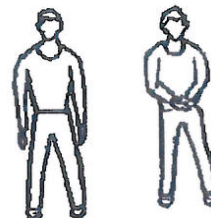


QI Gong Atemübungen

Vorübung

Lockerer Stand, Knie leicht gebeugt, Füße parallel offen. Re. Handfläche auf re. Bauchseite, Handbreit über dem Bauchnabel. li. Hand liegt auf rechter Hand.
Ausatmung: Handfläche streicht halbkreisförmig unterhalb des Nabels zur rechten Seite.
Einatmung: Kreisbewegung der Hände wird oberhalb des Nabels fortgesetzt; wieder zur Ausgangsposition zurück.
Wiederholung: 4-5 Mal



Bauch Atem Massage

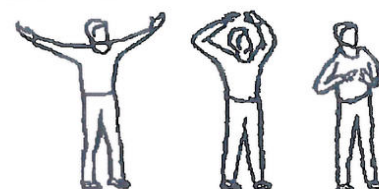
Erste Übung

Tai Chi Ausgangsposition
Lockerer Stand, Knie leicht gebeugt, Füße parallel offen, im Becken absitzen, Brust und Bauch leicht eingezogen, Schultern hängen lassen.
Einatmen: Handflächen weisen schräg nach oben (Daumen und Zeigefinger zeigen nach oben) Arme leicht gebeugt, Arme bis in Schulterhöhe nach oben führen.
Ausatmen: Handflächen ziehen zur Brust (Umfassen eines Balles) Drehung der Handgelenke, Handflächen weisen nach unten und drücken „einen Ball ins Wasser“
Wiederholung: 4-5-Mal



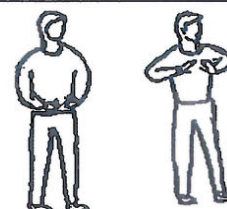
Zweite Übung

Ausgangsposition s.O.
Einatmen: Handflächen weisen nach oben, Arme werden seitlich neben dem Körper (leicht diagonal nach vorne gerichtet) nach oben geführt, Fingerspitzen berühren sich dabei oben vor dem Kopf.
Ausatmen: Handflächen weisen nach unten und drücken den Ball ins Wasser.
Wiederholung: 4-5- Mal



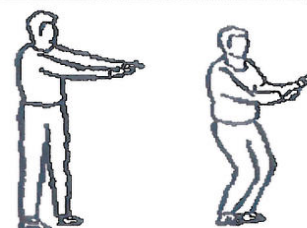
Dritte Übung

Ausgangsposition s.O.
Einatmen: Handflächen weisen nach oben, Fingerspitzen berühren sich unterhalb des Nabels, Arme umfassen einen Ball
Hände nach oben bis zur Nase führen. ACHTUNG: Schultern nicht hochziehen.
Ausatmen: Drehen der Hände, Handflächen zeigen nach unten, Hände drücken einen Ball ins Wasser
Wiederholung: 4-5-Mal



Vierte Übung

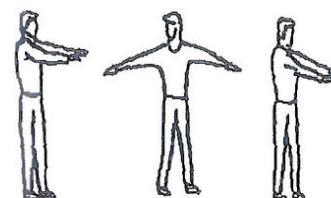
Ausgangsposition s.o.
Einatmen: Handflächen weisen nach unten, Arme werden nach vorne-oben bis auf Schulterhöhe geführt..
Ausatmen: Handflächen bleiben nach unten gerichtet, Arme werden wieder nach unten gedrückt, gleichzeitig werden die Knie gebeugt.
Langsames Aufrichten in Grundposition.
Diese Übung ist besonders bei Kniebeschwerden geeignet.
Wiederholung: 4-5 Mal



Chi heben / senken

Fünfte Übung

Ausgangsposition: s.O.
Einatmung: Handflächen weisen nach unten, Arme leicht gebeugt nach vorne bis auf Schulterhöhe führen.
Ausatmung: Oberkörper nach links drehen, Arme mitführen bis beide Arme einen rechten Winkel zueinander bilden.
Einatmung: Oberkörper bis zur Körpermitte zurückdrehen.
Ausatmung: Arme wieder senken.
Wiederholung: jede Seite 2 Mal
Diese Übung stärkt vor allem die inneren Organe des Bauchraums
Hier speziell die Leber.



Sechste Übung

Ausgangsposition: Beine gegrätscht, breiter als Schulterweit

Einatmung: Handflächen weisen nach oben, Hände ziehen seitlich neben die Hüfte

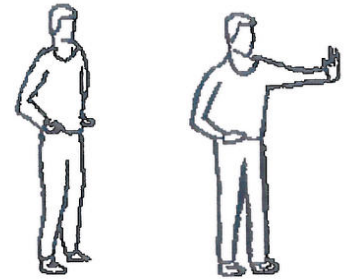
Ausatmung: Drehen der linken Hand, Handfläche weist nach vorn und führt die Bewegung an. Hand drückt nach vorne. Arme werden im Ellbogen nie ganz durchgestreckt.

Einatmung: Drehen der Hand, Handfläche zeigt nach oben und wird wieder an die Hüfte herangezogen.

Wiederholung: Wechselseitig 4-5 Mal danach---

Ausatmung: Drehen der Handflächen nach unten, Hände drücken einen Ball ins Wasser.

Diese Übung hat die Funktion allgemein Energie aufzunehmen und abzugeben.



Siebte Übung

Ausgangsposition: Beine gegrätscht, breiter als Schulterweit

Einatmung: Handflächen weisen nach oben, Hände vor dem Körper bis zur Brust führen, dort drehen die Hände.

Ausatmung: Handflächen weisen jetzt nach oben, Hände werden nach oben geführt/nicht ganz gestreckt).

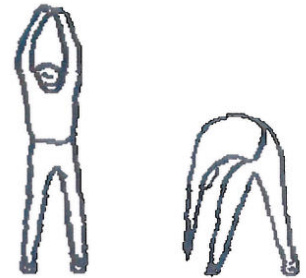
Einatmung: Drehen der Hüfte nach links, Oberkörper über dem rechten Bein.

Ausatmung: nach unten beugen, Rücken rund, Kopf und Arme nach unten hängen lassen.

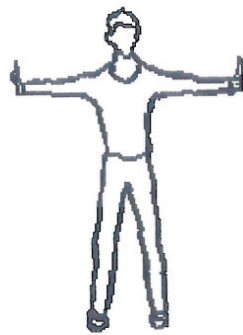
Einatmung: Oberkörper aufrichten und wieder zur Mitte drehen

Ausatmung: Von der Körpermitte aus ; Beugung zur anderen Seite
Ende der Übung: Ausatmung von der Mitte, Hände drücken einen Ball ins Wasser.

Wiederholung: 3 mal zu jeder Seite



Achte Übung



Ausgangsposition: s.O..

Einatmung: Handflächen weisen nach unten, Hände ziehen seitlich vom Körper in die Waagerechte

Ausatmung: Arme seitlich nach unten führen, Kopf hängen lassen, Oberkörper beugen, Arme vor dem Körper kreuzen (linke Hand über rechter Hand)

Einatmung: Hände bleiben vor dem Körper gekreuzt, Oberkörper langsam von der Lendenwirbelsäule an aufrichten, Kopf bleibt zwischen den Armen.

Abschluß: Arme seitlich nach unten führen, hierbei Ausatmung

Wiederholung: 4 Mal