

Qigong: Übungen-in-Bewegung der Grundstufe

Lockerungsübungen durch Kreisen der Gelenke:

1.	Nackenübungen	<u>im Sitzen oder Stehen:</u>
1.1	Die Halswirbelsäule in sechs Richtungen bewegen:	mit der Bewegung einatmen, mit der Ausatmung zur Mitte zurückkommen:
	1. Schwenke sanft die Himmelssäule	- nach links und rechts drehen, max. 90 °
	2. Der goldene Hahn pickt Reiskörner auf	- nach vorne und hinten senken bzw. heben
	3. Der alte Mann pendelt mit dem Kopf	- nach links und rechts neigen, max. 45 °
1.2	Der unsterbliche Kranich kreist mit dem Unterkiefer	der Unterkiefer zeichnet vor dem Körper einen vertikalen Kreis, mit Richtungswechsel
1.3	Der Riesendrache kreist mit dem Kopf	für Fortgeschrittene: den Kopf sanft kreisen, mit der Vorstellung am 7. Halswirbel beginnend, spiralg bis hoch zum 1. Halswirbel und wieder zurück; Richtungswechsel
2.	Schulterübungen	<u>im Sitzen oder Stehen:</u>
2.1	Mit den Schultern gleichzeitig kreisen	mit angewinkelten Armen und Hohlfäusten
2.2	Mit den Schultern abwechselnd kreisen	mit angewinkelten Armen und Hohlfäusten
2.3	Die Schultern gleichzeitig heben	einatmen und die Schulter heben, Hals einziehen; ausatmen und entspannen (Ausgangslage)
2.4	Die Kraniche steigen zum Himmel*	die Arme mit ausgestreckten Fingern über vorne in einem Halbkreis bis über den Kopf heben und wieder senken
2.5	Das Schöpfrad nach links und rechts drehen*	eine Hand auf den Rücken legen, mit dem anderen einen ganzen Kreis beschreiben, nach vorne bis über den Kopf heben, nach hinten senken und über unten nach vorne führen. Den oberen Halbkreis mit dem Blick verfolgen. den Arm wechseln;
2.6	Mit den Armen eine große Acht malen	für Fortgeschrittene: nach Anweisung
3.	Handgelenksübungen	<u>Im Sitzen oder Stehen:</u>
3.1	Die Handgelenke drehen	Die Handgelenke nach innen drehen, dabei die Finger wie ein Fächer nach und nach einrollen, angeleitet von den Kleinfingern; Richtungswechsel: Handgelenke nach außen drehen und die Finger wie ein Fächer, angeleitet vom Daumen, öffnend strecken.
3.2	Die Handgelenke kreisend bewegen	Die beide Hände ineinander verschränken (falten) und schlangenförmige bewegen, in dem man eine stehende Acht beschreibt
4.	Brustübungen	stabiler, etwas über schulterbreiter Stand:
4.1	Der Bär reckt sich*	Hände in die Taille auf die Hüften legen, den Oberkörper langsam nach links und rechts drehen und den Blick mit nach hinten wenden; einatmend nach hinten wenden, ausatmend zur Mitte zurück;

5.	Bauchübung	<u>im Stehen:</u>
5.1	Das Taiji vor dem Bauch kreisen*	für Fortgeschrittene: nach Anweisung*
6.	Hüftübungen	<u>im Stehen:</u>
6.1	Mit den Hüften kreisen	stabiler, etwas über schulterbreiter Stand: Hände in die Taille auf die Hüften legen und mit lockeren Knien die Hüften kreisen
7.	Beinübungen	<u>im Stehen:</u>
7.1	Knallerbsen treten	ein stabiles Standbein, mit dem Vorderfuß des anderen Beines jeweils eine Fußlänge weiter vorne, seitlich und hinten feste auftreten, mehrfach wiederholen, mit Seitenwechsel
7.2	Das Bein heben und nach außen drehen	für Fortgeschrittene: ein Bein vorne rechtwinkelig anheben und um 90 ° nach außen drehen, absenken und wieder nach vorne anheben
7.3	Mit den Knien kreisen	Die Knie aneinander und die Handflächen darauf legen; in einer leichten Hocke mit den Knie kreisen
8.	Fußgelenksübungen	<u>Im Sitzen:</u> die Handflächen auf den Oberschenkel legen, die Beine anheben und ausstrecken
	in vier Richtungen bewegen:	<u>Im Stehen:</u> wird zusätzlich das Gleichgewicht gefördert
8.1	Die Fußspitze strecken und mit der Ferse treten	- die Fußspitze strecken und dorthin denken - dann mit der Ferse treten und dorthin denken
8.2	Mit den Füßen winken	- den rechtwinkligen Fuß nach außen senken (an Außenknöchel denken) und über die Mitte nach innen senken (an Innenknöchel denken)
8.3	Die Fußgelenke drehen	alle 4 Richtungen fließend miteinander verbinden
9.	Das Weben	<u>Im Langsitz:</u> auf dem Boden oder Stuhl, Fußspitzen zeigen nach oben:
	für Fortgeschrittene:	<u>beim Ausatmen:</u> die Handflächen zeigen nach oben und die Finger zueinander; mit den Händen nahe am Körper entlang eine schiebende Bewegung bis zu den Fußspitzen machen, den Oberkörper dabei beugen; <u>beim Einatmen:</u> Handflächen zum Körper wenden, Hände etwas körperfern bis zur Brust ziehen, Oberkörper dabei heben und nach hinten neigen, wiederholen, der Kreis schließt sich;
10.	Abschlußübungen	die Arme seitlich öffnen, die Handflächen zeigen nach oben, Hände über dem Kopf heben und zusammenführen, Handflächen aufeinanderlegen und mittig vor dem Körper senken, Hände auf den Nabel legen

© Claudia Friederichs, Oberursel

in Anlehnung an:

- Liu Yafei: „Innen Nährendes Qigong – Neiyanggong, Urban Fischer

* Prof. Fang Hangzhou: „5 Übungen zur Förderung der Langlebigkeit und zum Glücklicherwerden“