge wippen lassen.





# Happy-Qigong ☯ Renate Riemer

**8. Knie klopfen:** Arme weiter aufwärts schwingen, dabei jeweils ein Knie heben, beide Seiten des Knies klopfen, oben lockere Hohlfäuste formen oder klatschen, Arme im gleichen Bogen zurückschwingen.

**9. Knie massieren:** faustbreiter Stand - synchron beidseitig um Knie und Hüften oder Beckenkamm streichen. Dabei Knie beugen und aufrichten (beide Richtungen je 9x), dann **Knie kreisen:** Hände auf die Knie legen, Knie kreisen, beide Richtungen je 9x

**11. Punkte Magen 36 dann Gallenblase 34:** faustbreiter Stand, Hände über die Knie legen, Mittelfinger auf die Schienbeine legen und knapp nach außen schieben. Punkt Magen 36 klopfen (9 \* 2), dann Dauen auf die Punkte legen, zwei daumenbreit schräg nach oben, außen schieben, Gallenblase 34 klopfen (9 \* 2).

**12. Fußgelenke dehnen:** je 9x drücken: Fußaußen- und Innenseite, Fußrücken, Ferse – Z: Zauberformeln wie Ich bin stark - Mir geht's gut - Ich bin froh

**13. Heben, Senken, das Qi führend leiten:** Hände über Kopfhöhe heben, langsam vor dem Körper senken, Wirbel für Wirbel beugen, Knie leicht beugen, über den Boden streichen - Vorstellung: das Qi des Universums und der Erde in sich aufnehmen und im Inneren leiten. 3x

**14. Recken und Strecken, Lockern und Lösen:** Arme langsam in Über-Kopf-Höhe 8-förmig bewegen zu den Seiten bewegen, dann Kopf und Arme hängen lassen und den ganzen Rücken lockern – wiederholen mit Richtungswechsel, jeweils 3 oder 9 x langsam üben.

**15. Leitbahnen klopfen und durchgängig machen:** mit beiden Händen synchron locker den Körper abklopfen: unterer Rücken → Lenden → Beine außen → Fußrücken → Beine innen → Unterbauch → Brust → rechte Hand klopft linken Arm ab: innen Schulter → Hand → außen Hand → Schulter, dann Armwechsel: linke Hand klopft rechten Arm ab → beide Hände zum unteren Rücken führen – sehr dynamisch locker aus den Handgelenken klopfen – 3 x = 3 Umläufe

**16. Schließen, Qi zum Dantian führen:** umgekehrt zum Öffnen die Arme bewegen, bei letzter Wiederholung oben die linke auf die rechte Hand legen, im Bogen zum Unterbauch führen, ruhen und nachspüren.

---

**Teil 3: Bewegende Übungen der Mittelstufe** – siehe gesonderte Beschreibungen

---

**Teil 4: Bewegende Übungen der Grundstufe zum Sammeln und Regulieren**

**1. Das Dantian umkreisen:** linke auf rechte Hand legen, kreisend den Bauch massieren.

**2. Den Rücken und die Nieren massieren:** beide Hände reiben synchron auf und ab.

**3. Die Flanken massieren:** Hände mit Kontakt zur Brust führen, oben die Ellbogen ausbreiten, Ha ertönen lassen, dann die Hände in 6 Strichen zu den Leisten abwärtsführen, mittig zusammen und nach außen auseinanderschieben. 3x

**4. Brust erleichtern, Ren Mai glätten, Qi zum Fließen bringen:** Hände ohne Kontakt vom Unterbauch zur Brust aufwärts und mit Kontakt zum Unterbauch abwärtsführen – 3x

**5. Tief ins Dantian atmen mit Heben, Senken und Pausen:** Hände liegen auf dem Dantian - 3x

**6. Großes Lachen Ha Ha – 2x**

**Abschluss: Dreifacher Dank der Erde, dem Universum und den Menschen:**

1. verbeugen, Hände auf die Beine legen, entspannen; 2. aufrichten, Hände zusammenlegen, leicht verbeugen; 3. aufrecht klatschen, sich freuen, den Mitübenden und sich selbst danken.

