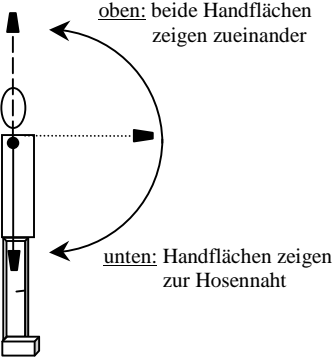
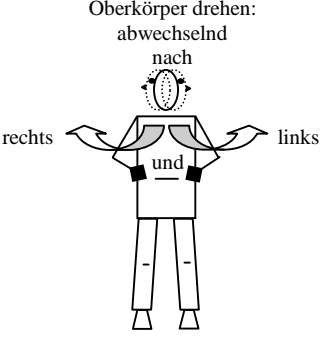
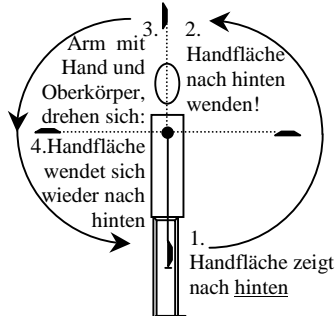


5 Übungen zur Förderung der Langlebigkeit und zum Glücklicherwerden:

nach Prof. Fang Hangzhou

vermittelt durch Dr. Christa Zumfelde-Hüneburg, Medizinische Gesellschaft Qigong für Yangsheng e.V., Bonn

- Art der Übungen: mit Yang-Charakter; besonders gut geeignet für morgens
 Ausführung: im Stand:
 – (meist) schulterbreit, Wirbelsäule aufgerichtet und gestreckt, Kopf zum Himmel gerichtet und Steißbein nach unten: „sitzend“ (kein Hohlkreuz), Knie locker, Füße verwurzelt; natürliche Atmung: Atem fließen lassen, wie er natürlich kommt

Name	Übungsabfolge	Skizze
<p>Die Kraniche steigen zum Himmel</p> <p><u>Vorstellung:</u> <i>Die 5 Finger der beiden gleichzeitig geführten Hände stellen je einen Kranichschwarm dar, der in einer Formation zum Himmel steigt.</i></p>	<p><u>Ausgangslage:</u> beide Arme hängen seitlich, Handflächen zeigen zur Hosennaht</p> <p><u>Beginn:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – die relativ gestreckten Arme – im Halbkreis über vorne senkrecht nach oben führen (nicht gymnastisch schwingen) – mit leicht gestreckten und leicht geöffneten Fingern in Verlängerung der Arme – je höher die Arme nach oben steigen, umso fester/gespannter wird der untere Körper – Arme wieder über vorne im Halbkreis senken <p><u>Anzahl:</u> 36 mal heben und senken</p>	
<p>Der faule Bär reckt sich</p>	<p><u>Ausgangslage:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – den schulterbreiten Stand etwas verbreitern! – Hände in die Hüften stemmen <p><u>Übung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Oberkörper seitlich nach hinten drehen – abwechselnd nach links und rechts – Kopf geht mit Oberkörper mit (nicht weiter) – Beine bleiben stabil / fest <p><u>Variante:</u> gegengleiche Ferse leicht anheben <u>auf das eigene Maß achten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Drehung nur so weit wie angenehm – nicht forcieren <p><u>Anzahl:</u> je 36 mal hin und her drehen</p>	<p>Oberkörper drehen: abwechselnd nach</p> 
<p>Das Schöpfrad drehen mit dem linken Arm</p>	<p><u>Ausgangslage:</u> im Stand, Arme seitlich hängend</p> <p><u>Beginn:</u> linker Arm</p> <ul style="list-style-type: none"> – gerundete Handfläche nach hinten gedreht in einem vollen Kreis – wie ein Schöpfrad – – über vorne nach oben - nach hinten unten führen (gegen Wasserwiderstand schöpfend - nicht gymnastisch schwingend) – der Blick verfolgt den oberen Halbkreis mit – der andere Arm bleibt seitlich am Körper <p><u>Anzahl:</u> 36 mal</p>	
<p>Das Schöpfrad drehen mit dem rechten Arm</p>	<p><u>Wiederholung:</u> mit dem rechten Arm, 36 mal</p>	<p>Bsp. rechter Arm</p>
<p>Das „Tai Chi“ (taiji) kreisen lassen</p> <p><i>taiji = Kreis: beinhaltet Yin und Yang</i> <u>kreisend:</u> <i>untere Hand steigt: innen (Yang-Yin)</i> <i>obere Hand sinkt: außen (Yin-Yang)</i></p> <p>unterstützt kleinen Himmelskreislauf: <u>aufsteigend:</u> dumai / Mittellinie Rücken <u>absteigend:</u> renmai / vordere Mittellinie</p> <p><u>westliche Vorstellung:</u> Paternoster</p>	<p><u>Ausgangslage:</u> im Stand: vor dem Bauch großen Ball tragend</p> <p><u>Beginn:</u> linker Arm <u>oben</u>, Handfläche nach <u>unten</u> (wechselt) rechter Arm <u>unten</u>, Handfläche nach <u>oben</u></p> <p><u>Übung:</u> „Kreisbewegung vor dem Körper“ <u>Untere Hand am Körper „innen“ nach oben führen und gleichzeitig obere Hand „außen“ nach unten</u></p> <p>3. Durch Lösen der entstandenen Spannung in den Handgelenken wenden sich beide Hände wieder zur balltragenden Haltung</p> <p><u>Anzahl:</u> 36 mal</p>	<p><u>Vorderansicht:</u> balltragend <u>Seitenansicht:</u> kreisend</p> 