Vorbereitende Qigong- Übungen

Anregung des Qi- und Blutkreislaufs

Soweit nicht anders angegeben werden alle Übungen im schulterweiten Stand mit gelösten Knien, Hüften und Schultern ausgeführt. Die Aufmerksamkeit wird in der Übung fokussiert und der Atem geht natürlich und leicht.

1. An der Innenseite der Schulter beginnend den Arm bis zur Handinnenfläche abwärts klopfen. Arm drehen und an der Außenseite wieder herauf bis über die Schulter.(3mal) -Seitenwechsel
2. Wie 1. nur streichen.
   Variante zum Erspüren des Qi: mit etwas Abstand vom Körper entlang führen
3. Hände übereinander auf Tiantu legen, mit der Ausatmung abwärts streichen, "Lösen" denken (3mal)
4: Die Hände liegen übereinander auf dem unteren Dantien; 3mal tief atmen
5. Die Hände gleiten über Daimai nach hinten und legen sich auf die Nieren (shenshu- Punkte); kräftig auf und ab reiben
6. Abklopfen der Beine; an den Außenseiten abwärts bis zu den Füßen, an den Innenseiten wieder herauf; über Daimai zurück zu den Nieren (3mal)
7. Wie 6 nur streichen; V. wie 2
8. Von den Füßen kommend die Hände locker auf die Knie legen; Wärme spüren, langsam vor u. zurück bewegen, mit den Händen kreisend reiben - Seitenwechsel
9. Aufrichten und Hände auf shenshu- Punkte legen; das Becken langsam kreisen (3mal) - Seitenwechsel
10. Hände bis über den Kopf aufsteigen lassen, dabei leicht auf die Zehenspitzen; Vorstellungskraft in den Händen; Hände langsam vor dem Körper sinken lassen; Dabei vorstellen, wie von oben klares, frisches Qi in den Körper einströmt und trübes, verbrauchtes Qi über die Füße (yongquan- Punkte) in den Boden abfließt.

Gelenke lösen und durchlässig machen

1. Füße kreisen (6mal) - Richtungswechsel, dann Seitenwechsel
2. Beine ausschütteln
3. Arme und Hände ausschütteln
4. Handgelenke kreisen; dabei die Hände Fächerförmig schließen und öffnen
5. Finger verschränken; Handgelenke rollen - Richtungswechsel
6. Finger verschränkt Gelenke drücken
7. Lockere Fäuste von den Hüften her nach vorne, oben, hinten kreisen (6mal) - Richtungswechsel
8. Wie 7 nur abwechselnd
9. Arme hin u. her schwingen; dabei klopfen die losen Fäuste erst auf Dantien - Mingmen, dann auf yunmen (Wolkentor) - Mingmen (Tor des Lebens)
10. "Die Weberin"; Hände von ganz unten bis ganz oben und wieder runter führen Ganz locker mehrmals wiederholen

Dehnen um die Leitbahnen zu ziehen und zu wringen

Alle Übungen im geschlossenen Stand

1. Hände verschränken und bis über den Kopf aufsteigen lassen; auf die Handrücken blicken
2. Aus Position 1 Blick senken; das Becken nach rechts schieben, dadurch neigt sich der Oberkörper nach links; in die gedehnte Seite atmen - Becken wieder zurück zur Mitte schieben, dadurch richtet sich der Oberkörper wieder auf (keine Muskelkraft!) - Seitenwechsel

3.Kinn leicht gesenkt den Oberkörper nach hinten drehen und über die Schulter blicken , Augen mitnehmen - einige Atemzüge halten - Seitenwechsel
4. Mit den gehobenen Armen leicht nach hinten neigen; Handflächen weisen nach oben (Kopf nicht ins Genick hängen lassen)
5. Aufrichten und mit geradem Rücken nach vorne sinken lassen. Langsam aufrichten

Grundhaltung im Stehen
- Schulterweiter Stand; das Gewicht gleichmäßig auf der Fußsohle verteilen
- Fesseln und Knie lösen, Schritt runden ;Hüfte/ Becken lockern;
- Steißbeinpunkt (Weilu) leicht senken, das Becken etwas nach vorn kippen
- Lendenbereich lösen, nach hinten weiten
- Schultern sinken lassen; unter den Achseln entsteht ein leichter Raum
- Schulterblätter nach außen treiben lassen und den Brustraum öffnen
- Finger leicht aufstützen
- Kinn etwas herannehmen und den Scheitelpunkt (Baihui) wie an einem Faden am Himmel aufhängen
- Die Wirbelsäule fällt wie eine Perlschnur gerade herab

Geistige Regulierung - Geistige Grundhaltung jeder Qigong- Übung
1. Den Blick lösen
2. Das Gehör zurücknehmen; zunächst das Lauschen nach außen ausdehnen, dann ganz tief in die eigene Mitte lauschen
3. Das "Innere Lächeln" entfalten: beginnend bei den Mundwinkel, die ein wenig gehoben werden. Das Lächel breitet sich aus über das ganze Gesicht bis zur Stirn. Stirnmitte lösen. Das Lächeln nach und nach im ganzen Körper ausbreiten.

"Qi ziehen"- eine Übung um ein Gespür für die Energie zu entwickeln und die Bewegungsrichtungen Öffnen - Schließen kennenzulernen

Grundhaltung, schulterweiter Stand
- Handflächen gegeneinander reiben; dabei immer mit dem Mittelfinger über Laogong (Palast der Arbeit) streichen
- Handflächen auf Brusthöhe mit etwas Abstand gegenüber halten - spüren
- noch einmal reiben - halten - spüren
- nach der dritten Wiederholung auf Empfindungen wie Wärme, Kälte, Druck oder auch Kribbeln in den Fingern achten
- langsam die Hände öffnen und wieder schließen im Wechsel; dabei mit der Vorstellung einen weichen Ball drücken bzw. seidene Fäden auseinanderziehen
- Übung mit der Atmung verbinden; ziehen - einatmen, drücken - ausatmen

"Wecke das Qi"- Harmonisiert Yin und Yang; Bewegungsrichtungen Heben - Senken

Aufgerichtet, ruhig und gelassen stehen. das Gefühl von Schwere und Festigkeit im Unterkörper erzeugt ein Empfinden von Leichtigkeit und Weite (Leere) im Oberkörper. Die Vorstellungskraft ruht im Dantian.
- Füße schulterweit ausstellen und die Grundhaltung einnehmen
- Die Hände schulterweit vor dem Körper bis auf Schulterhöhe steigen lassen
- etwas zum Körper ziehen, Hüften lösen, setzen und dabei die Hände wieder nach unten sinken lassen (mit der Vorstellung einen Ball im Wasser spielen)
- Übung mit Atmung: Heben - einatmen, senken - ausatmen

Qigong Ulla Bremer
Hauptstraße 43, 35719 Gönnern
Telefon 0 64 64 / 53 42