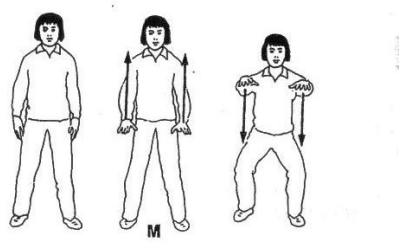
Qi Gong

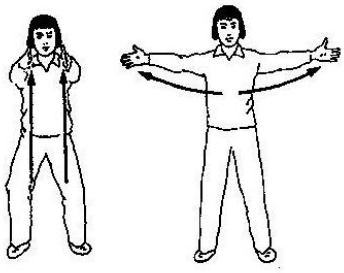
Übung: Das Chi wecken

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Die Arme langsam nach oben heben bis zur Höhe der Schulter, die Handflächen weisen nach unten zur Erde. Steigen, einatmen
- Oberkörper aufrecht lassen und sinken. Gleichzeitig die Hände nach unten bewegen bis zum Bauch und ausatmen. Ich sammle frisches Qi und gebe verbrauchtes Qi durch die Füße in die Erde ab. Der „himmlische Kreislauf“ in mir ist aktiviert und das Qi strömt durch meinen Körper Wirkung: Das Qi wird geweckt und beginnt die Meridiane zu aktivieren. Qi- und Blutkreislauf werden harmonisiert.



Übung: Den Brustkorb öffnen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Steigen und die Arme wie bei „Das Chi wecken“ bis zur Brust heben, einatmen
- Auf Brusthöhe die Handflächen parallel zueinander drehen. Dann die Arme langsam so weit wie möglich nach beiden Seiten hin öffnen, sinken und ausatmen.
- Danach die Arme wieder langsam bis zur Mitte vor der Brust zusammenkommen lassen, dabei steigen und einatmen.
- Die Handflächen nach unten in Richtung Boden drehen und Hände wieder nach unten bewegen, sinken ausatmen.



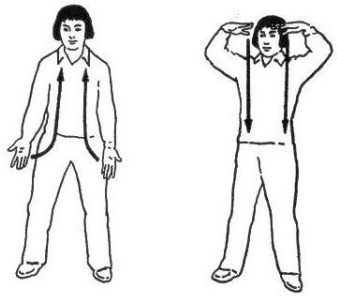
Übung: Boxen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- die Hände zu Fäusten schließen und neben der Hüfte halten, mit den Handflächen nach oben
- Steigen und beim Sinken den linken Arm langsam mit innerer Kraft nach vorn bewegen, dabei ausatmen. Die Faust dreht dabei so, dass die Handinnenfläche nach unten zeigt
- Beim Steigen die Faust wieder drehen und zur Hüfte herziehen
- Das selbe mit dem rechten Arm Ich wecke meine innere Kraft (Qi). Wirkung: Stärkt ganz allgemein und fördert die innere Kraft.

Übung: Das Chi beruhigen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Beim Steigen die Arme nach oben Richtung Gesicht bewegen, die Handflächen zeigen zum Körper, einatmen
- In Höhe des Kopfes drehen die Handflächen nach unten
- Sinken und dabei die Hände entlang des Körpers nach unten bewegen, ausatmen Die Übung beenden, dabei die Hände auf das Dan Tien legen, den Herzschlag und die Atmung zur Ruhe kommen lassen.

Wirkung: Abschluss- und Erdungsübung.



Abschlussübung: Bleibe nach dem Üben noch eine Weile stehen und lege die Hände auf dein Dan Tian. Schließe dabei die Augen und atme ruhig und tief in diesen Bereich ein und aus. Sammle weiterhin sanft das Qi im Dan Tian. Kreise dann mit beiden Händen um den Bauchnabel. Erst in die eine, dann in die andere Richtung. Streiche anschließend mit den Händen über dein Gesicht und durch deine Haare.

.