



Fragenkatalog

YIN/YANG

JAHRTAUSENDE ALTES WISSEN ERLERNEN

Vertiefe dein Wissen!

INHALT

COPYRIGHT	3
WO FINDEST DU DIE ANTWORTEN?	5
Yin Yang:	5
18 Figuren:	5
Basiswissen:	5
Deine Notizen:	5
FRAGENKATALOG: 18 FIGUREN UND YIN YANG	6
Kategorie 1: Theorie von Yin und Yang	6
Kategorie 2: Yin Yang und die 18 Figuren	8
Kategorie 3: Fehler, Prinzipien und Feinheiten bei den 18 Figuren	9
Kategorie 4: Die Fünf Elemente und die 18 Figuren	11
Kategorie 5: Allgemein	12
DANK	14

COPYRIGHT

Copyright: Angela Cooper.

Falls du **sinngemäß** oder wortwörtlich Informationen oder Übungen aus dem Skript und dem Basismodul teilen möchtest, ist es aufgrund des Copyrights notwendig, dass du **gut sichtbar die vollständige Quelle angibst** in folgender Form: Angela Cooper, Leiterin der Qigong Akademie Cooper, www.qi.at.

WAS FINDEST DU IM FRA- GENKATALOG

Hier findest du die Fragen, mit denen du dein Wissen vertiefst. Zum Abschluss des Yin/Yang-Lehrgangs kommen ausschließlich Fragen aus diesem Katalog. So kannst du dich von Anfang an gut vorbereiten.

WO FINDEST DU DIE ANTWORTEN?

YIN YANG:

Die Antworten sind zu einem großen Teil subjektiv. Du kannst dir im Alltag oder in einer ruhigen Minuten Gedanken machen, welche Auswirkungen Yin und Yang auf dich haben, wo und wie du sie im Alltag erlebst oder Zitate über Yin und Yang bzw. unser Skript lesen und auf dich einwirken lassen. Meine Empfehlung wäre, ein Yin Yang-Tagebuch zu führen.

18 FIGUREN:

Bei den Fragen zu den 18 Figuren geht es nicht darum, auswendig zu lernen, wo Yin und Yang oder welche Meridiane angesprochen werden, sondern darum, wie du es empfindest und begründest. Es geht darum, dass du beim Üben nachspürst, wo bzw. wie diese Übung bei dir besonders wirkt. Beispiel: Du spürst, dass die Hinterseiten deiner Beine bei einer Übung etwas ziehen. Daraus kannst du schließen, dass besonders der Blasen- und der Nierenmeridian angesprochen werden, da sie über die Hinterseiten der Beine fließen. Es gibt bei diesen Fragen nicht „die einzige, richtige Antwort“. Fast alle Figuren sprechen mehrere Meridiane an. Bei der Prüfung bitte einfach ausführlich begründen, warum für dich genau dieser Meridian besonders wichtig ist, oder welcher Aspekt des Yin/Yang Prinzips für dich besonders zum Tragen kommt.

BASISWISSEN:

Die Antworten findest du im Qigong/TCM-Basisseminar-Skript und deiner Mitschrift zum Qigong/TCM-Basisseminar.

DEINE NOTIZEN:

FRAGENKATALOG: 18 FIGUREN UND YIN YANG

KATEGORIE 1: THEORIE VON YIN UND YANG

1. Erarbeite drei Prinzipien zu Yin und Yang aus dem Bild des halbseitig beschienenen Berges. Leite je mindestens ein Beispiel aus jedem dieser Prinzipien her.
2. Erarbeite drei Prinzipien zu Yin und Yang aus dem Bild des Taiji Symbols. Leite je mindestens ein Beispiel aus jedem dieser Prinzipien her.
3. Stelle ein Yin/Yang-Prinzip vor und erkläre es anhand von drei Beispielen.
4. Zitat aus Tao Te King, Laotse

Das Dao schuf die Einheit.
Einheit schuf Zweiheit.
Zweiheit schuf Dreiheit.
Dreiheit schuf zehntausend Wesen.
Die zehntausend Wesen
Tragen das dunkle Yin auf dem Rücken,
das lichte Yang in den Armen.
Das Qi des Leeren macht ihren Einklang.

Nimm dazu Stellung, beschreib Assoziationen, Beispiele und Ideen. Was könnte gemeint sein?

5. Zeichne das Taiji-Symbol und erkläre die dazugehörigen Begriffe und beschreibe mindestens drei Beispiele für den gesamten Kreislauf.
6. Nenne 10 Beispiel-Paare für Yin und Yang

7. Beschreibe drei Yin/Yang-Paare näher. Nimm dabei Bezug zum Taiji-Symbol oder zur ursprünglichen Bedeutung der Yin- und Yang-Piktogramme.
 8. Verbinde grafisch das Yin/Yang-Modell mit dem Fünf-Elemente-Modell.
 9. Entwickle und beschreibe drei einfache Übungen zum Yin/Yang-Ausgleich, sodass jemand, der die Übung nicht kennt, diese ausführen könnte! Wenn zur Beschreibung der Übung Akupunkturpunkte verwendet werden, erkläre die Lage der Punkte und den Bezug zu Yin und Yang und bei Bedarf zum Element/Organ.
 10. Beschreibe den Synthese-Ansatz im Yin/Yang-Modell.
 11. Wie stehen der kleine und der große Himmelskreislauf miteinander in Beziehung?
 12. Beschreibe Renmai und Dumai (Verlauf und Bedeutung).
 13. Beschreibe die Begriffe Dao und De und wie sie zueinander in Beziehung stehen.
 14. Beschreibe, was Yin und Yang für dich persönlich bedeuten, welchen Einfluss sie auf dein Leben haben. Wo du das Yin/Yang-Prinzip besonders wahrnehmen kannst, wo es für dich hilfreich ist.
 15. Beschreibe sowohl eine fiktive Persönlichkeit mit deutlichem Yang-Charakter als auch eine fiktive Persönlichkeit mit deutlichem Yin-Charakter.
 16. Beschreibe die ursprüngliche Bedeutung von Yin und Yang bezogen auf die Piktogramme.
 17. Beschreibe die acht Leitkriterien (Ba gang).
-

KATEGORIE 2: YIN YANG UND DIE 18 FIGUREN

1. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 1. Figur.
2. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 2. Figur.
3. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 3. Figur.
4. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 4. Figur.
5. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 5. Figur.
6. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 6. Figur.
7. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 7. Figur.
8. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 8. Figur.
9. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 9. Figur.
10. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 10. Figur.
11. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 11. Figur.
12. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 12. Figur.
13. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 13. Figur.
14. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 14. Figur.
15. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 15. Figur.
16. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 16. Figur.
17. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 17. Figur.
18. Beschreibe die Bedeutung von Yin und Yang in der 18. Figur.

KATEGORIE 3: FEHLER, PRINZIPIEN UND FEINHEITEN BEI DEN 18 FIGUREN

Beschreibe häufige Fehler, deren Auswirkungen und Verbesserung sowie die wichtigsten Prinzipien und die Feinheiten und deren Wirkung für folgende Figuren:

1. Welche Fehler sind bei der Figur 1 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
2. Welche Fehler sind bei der Figur 2 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
3. Welche Fehler sind bei der Figur 3 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
4. Welche Fehler sind bei der Figur 4 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
5. Welche Fehler sind bei der Figur 5 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
6. Welche Fehler sind bei der Figur 6 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
7. Welche Fehler sind bei der Figur 7 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
8. Welche Fehler sind bei der Figur 8 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
9. Welche Fehler sind bei der Figur 9 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
10. Welche Fehler sind bei der Figur 10 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
11. Welche Fehler sind bei der Figur 11 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?

12. Welche Fehler sind bei der Figur 12 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
13. Welche Fehler sind bei der Figur 13 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
14. Welche Fehler sind bei der Figur 14 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
15. Welche Fehler sind bei der Figur 15 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
16. Welche Fehler sind bei der Figur 16 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
17. Welche Fehler sind bei der Figur 17 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?
18. Welche Fehler sind bei der Figur 18 besonders zu vermeiden und warum, welche Prinzipien und welche Feinheiten zu beachten und warum?

KATEGORIE 4: DIE FÜNF ELEMENTE UND DIE 18 FIGUREN

Beantworte für die folgenden Fragen, welches Element deiner Meinung nach besonders angesprochen wird und begründe es:

Hilfestellung und Tipps zur Begründung: Du kannst dir folgende Fragen stellen: Welche Meridiane werden angesprochen – laut 6-Schichten Modell – und wie? Welche Fünf-Elemente-Prinzipien kommen zum Tragen (fünf Elemente in Bewegung)? Welche emotionalen Themen werden angesprochen? Wenn zur Begründung Akupunkturpunkte oder Meridiane angeführt werden, beschreibe zum besseren Verständnis ihre Lage (Meridiane: laut 6-Schichten-Modell – nur grober Verlauf. Beispiel: Von den Zehen über die Innenseite (=Yin) der Beine im zehenseitigen Drittel und weiter über Bauch bis zur Brust).

1. Welches Element wird bei der Figur 1 angesprochen und warum?
2. Welches Element wird bei der Figur 2 angesprochen und warum?
3. Welches Element wird bei der Figur 3 angesprochen und warum?
4. Welches Element wird bei der Figur 4 angesprochen und warum?
5. Welches Element wird bei der Figur 5 angesprochen und warum?
6. Welches Element wird bei der Figur 6 angesprochen und warum?
7. Welches Element wird bei der Figur 7 angesprochen und warum?
8. Welches Element wird bei der Figur 8 angesprochen und warum?
9. Welches Element wird bei der Figur 9 angesprochen und warum?
10. Welches Element wird bei der Figur 10 angesprochen und warum?
11. Welches Element wird bei der Figur 11 angesprochen und warum?
12. Welches Element wird bei der Figur 12 angesprochen und warum?
13. Welches Element wird bei der Figur 13 angesprochen und warum?
14. Welches Element wird bei der Figur 14 angesprochen und warum?

15. Welches Element wird bei der Figur 15 angesprochen und warum?
16. Welches Element wird bei der Figur 16 angesprochen und warum?
17. Welches Element wird bei der Figur 17 angesprochen und warum?
18. Welches Element wird bei der Figur 18 angesprochen und warum?

KATEGORIE 5: ALLGEMEIN

1. Beschreibe den Song-Zustand.
2. Beschreibe die Begriffe Qi, Gong und Qi Gong!
3. Benenne die 3 Säulen des Qigong
4. Wodurch unterscheidet sich Qi Gong von üblichen Entspannungstechniken?
5. Beschreibe vier Grundprinzipien des Qi Gongs.
6. Was ist das Dan Tian?
7. Beschreibe den Ablauf einer formalen Übungseinheit!
8. Was ist während der Schwangerschaft beim Qi Gong Üben zu beachten?
9. Was ist ein Meridian?
10. Wo befindet sich der Lao Gong (anatomisch und auf welchem Meridian) und warum ist er für Qi Gong von besonderer Bedeutung?
11. Wo befindet sich der Bai Hui (anatomisch und auf welchem Meridian) und warum ist er für Qi Gong von besonderer Bedeutung?
12. Wo befindet sich Yongqihuan = Niere 1 (anatomisch und auf welchem Meridian) und warum ist er für Qi Gong von besonderer Bedeutung?
13. Wo befindet sich der Ming Men (anatomisch und auf welchem Meridian) und warum ist er für Qi Gong von besonderer Bedeutung?

14. Beschreibe die Grundhaltung

15. Beschreibe den Bogenschritt

16. Beschreibe den Lehrschritt

17. Beschreibe die Reiterhaltung

Viel Freude mit den 18 harmonischen Figuren! ☺

© Angela Cooper, Qigong Akademie Cooper

Dieser Text einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne unsere Zustimmung unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Texte können nur dann sinngemäß oder wortwörtlich verwendet werden, wenn dabei **die Quelle** „Angela Cooper, Leiterin der Qigong Akademie Cooper“ genannt wird, danke!

DANK

Herzlichen Dank meinen geschätzten Schülerinnen und Schülern, es ist eine besondere Freude, mit euch zu arbeiten! Durch eure Fragen und Anregungen habe ich weiter geforscht, mich in viele Gebiete noch mehr vertieft und diese Erfahrungen in meinen Unterricht und meine Skripten einfließen lassen.

Herzlichen Dank meinen geschätzten Lehrerinnen und Lehrer, die mich über mehrere Jahrzehnte in die wunderbare Kunst des Qigong und der TCM einführten.