

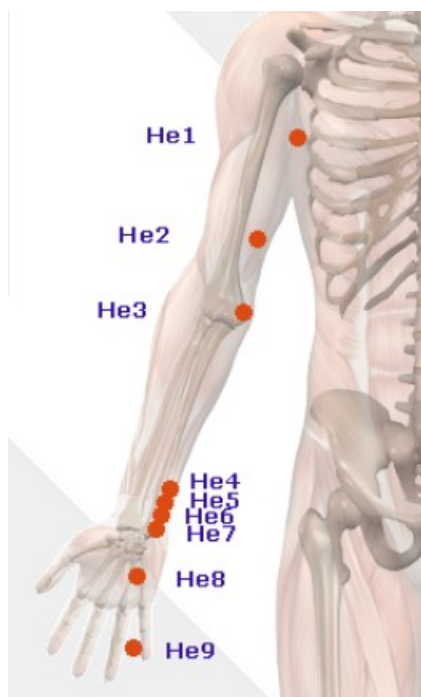


Die 5 Wandlungsphasen und deren Zuordnung zu den Übungen des QiGong nach König Mawangdui

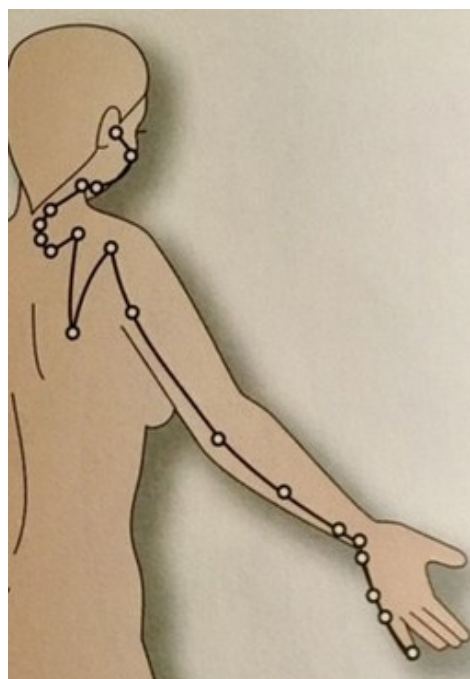


Wandlungsphase Feuer (Herz/Dünndarm)

Herzmeridian



Dünndarmmeridian



5. Übung: Recken eines Vogels (Herz):

Beim seitlichen Schwingen der Arme, die Konzentration von der Achselhöhle über den Ellenbogen bis zur Innenseite des kleinen Fingers lenken.

6. Übung: Zur Behandlung von Unterleibsproblemen (Dünndarm):

Beim Heben der Hände die Konzentration von der Spitze des kleinen Fingers, über die Innenseite des Ellenbogens, über das Schulterblatt, nach vorne bis zur Wange und bis zum Ohr, lenken.