

# Tu Na Qi Fa 1 und 2 – Energieaufnahme und Energieabgabe

## ***Zielgruppe:***

- Alle, die Energie aufnehmen möchten
- Alle, die Energiemangel haben
- Voraussetzung: Basisübung und Yin Yang He Qi Fa
- Alle, die später einmal mit Qi Gong anderen helfen wollen

## ***Übungsziel:***

- Unterschiedliche Arten von Energie aufnehmen
- Erd-Qi und Himmels-Qi aufnehmen und wieder abgeben
- Erlernen der gezielten Qi-Führung durch den Körper und nach außen

## ***Übungsteile:***

- Ein-Zeichen Figur
- Yin Yang Figur
- Ausgleichs-Figur
- Den Berg schieben
- Den Himmel stützen
- Den Fluss umkehren
- Die Erde erschüttern
- Drehende Räder
- Finger-Handteller-Figur
- Drachen und Phönix
- Umkehrbewegung

## ***Medizinischer Nutzen***

- Therapeutisch einsetzbar

## ***Einordnung der Übung:***

- Bewegte Übung
- Grundstufe/Mittelstufe