

10 einfache Qigong-Übungen:

In Anlehnung an die „10 ausgewählte Übungen aus dem Taiji-Qigong“,
aus Liane U. Schoefer: „Qigong- Hilfen für den Alltag“, Falkenverlag, 1994

<u>Übungsname:</u>	<u>Stand- und Handhaltung:</u>	<u>Bewegungsablauf:</u>
1. Das Qi wecken	Paralleler Stand; Arme neben dem Körper	Arme kreisförmig vor dem Körper heben und senken; die Welle kommt auf Körper zu; Handflächen zeigen nach unten.
2. Die Brust öffnen	Paralleler Stand; Unterarme zusammen vor dem Kopf aufstellen, rechtwinklig;	Arme zur Seite öffnen und wieder schließen, Unterarme bleiben aufgestellt; wie das Öffnen eines Fensters
3. Sonnenaufgang	Paralleler Stand; Arme neben dem Körper	Arme nach außen horizontal öffnen, bis zur Senkrechte steigen und vor der Körpermitte sinken lassen
4. Die Wolken teilen	Paralleler Stand; Arme neben dem Körper	Richtung umkehren, Arme innen locker steigen lassen; oben Hände nach außen wenden, die Wolken zur Seite und nach unten schieben
5. Den Regenbogen schwingen	Paralleler Stand	aus der vorherige Übung, in offene Kelchhaltung kommen; Oberkörper seitlich einbeugen, links und rechts: „Regenbogenschwingen“
6. Das Boot aufs Wasser schieben	Bogensschritt	wie „Den Berg schieben.“
7. Über den großen See rudern	Paralleler Stand; Arme lang + waagrecht vor dem Körper; lockere Fäuste	Arme ran ziehen und waagrecht über die Seite nach vorne führen
8. Das Netz auswerfen	Paralleler Stand; Arme neben dem Körper	Gewicht zur einer Seite verlagern, Arme schwingen bis auf Kopfhöhe
9. Wie eine Wildgans fliegen	Paralleler Stand; Hände vor dem unteren Dantian kreuzen	zur Seite bis in die Waagrechte öffnen; ähnlich „Der Kondor breitet seine Flügel aus“
10. Den Ball prellen	Paralleler Stand	auf der Stelle treten, gegenläufig die Arme wechselseitig nach vorne heben und nach hinten senken.

Abschlussübung:

beide Hände auf den unteren Rücken, auf die Nieren legen Hände, hineinatmen; über die Gürtellinie die Hände auf das untere Dantian führen, hin spüren, wahrnehmen, bewusst abschließen.