

TongJing XingQiFa – Meridiane öffnendes Qigong 通经行气法

Ein 2021 von Foen Tjoeng Lie veröffentlichtes Qigong Set weiterentwickelter Übungen anderer Systeme. Basis sind Erkenntnisse aus inneren chinesischen Kampfkünsten (NeJiaQuan) wie die Spiraldynamik (Reeling Silk), DaoYin sowie Jin Kraft Übungen (Dehnen und Leiten) und das Bewegungsprinzip der Beckensteuerung.

Es gibt 15 Vorübungen (DaoYin) und 8 Hauptübungen zum öffnen der Meridiane (ZhuYao GongFa). Hauptübungen:

1. Das Qi in den mittleren Kanälen zirkulieren (RenDu YunQi)

ähnlich „Wolkenhände im Sattelsitz“, wohl auch kleiner Qi-Kreislauf genannt (9-12x)

2. Seitwärts drehen und den Himmel tragen (Zhuan Shen TuoTian)

ähnlich dem „Den Himmel stützen“ (3-4x)

3. Mit der Faust nach links und rechts stoßen (ZuYou ChongQuan)

ähnlich dem „Im Reiterstand die Faust nach vorn stoßen“ (6-9x)

4. Der Wind schwenkt den Lotus (FengBai LianHua)

Seitwärtsbeuge im ChaBu (stechender Schritt, Überkreuz Stand, BaGuaZhang typisch) (4-6x)

5. Den Mond vom Meeresboden holen & den Dreifuß heben (LaoYue JuDing)

a) Hände drücken nach außen b) Hände drücken nach oben (3-4x)

6. Himmel, Erde, Mensch (Tian Di Ren)

Übungsreihenfolge: Erde, Mensch, Himmel (4-6x)

7. Der mächtige Tiger streckt die Krallen (MengZu TanZhua)

a) Krallen strecken nach vorn und oben b) Tiger fängt die Beute links und rechts c) Krallen strecken nach unten (3-4x)

8. Das Qi im ganzen Körper zirkulieren (QuanShen ZhuanYun)

ähnlich Qi Dusche, wohl auch großer Qi-Kreislauf genannt (9-12x)

9. Das Qi regulieren / zum Dantian zurückbringen (QiGui DanTian)

(6-9x)