

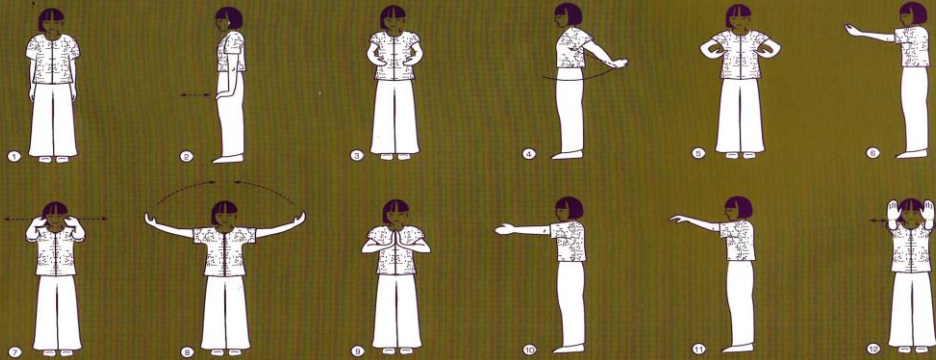
Die
Lift Chi up Pour Chi down - Methode
des Zhineng Qi Gong

BFF Oldenburg e.V.



Barbara Grotzeck

The Lift Chi up Pour Chi down Method is a gentle form of moving meditation that stimulates the unification of the whole body, mind and spirit. While the first and most obvious benefits of Qigong are an improvement in physical health and a sense of well-being, its practice also has a powerful mental effect. Daily practice increases vital energy and unblocks the energy channels of the body to bring about improved health and awareness.



ZHIGONG

T +31 626020504 E info@zhigong.eu
www.zhigong.eu www.zhigong.de www.zhigong.nl

1. Über Zhineng Qigong

Zhineng Qigong gilt als eine der effektivsten asiatischen Qi Gong Formen und wird als heilende und Energie spendende Methode inzwischen von über 10 Millionen Menschen in Asien, Europa, Südafrika und den USA praktiziert.

Die Möglichkeit von den einzigartigen Übungen zu profitieren gibt es in Deutschland und Südafrika erst seit kurzer Zeit. Der Bedarf an einer einfachen effektiven und sehr preisgünstigen Art und Weise, die eigene Gesundheit zu erhalten sowie mit Herausforderungen in stressigen Alltags- und Berufssituationen optimaler umzugehen, scheint allerdings kontinuierlich zu wachsen.

Zhineng Qigong ist eine schnell erlernbare, einfache Bewegungsform mit Visualisierungen und Affirmationen. Durch das regelmäßige Trainieren der Basisübungen dieser natürlichen Gesundheitsmethode ist es möglich:

- Entspannung herbeizuführen
- Persönliche Kraft und Stabilität zu erzeugen
- Die eigene Gesundheit zu erhalten und zu verbessern
- Den Körper zu stärken und das Immunsystem zu kräftigen
- Kreativität zu optimieren
- Die persönlichen, intellektuellen Fähigkeiten weiter zu entwickeln
- Arbeitsergebnisse zu steigern
- Lebensqualität zu verbessern

Das Wort Zhineng Qigong steht für:

Zhi = Weisheit

Neng = Potential

Qi = Lebensessenz, Lebensenergie, Lebenskraft

Gong = Arbeit, Übung

Die Bedeutung von Zhineng Qigong ist also, das eigene intelligente, heilende Potential durch die Aktivierung von **Qi** als Lebensenergie durch tägliche Praxis zu fördern. Auch wenn Zhineng Qigong asiatischen Ursprungs ist, so ist es nicht erforderlich, die zugrunde liegende Philosophie zu studieren, um von den einzelnen Übungen einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Die Basisübungen können in diesem einwöchigen Workshop erlernt werden, danach übst Du mit einer Anleitungs-CD zu Hause.

Das tägliche Üben von ca. 20 Minuten wird bereits das **Qi** in Deinem Körper zum Zirkulieren bringen. Deine Gesundheit und persönliche Kraft verbessert sich. Stabilität und Balance wird in Deinem Leben zunehmen.

- Die Körperfunktionen funktionieren normal – Körper und Geist sind in Harmonie
- Herz, Kreislauf, Lymph- und Nervensystem funktionieren normal
- Der Körper ist negativen Einflüssen gegenüber geschützt
- Die Verdauung funktioniert normal, Giftstoffe können den Körper verlassen und Vitalstoffe können besser aufgenommen werden
- Verspannte und verhärtete Muskeln z. B. im Schulter- und Nackenbereich entspannen und werden wieder weich und elastisch
- Durch die langsamen und gleichmäßigen Bewegungen werden Blutfettwerte reduziert
- Muskeln und Knochen werden gestärkt, Elastizität und Stärke nehmen zu

- Die Wirbelsäule gewinnt an Flexibilität mit dem positiven Effekt, dass die Atmung natürlicher fließt und die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper verbessert wird
- Die Zunahme an Sauerstoff im Gehirn ermöglicht eine bessere Konzentration und einen besseren Fokus
- Die Funktionsfähigkeit der Organe verbessert sich
- Stresshormone werden reduziert und es entsteht ein Gefühl von innerem Frieden, Ausgeglichenheit und Stabilität

2. Entwicklung von Zhineng Qigong

Zhineng Qigong wurde in den 70er Jahren von Dr. Pang Ming, einem in westlicher und chinesischer Medizin ausgebildeten Arzt, Qi Gong und Thai Chi Grandmaster entwickelt. Ihm lag besonders am Herzen, eine Qi Gong Form zu finden, die schnell erlernbar ist und höchste Effektivität, insbesondere für kranke Menschen, ermöglicht. Ihm ist es gelungen, die alten chinesischen Traditionen mit den neuesten medizinischen Erkenntnissen der Medizin zu verbinden. Studenten seines ersten medizinfreien „Krankenhauses“ der Welt haben mit einer 10-12 stündigen täglichen Zhineng Qigong Praxis bis zu 95 % Heilungserfolge von 180 verschiedenen Krankheiten erzielt.

Es gibt über 4000 Qi Gong Formen in China und Zhineng Qigong ist offiziell vom Chinesischen Sportbüro als eine der 5 effektivsten Formen anerkannt.

3. Die 5 Ebenen von Zhineng Qigong

Es gibt zahlreiche Zhineng Qigong Übungen und 5 Ebenen der Zhineng Qigong Praxis

Ebene 1: „Lift Qi Up Pour Chi Down“ / „Wallsquats“ / „Three Centers Merge“ Methode
Diese drei höchst effektiven Übungen aktivieren das Qi im ganzen Körper – der Qi-Austausch zwischen Universum, Natur und Körper findet durch die Hautporen statt.

Ebene 2: „Body and Mind“ Übungen - das Qi wird in den Gelenken, Knochenmark und Bindegewebe aktiviert und somit tief im Körper verteilt.

Ebene 3: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Fokus auf die 5 Elemente Methode – die Übungen konzentrieren sich auf die 5 Organe: Herz, Nieren, Leber, Lunge und Bauchspeicheldrüse.

Ebene 4: Fokus auf die Meridiane

Ebene 5: „Central Line“ Methode.

4. Wertvolle Definitionen

Qi(Chi): Chinesisches Wort für Lebensenergie, Lebenskraft. Qi fließt durch die Körperkanäle, die sogenannten Meridiane. In der chinesischen Medizin unterscheidet man je nach Lage und Funktion verschiedene Arten von Qi. So gibts u. a. im menschlichen Körper nährendes, ursprüngliches oder kosmisches Qi, das Qi der Organe und das Qi der Meridiane. Qi kann konzentriert in Gewebestrukturen und auch im Knochenmark gespeichert werden.

Meridiane sind Energiekanäle, die durch den Körper laufen. Wenn diese frei sind, dann ist der Körper gesund und vital. Meridiane laufen nach der chinesischen Medizin, entlang der Hautoberfläche und im Körper, wo sie wichtige Organe miteinander verbinden.

Akkupunkturpunkte : Punkte auf den Meridianen, durch die das Qi aktiviert werden kann.

5. Wichtige Akkupunkturpunkte

Bai hui (Himmelstor)

Bai hui ist der Scheitelpunkt des Schädels. Du findest diesen Punkt, wenn Du Deine Daumen in die Ohren und die Hände nach oben über den Kopf führst: Dort wo sich die Mittelfinger treffen, liegt der Bai hui Punkt. Wenn Bai hui offen ist, dann können Kopfschmerzen gelindert, Entspannung gefördert, die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit erhöht und der Geist beruhigt werden. Unser intuitives Potential wird weiter erhöht.

Da Bao (Großer Verteiler)

Da Bao liegt unter den Armen an der Seite des Körpers, ca. eine Handbreit unter den Achseln. Dieser Akkupunkturpunkt hilft Beschwerden im Brustbereich sowie Unterleibsschmerzen zu lindern.

Lao Gong (Palast der Arbeit)

Die Lao Gong Punkte liegen im Zentrum der Hände. Wenn man den Mittelfinger zur Innenseite der Hand führt, dann zeigt der Finger genau auf den Lao Gong Punkt. Wir fokussieren uns auf Lao Gong, wenn wir Qi sammeln, verdichten und in unseren Körper, insbesondere in unser unteres Dantien führen. Dadurch können wir u. a. Ohnmachtsgefühle lindern, Krämpfe lösen und zitterige Hände beruhigen.

Ming Men (Tor des Lebens)

Ming men liegt genau gegenüber vom Nabel, zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel. Ming men ist das Qi-Zentrum der Nieren und von zentraler Bedeutung für die Gesundheit. Die Aktivierung von Ming Men unterstützt die Linderung von Rückenschmerzen, Durchfall und stärkt die Nieren und die Blase.

Qi Hu (Tor des Atems)

Qi Hu liegt unterhalb der Mitte des Schlüsselbeins, auf einer imaginären, vertikalen Linie, die durch die Brustwarzen läuft. Die Aktivierung von Qi Hu lindert Beschwerden im Brustbereich, Husten, steifen Nacken und Halsschmerzen.

Yin Tang (Siegelhalle)

Yin Tang liegt in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Yin Tang ist das geistige und seelische Auge des Menschen, das Auge der Vision und Intuition. Wenn dieser Punkt aktiviert wird, dann fördert es u. a. eine allgemeine Entspannung, stärkt das Immunsystem und sorgt für eine gute Durchblutung des Körpers.

Yong Quan (Sprudelnde Quelle)

Yong Quan befindet sich im Zentrum des Fußes, in der Vertiefung hinter den Zehenballen in der Mitte der Fußsohle. Er führt zu tiefer Entspannung.

Yu Zhen(Jadekissen)

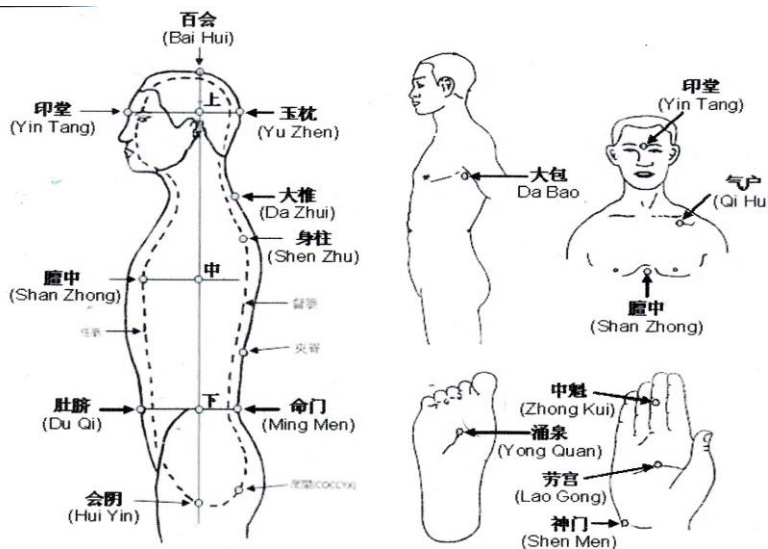
Yu Zhen liegt an der Hinterseite des Kopfes. Dort wo die Schädeldecke endet (Hinterhauptbein), befindet sich eine Wölbung. In der Mulde unter dem Hinterhauptbein - in China auch Jadekissen oder Nackenstütze aus Jade genannt - liegt Yu Zhen.

Zhong Kui

Zhong Kui liegt auf der Innenseite des Mittelfingers auf dem mittleren Glied. Er ist kein Meridianpunkt. Wir drücken diesen Punkt um Qi mit dem Blutkreislauf sowie unser Bewusstsein mit dem Geist zu verbinden.

Hui Yin (Treffpunkt der Yin Energie)

Liegt in der Mitte des Damms (Perineums) auf halbem Weg zwischen Anus und äußeren Geschlechtsorganen. Die Aktivierung von Hui Yin unterstützt die Stärkung der Nieren und reguliert den Menstruationszyklus. Wir nutzen diesen Punkt um die sogenannte „Centerline“ zwischen Baihui und Huiyin zu visualisieren. Wenn wir dadurch eine aufrechte Körperhaltung erzielen, dann fließt Qi ungestört durch unsere Meridiane und unseren Körper.



Quelle der Zeichnung: www.zhinengqigong.org

Zhineng Qigong Workshop

6. Körperhaltung und mentale Vorbereitung

Körperhaltung

Vor jedem Üben ist es wichtig, eine aufrechte und entspannte Qigong Haltung einzunehmen, um die Ergebnisse des Praktizierens zu erhöhen und für einen besseren Qi Fluss zu sorgen.

Diese Minuten des sich Auf- und Ausrichtens unterstützen auch den Aufbau eines Qi-Feldes:

1. Der Kopf ist aufrecht, das Kinn leicht zur Brust geneigt, Kopf, Nacken und Schultern sind entspannt
2. Suche mit den Augen einen Punkt am Horizont, fixiere diesen und verbinde ihn mit der Mitte Deines Kopfes. Während Du Deinen Blick zu dieser Mitte einziehst, schließe langsam Deine Augen.
3. Die Zungenspitze liegt am Gaumen und führt somit die Renmai und Dumai Meridiane wieder zusammen: Das Qi kann besser fließen! Dabei wird auch die Speichelproduktion erhöht. Da der eigene Speichel eine große heilende Wirkung hat, ist der Effekt dieser kleinen Maßnahme riesengroß.
4. Lächle, indem Du die Mundwinkel nach oben bewegst. Spüre vor allen Dingen das innere Lächeln.

5. Die Arme, Hände, Becken, Beine und Knie sind entspannt. Die Knie sind leicht gebeugt, ragen aber nicht über die Fußspitzen hinaus. Das Steißbein ist entspannt und sanft ein klein wenig nach vorne geführt. Der Dumai Meridian startet im Steißbein und eine Entspannung in diesem Bereich bringt das Qi besser zum Fließen. Ming men (zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel) ist weich und rund.
6. Die Füße stehen flach auf dem Boden dicht beieinander oder etwa eine Fußbreite voneinander entfernt, parallel und maximal schulterbreit. So kann Qi aus der Erde aufgenommen und vom Körper in die Erde abgegeben werden.

Qi – Feld

Unter dem Qi-Feld verstehen wir im Zhineng Qigong ein unendliches Gebiet bzw. Potential von heilender Energie. Wir können die zahlreichen Zhineng Qigong Praktizierenden visualisieren und uns über das Qi-Feld mit ihnen verbinden, um eine bessere Tiefe und Intensität unserer Praxis zu erhalten.

Geisteshaltung im Qi Gong

8 Verse im Zhineng Qigong Das Qi-Feld aufzubauen – nach Dr. Pang Ming

Din Tian Li Di	Berühre den Himmel und fühle die Erde
Xing Song Yi Chong	Der Körper ist entspannt und der Geist dehnt sich aus
Wai Jing Nei Jing	Sei nach außen respektvoll, nach innen ruhig
Xin Cheng Mao Gong	Das Herz und der Geist ist klar und die Erscheinung bescheiden und demütig
Yi Nian Bu Qi	Keine ablenkenden Gedanken
Shen Zhu Tai Kong	Der Geist dehnt sich aus bis zur Unendlichkeit
Shen Yi Zhao Ti	Fühle die geistige (Heilungs-) Kraft in jeder einzelnen Zelle, tief in Deinem Körper
Zhou Shen Rong Rong	Um den Körper herum ist alles warm. Der ganze Körper ist in Harmonie mit Qi

Eine poetischere Übersetzung könnte in etwa so lauten:

Der Kopf berührt den blauen Himmel, die Füße wurzeln in der Erde.
 Lasse die Gedanken frei, dass der Körper stille werde.
 Stille Innen, Außen Stille.
 Herz und Geist ein klarer See.
 Nichts bewegt sich in der Stille, werde Eins mit der Idee.
 Qi dringt in den Körper ein.
 Lasse alles Qi hinein.
 Qi umgibt Dein ganzes Sein.

Die 8 Verse sind ein wichtiger Teil unserer Zhineng Qigong Praxis. Wenn wir die Bedeutung mit unserem Herzen und Geist wahrnehmen und tief in unserem Körper spüren, dann bauen wir ein kraftvolles Qi-Feld auf. Es ist eine tiefe Meditation, die zu einem entspannten Zustand auch in unseren Alltagshandlungen führt.

Durch diese Meditation kann das Qi unseres Körpers mit dem Qi unseres Kopfs (Yi Yuan Ti) zusammenfließen und beide verschmelzen mit dem universellen Qi, dem Hunyua Qi.

7. La Chi – Das Qi verdichten

La Chi ist eine einfache, kleine und sehr effektive Bewegung. Sie hat zum Ziel von außen Qi aufzunehmen. Wir können diese Übung im Stehen, Sitzen und Liegen ausführen. Ausführung im Sitzen:

1. Sitze aufrecht und entspannt auf einem Stuhl. Der Rücken ist frei, also nicht angelehnt. Die Sitzbeinhöcker sind auf der Kante des Stuhls, das Steißbein ist entspannt. Schau nach vorne und richte Deine Aufmerksamkeit langsam nach innen, schließe dabei die Augen. Die Füße sind parallel.
2. Nenne innerlich die 8 Verse, um ein kraftvolles Qi-Feld aufzubauen.
3. Führe Deine Hände vor dem Nabel zueinander, so dass die Handinnenflächen (Lao Gong Punkte) aufeinander zeigen, ca.10-20 cm voneinander entfernt, die Finger zeigen nach vorne, die Hände zueinander. Fokussiere Dich auf den Raum zwischen Deinen Händen.
4. Schließe langsam die Hände bis auf ca. eine Handbreite und öffne sie wieder bis auf ca. 20 cm auseinander
5. Wiederhole diese Bewegung so oft Du möchtest und konzentriere Dich dabei auf den Raum zwischen Deinen Händen. Bei dieser Bewegung öffnen und schließen sich auch die Arme, die Handgelenke bewegen sich nicht.
6. Nach kurzer Zeit fühlst Du den Qi Strom zwischen den Händen. Qi wird aus dem Universum aufgenommen und wieder abgegeben, jede Zelle füllt sich mit reinem universellem Qi.
7. Wenn Du ausreichend Qi gesammelt hast, dann kannst Du mit Deinen Händen dieses Qi zu der Körperstelle führen, die Qi benötigt.
Das erreichst Du, indem Du die Öffnen- und Schließen- Bewegung vor der relevanten Körperstelle durchführst, ohne den Körper zu berühren. Visualisiere, dass das kranke Gebiet heilt, besser und besser wird und Deine Zellen gesund und vital sind.
Verweile vor dieser Körperstelle nicht länger als ein paar Minuten: das ist Qi Therapie!
8. Schließe „La Chi“ indem Du Deine Handflächen auf den Nabel legst (rechte Handfläche auf der linken für Männer, Frauen vice versa) und genieße für eine Weile, im Einklang mit Qi zu sein. Öffne langsam Deine Augen.

Praxis Tipp:

Wenn Du für Dich Heilung erreichen möchtest, dann kannst Du Dir beim Öffnen vorstellen, dass sich Deine Krankheit ins Universum, ins Unendliche verliert und beim Schließen, dass gesunde und vitale Lebensenergie in Deinen Körper strömt und die Körperbereiche heilt, die Heilung benötigen. Sage Dir innerlich, dass sich alle Blockaden auflösen, dass Dein Körper geheilt ist und Qi frei durch Deinen Körper fließt.

8. Empfehlungen für die Praxis

Beim Praktizieren versuchen wir, uns auf das so genannte untere Dantien Gebiet zu konzentrieren. Damit ist der Körperbereich zwischen Nabel und Ming Men gemeint. Dieses Gebiet ist deswegen so wichtig, da wir hier durch unser Üben Qi ansammeln.

Übersetzt heißt Dan: Elixier und Tien: Feld. Wir können auch sagen Das Elixier Feld des langen Lebens und der Weisheit. Wenn wir hier durch unser regelmäßiges Trainieren genügend Qi ansammeln, sind wir Stress und gesundheitsbedrohenden Situationen gegenüber besser gewappnet und sorgen für Vitalität und Wohlbefinden.

Ein zweites Dantien befindet sich im oberen Teil des Kopfes zwischen Yin Tang und Yu Zhen und ist verbunden mit der Energie unseres Bewusstseins und des Gehirns.

Das dritte Dantien ist oberhalb des Nabels und unterhalb der Brust zu finden auf der Höhe von Da Bao. Es wird das mittlere Dantien genannt und verbindet die Atmung und die Gesundheit der inneren Organe mit Qi.

Warum schließen wir die Übung wie folgt ab..... Männer führen die linke Hand zuerst zum Nabel, Frauen die rechte Hand zuerst? In der linken Hand endet das Yin -Verbindungsgefäß – Yin steht für das Weiche, Weibliche – und so führen die Männer ihre Yin-Aspekte zu sich. In der rechten Hand befindet sich das Yang-Verbindungsgefäß – Yang steht für das Männliche, Aktive, so führen die Frauen ihre Yang-Aspekte zu sich. Diese beiden Gefäße sind 2 der 4 Sekundärgefäße, die an der Innen- und Außenseite der Arme bzw. Beine (dann sind es die Fersengefäße) verlaufen. Die Sekundärgefäße sorgen für eine gute Funktionalität der 12 Gelenke (Schulter, Ellenbogen, Hand, Hüfte, Knie und Sprunggelenke).

Die möglichen Resultate von Zhineng Qigong können wir erst durch eine regelmäßige Praxis erreichen und genießen. Herausfordernd wird von jedem von uns sein zu akzeptieren, dass wir nicht alles „verstehen“ müssen! Vielleicht für einige unter uns aber auch eine beruhigende und schöne neue Erfahrung: Denn das Qi wird aktiviert und kultiviert, auch wenn wir es von unserem Verstand her nicht „begreifen“ können. Albert Einstein hat bereits gesagt: “Die Vorstellungskraft ist wichtiger als das Wissen“ - Vertraue, dass Dir das Qi unendlich zur Verfügung steht.

Nach dem Üben fühlen wir uns in der Regel erfrischt und voller neuer Energie, die Organe, das Blut und die Gelenke sind mit Qi angereichert und wir fühlen uns vital und kraftvoll.

Wenn es Dir möglich ist, wäre es gut zur gleichen Tageszeit und am gleichen Ort zu praktizieren. So baust Du ein Dich unterstützendes Qi- Feld auf. Wenn Du nur zu unregelmäßigen Zeiten üben kannst, ist das natürlich besser, als gar nicht zu trainieren. Lieber 2-3 mal in der Woche als gar nicht, aber wenn Du es Dir täglich ermöglichen kannst, umso besser!

Wer ernsthaft praktizieren möchte, der profitiert am meisten von einem 100Tage Gong. Damit ist gemeint 100 Tage lang die gleiche Übung z. B. die „LCUPCD“ zu trainieren. Du wirst für Dich eine Tiefe und Intensität erleben und Deinen ganz persönlichen Nutzen von Zhineng Qigong erfahren. Das kann so wertvoll und vielfältig sein, wie es einzigartige Menschen gibt.

Nutze als Motivation das 100 Tage Gong Blatt (am Ende des Skripts): Jeden Tag ein Smiley – und nach 100 Tagen vielleicht eine schöne Belohnung! ☺

Sorge für eine gute Durchlüftung. Wenn Du draußen in der Natur übst, stelle sicher dass die Wetterbedingungen gut sind: zu viel Wind, Kälte, Hitze oder unangenehme Einflüsse beeinträchtigen die gute Aufnahme von Qi.

Wenn Du Dich müde oder erschöpft fühlst, forciere die Praxis nicht zu stark. Übe gegebenenfalls mental.

Übe so, dass es Dir Entspannung und Erleichterung verschafft. Allerdings ist es auch wichtig, mit der Praxis fortzufahren, egal wie die Umstände sind. Lasse Dich überraschen, wie sich Ausdauer und Konsequenz positiv auf Deine Lebensqualität und Deine allgemeinen Situationen auswirkt.

Wenn Du übst, stelle sicher, dass Du möglichst ungestört bleibst. Auch ist es ratsam nach dem Essen mindestens eine halbe Stunde zu warten, bis Du wieder trainierst.

Vor dem Üben ist es ratsam, dass Du Dir eine Intention für die Übung setzt, Das kann eine Heilungsintuition sein oder ein Wunsch, heute etwas Bestimmtes zu lernen oder für den Tag ein besonderes Ergebnis zu erreichen. Diese formulierte Botschaft nimmst Du in Dein Qi-Feld mit auf und so kann es als positiv gesetzter Gedanke Wirkung erzielen.

Unmittelbar nach dem Üben ist es empfehlenswert, nicht gleich zu Duschen oder sich zu waschen. Deine Hautporen öffnen sich durch die Zhineng Qigong Praxis, sie schließen wieder nach ca.20 Minuten, erst dann ist die Aufnahme von Wasser über die Haut ratsam.

Websites

www.bodyandmindfactory.com

www.zhigong.de (Zhigong Institut Deutschland)

www.zhigong.ch (Zhigong Institut Schweiz)

www.zhinqigong.org (ZhinenQigong Organisation in Singapur)

www.hxzng.org (HuaxiaZentrum von Dr. Pang Ming)



























































































www.Chilel.com (Frank und Luke Chan in den USA)

Bücher und DVD`s

- 101 Miracles of Natural Healing, Master Luke Chan, 4. Auflage2003, ISBN 0963734148
DVD ist bei der Body&Mind Factory, das Buch beim Zhigong Institut Deutschland erhältlich
- Body & Mind Methode, Master Frank Chan, 2002, ISBN 0-63734199, DVD und Buch sind beim Zhigong Institut Deutschland erhältlich
- Zhineng Qi Gong – Kraft und Ruhe aus Fernost - Zhigong Institut Deutschland
- Chi Gung – Qi Gong – Nutzen Sie die Kraft des Universums, Daniel Reid, ISBN3548740375
- Selbstheilung mit Qi, Arnie Lade, 2004, ISBN 3502610908

I love this day! I, _____ greet today with a smile,
for I have taken a small step towards my
I began on _____.

100-Day Gong

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
									
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
									
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
									
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
									
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
									
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
									
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
									
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
									
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
