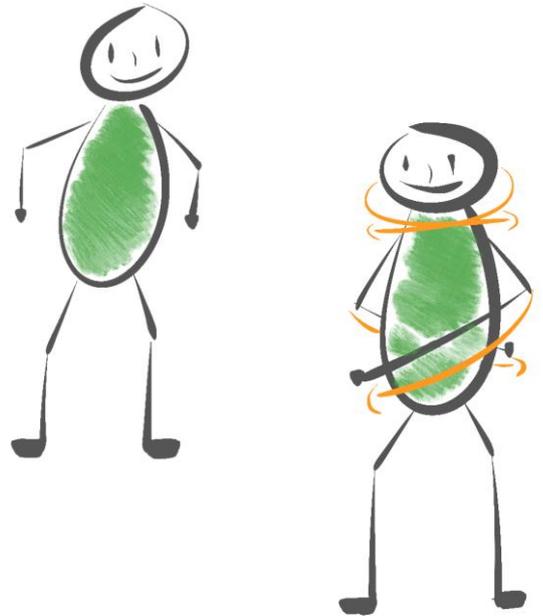


Übungsanleitung Qi Gong

Block I

Erste Position:

Beide Füße stehen parallel hüftbreit auseinander, der Stand ist locker, die Knie sind leicht gebeugt, kurzes Lockern von Pobacken, Schultern und Kiefergelenk. In diesem Stand beginnen wir die Arme locker um den Körper zu schwingen, dabei bleibt der Oberkörper gerade. Idealerweise atmen wir durch die Nase ein und den Mund aus. Jede andere Atmung ist genauso willkommen, Hauptsache sie entspricht ihrem eigenen Rhythmus.



Zweite Position:

Wir schwingen mit den Armen locker weiter und nehmen jetzt den Kopf jeweils zum Schwung mit. Wenn möglich, schauen wir über die jeweilige Schulter. Jede Übung wird im Umfang nur so weit ausgeführt, wie es ihren Möglichkeiten schmerzfrei entspricht.



Dritte Position:

Wir wechseln die Handhaltung beim Armschwung und klopfen mit den nächsten Drehbewegungen mit der flachen Hand auf den so genannten Herz-Lungen-Punkt, zwischen Schulter und Brustbein, direkt unterhalb des Schlüsselbeines. Auch diese Bewegung wird einige Schwünge lang durchgeführt.

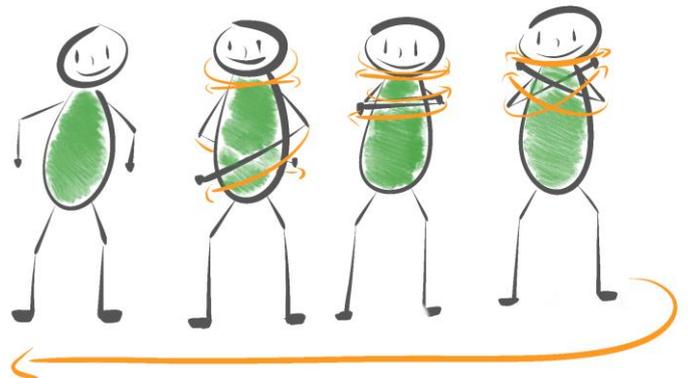
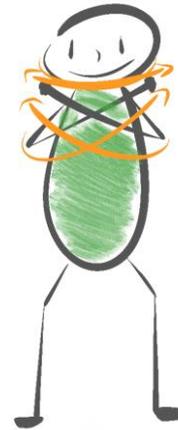
Vierte Position:

Wir behalten weiterhin den Schwung bei, klopfen jedoch mit der Hand jeweils über die Schulter, so dass wir die Durchblutung in der Schulter-Nackelmuskulatur mit unserem leichten Schlag auf die Schulter fördern. Ebenso wird dieser Schwung einige Male durchgeführt.

Zum Abschluss dieses ersten Blockes gehen wir mit der Hand zurück im Schwung auf den Herz-Lungen-Punkt, weiter hinunter zum Schwung der Arme um den Körper, um dann die Arme langsam zur Ruhe kommen und ausschlagen zu lassen.

Wir verweilen in der Ruheposition eins: Leichter entspannter Stand und spüren, wenn möglich mit geschlossenen Augen, einmal im Körper nach, wie der Körper sich jetzt nach dieser ersten Sequenz anfühlt.

Danach schütteln wir leicht Beine und Arme aus, um uns auf die nächste Position vorzubereiten.



Block II

Erste Position:

Wir nehmen den Schwung wieder auf, setzen jetzt jeweils die Ferse des Fußes auf dem Boden so auf, dass die Fußspitze zur Decke zeigt. Wir verneigen uns zu dem aufstehenden Fuß ganz leicht und vorsichtig. Idealerweise atmen wir im Schwungnehmen ein und in der Verneigung aus. Die Schwünge führen wir abwechselnd zu jeder Seite mit der leichten Verneigung einige Male durch.

Zum Abschluss dieses Blocks kehren wir zum allgemeinen Armschwung und dann zur Ruheposition eins zurück.



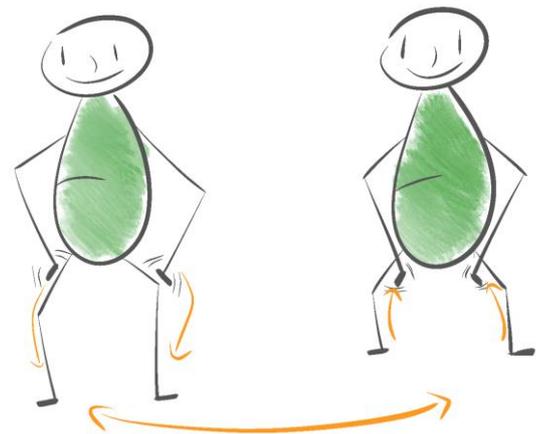
Zwischen diesen beiden Blöcken schütteln wir Arme und Beine aus, dann den gesamten Körper: Hüften und Kiefer, gerne mit Lautgebung: *Brrrrr*

Diese Schüttel-Bewegung mit Lautgebung kann jederzeit durchgeführt werden, unabhängig von den davor liegenden Übungsschritten. Sie dient jeder Art von Spannungsabbau.

Block III

Wachklopfen der Organe über die Meridianbahnen und Anregung des Lymphflusses.

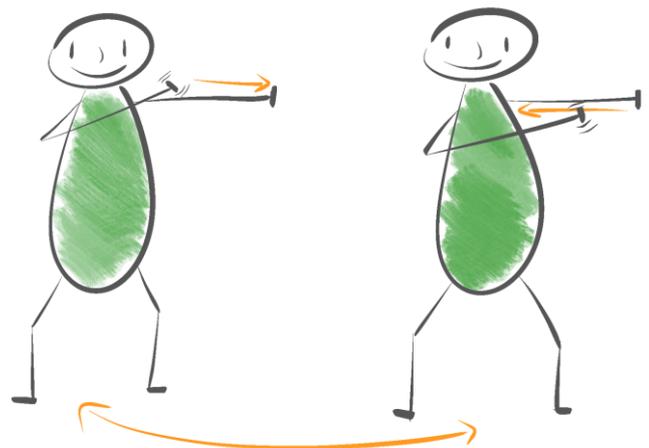
Wir beginnen am hinteren Rücken mit der geschlossenen Faust auf Höhe der Nieren entlang der Wirbelsäule auf und ab zu klopfen. In der nächsten Sequenz gehen wir mit der flachen Hand klopfend über die Pobacken, seitlich entlang der Hosennaht bis zu den Knöcheln hinunter, um dann an der Innenseite der Beine bis zur Leiste klopfender Weise wieder hinauf zu steigen. In der Leiste verweilen wir trommelnd mit der flachen Hand eine kleine Weile.



Um dann den Vorgang erneut zu wiederholen: Über die Pobacken entlang der Hosennaht nach unten bis zum Knöchel, in der Mitte wieder hinauf, um in der Leistengegend für eine kurze Weile mit der flachen Hand trommelnd zu verweilen.

Jetzt wandern wir mit der Hand zu dem bereits bekannten Herz-Lungen-Punkt. Hier klopfen wir ebenfalls für eine kleine Weile mit der flachen Hand, um dann an der linken Herzseite an der Innenseite des ausgestreckten Armes entlang bis über das Handgelenk (Handfläche zeigt zur Decke) sämtliche Meridian-Punkte zu klopfen und an der Außenseite über den gedrehten Arm (Handfläche zeigt zum Boden) über die Schulter zum Herz-Lungen-Punkt zurückzukehren. Diesen Vorgang wiederholen wir.

Dann wechseln wir die Hand und führen den gleichen Ablauf auf der rechten Seite zwei Mal durch.



Nach diesem Block erneut einmal Einspüren in den Körper.

Mit diesem Übungsschritt ist der energetisierende und gleichzeitig entspannende Teil der Übung abgeschlossen.

Es folgen jetzt noch zwei Übungssequenzen zum Atem, die jederzeit unabhängig von allen vorhergehenden Übungssequenzen einzeln durchgeführt werden können.

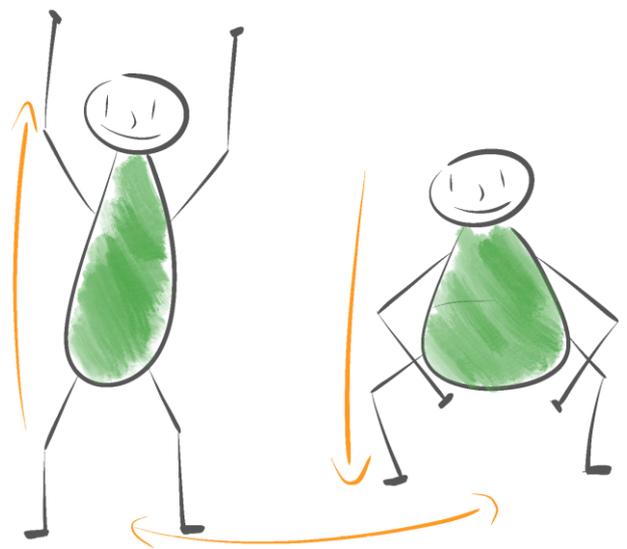
Wir stellen uns erneut hüftbreit im weichen Stand auf, entsprechend Position eins.

Wir nehmen mit weichen Knien leicht Schwung und im Einatmen heben wir den Körper und die Arme in eine gestreckte Position. Wir beschreiben mit den Armen entsprechend unseres Bewegungsumfangs einen Kreis, um dann beim Ausatmen bei flachen Fußsohlen, die auf dem Boden aufliegen bleiben, so weit wie es unser Körper erlaubt, in die Hocke zu gehen.

Von hier aus nehmen wir erneut mit dem Einatmen den Schwung auf und strecken uns mit einer Kreisbildung der Arme in die Höhe, um erneut in die Hocke zu gehen. Diesen Vorgang wiederholen wir einige Male.

Die dahinterliegende Vorstellung könnte lauten: wir atmen Neues ein und geben Altes an die Erde ab.

Diese Übung kann gerne bei geöffnetem Fenster oder draußen durchgeführt werden.

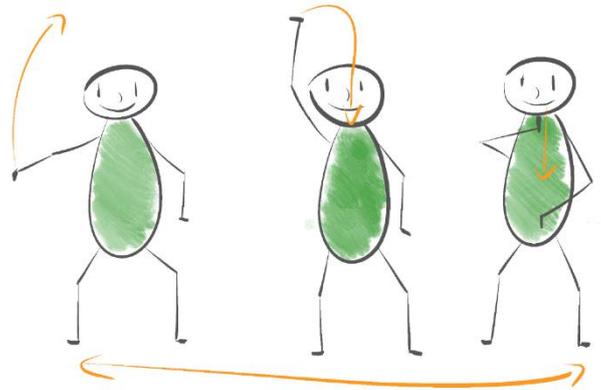


In der zweiten Atemsequenz geht es darum, die Energie des Atems ausschließlich für uns zu nutzen und uns in unserer eigenen Mitte zu zentrieren. Diese Übung dient unter anderem zur besseren Abgrenzung als auch zur Erhöhung der Aufmerksamkeit.

Wir bilden mit der linken Hand vor der Schambeinkante eine Schale.

Wir atmen ein und beschreiben mit dem rechten Arm einen Halbkreis, um mit dem Ausatmen mit der Hand in der Mitte des Körpers herunterzufahren, sodass wir an unserer Handkante entlang schauen und mit dem Ende der Bewegung in der Schale der linken Hand landen.

In einer flüssigen Abfolge wechseln wir die Hände, so dass die linke Hand jetzt die schwungvolle Atembewegung durchführt und am Ende in der Schale der rechten Hand landet. Diese Frequenz wiederholen wir einige Male. Am Ende legen wir beide Hände über einander, um die Energie in den Körper zu integrieren.



Die Einladung an dieser Stelle ist, die Augen zu schließen und sollte sich eine leichte Bewegung des Körpers einstellen, diesem Impuls nachzugehen und möglicherweise wie ein Bambus im Wind leicht hin und her zu wiegen.

Der Abschluss ist eine leichte Vorbeugung, ein leichtes Danke an unseren Körper, der diese Übungen mit uns geschmeidig durchgeführt hat und ein freudiges Begrüßen des heutigen Tages im Hier und Jetzt.