

## Nüzi Qigong 女子气功 (Frauen Qigong)

1. Baden in Ruhe und Entspannung (sōngjìng mùyù 松静沐浴)
2. Öffnen und Schließen des Punktes „Vorhof der Brust“ (Ren 17) (tǎnzhōng kāihé 膻中开合)
3. Die Brüste reiben und mit den Schultern kreisen (róurǔ zhuǎnjiān 揉乳转肩)
4. Die Brust entspannen und den Bauch reiben (Die „Aufnehmende Leitbahn“ (Rènmai) regulieren) (shūxiōng mófù (tiáo rénkūn) 舒胸摩腹 (调任坤))
  - 4.1. Den Punkt „Vorhof der Brust“ (Ren 17) drücken (diǎnàn tǎnzhōng 点按膻中)
  - 4.2. Die „Aufnehmende Leitbahn“ (Rènmai) drücken (diǎnàn rénmài 点按任脉)
  - 4.3. Die „Aufnehmende Leitbahn“ (Rènmai) durchlässig machen (shūdǎo rénmài 疏导任脉)
  - 4.4. Den Bauch nach links und rechts reiben (zuǒyòu mófù 左右摩腹)
  - 4.5. Das Dantian anheben (dǒutí dāntián 兜提丹田)
  - 4.6. Das Dantian schräg reiben (xiémó dāntián 斜摩丹田)
  - 4.7. Das Dantian mit beiden Händen reiben (shuāngmó dāntián 双摩丹田)
  - 4.8. Beide Seiten (Flanken) reiben (mócuò liǎngxié 摩措两胁)
5. Die Gürtelleitbahn harmonisieren (tiáohé dàimài 调和带脉)
  - 5.1. Die Hüften mit beiden Händen reiben (shuāngshǒu cuòyāo 双手措腰)
  - 5.2. Die Gürtelleitbahn äußerlich harmonisieren (wàihé dàimài 外和带脉)
  - 5.3. Die Hüften abwechselnd reiben (jiāotì cuòyāo 交替措腰)
  - 5.4. Die Gürtelleitbahn innerlich harmonisieren (nèihé dàimài 内和带脉)
  - 5.5. Die Hüften kreisförmig reiben (huáncuò yāokuà 环措腰胯)
6. Kreisen im Dantian (dāntián yùnzhuǎn 丹田运转)
  - 6.1. Nach links kreisen im Dantian (zuǒzhuǎn dāntián 左转丹田)
  - 6.2. Nach rechts kreisen im Dantian (yòuzhuǎn dāntián 右转丹田)
  - 6.3. Nach vorne kreisen im Dantian (Himmelskreislauf im Bauch) (qiánzhuǎn dāntián (fù zhōutiān) 前转丹田 (腹周天))
  - 6.4. Nach hinten kreisen im Dantian (hòuzhuǎn dāntián 后转丹田)
7. Die Himmelssäule bewegen (yùnróu tiānzhu 运揉天柱)
  - 7.1. Nach vorne und hinten beugen (qiánhòu qūdòng 前后曲动)
  - 7.2. Nach rechts und links schwingen (zuǒyòu yáobǎi 左右摇摆)
  - 7.3. Acht-förmiges Drehen (bāzì niǔdòng 八字扭动)
  - 7.4. Spiraliges Schwingen (luóxuán yáohàn 螺旋摇撼)
8. Steigen, sinken, durchlässig machen (shēngjiāng shūdǎo 升降疏导)
9. Die Beine stärken und kräftigen (qiángtuǐ jiànzú 强腿健足)
  - 9.1. Die Hüften klopfen (pāiyāo dǎkuà 拍腰打胯)
  - 9.2. Das Knie heben und klopfen (tíxī pāituǐ 提膝拍腿)
  - 9.3. Den Punkt „Ringsprung“ (Gb 30) klopfen (pāidǎ huántiào 拍打环跳)
  - 9.4. Den Punkt „Dritter Weiler am Fuß“ (Ma 36) klopfen (kòu zú sānlǐ 扣足三里)
10. Das Qi einsammeln und zum Ursprung zurückführen (shōuqì guīyuán 收气归元)