

I. Staffel Qigong Übungen

Ali-Reza Djassemi Instructor der IUEWT / Taijiquanlehrer des Deutschen Taichi Dachverbandes
Sylt1 / Health TV, 15 Januar 2018

Zusammenfassung

Die I. Staffel der Qi-Gong Übungen kann als Grundlage betrachtet werden. Hier werden Übungen aus den inneren, wie äußeren Qi-Gong Schulen praktiziert und vermittelt. Während der Atem als bewusstes Mittel in jeder Übung die Geschwindigkeit und Amplitude der Bewegung vorgibt, verdeutlichen und vertiefen die Übungen die ganzheitliche Idee der Bewegung des Körpers; besonders anschaulich wird dies in den Übungen Bewegung aus der Mitte und Wolkenhände: Geist bewegt den Atem, dieser bewegt das Rückgrat und in Folge die Gliedmaßen. Der Fokus wechselt zwischen Bändern, Sehnen und Muskulatur. Unterschiedliche Übungen befassen sich mit unterschiedlichen Körperteilen auf muskulärer Ebene und sorgen in Folge von Spannung und Entspannung für die Entwicklung von Qi ohne bewusste Steuerung dieses Elements.

Einleitung

Die Effizienz der Bewegungsform des Qigong liegt in seiner Einheit von Geist und Körper. Den Grundprinzipien folgend, bewegt der Geist den Körper. Der Geist durchdringt jeden auch noch so kleinsten Teil des Körpers.

Das Qi wird von der Fachwelt einheitlich als Energie bezeichnet. Sie ist eine dem Leben innewohnende Kraft, die den gesamten Körper innerlich wie äußerlich durchzieht. Diese Energie wird mittels des Atems bewegt. Dabei tritt der Körper in einen fließenden Wechsel von Spannung und Entspannung.

Täglich durchgeführte Qi - Gong Übungen können sich wohltuend und stärkend auf die Psyche und den Körper ausüben. Bei regelmäßiger Übung können Sie an Ruhe und Gelassenheit gewinnen. Sie können die Übungen zu jederzeit, an jedem Ort und in jeder Bekleidung durchführen. Den größten Nutzen haben Sie von den Übungen, wenn Sie diese an der frischen Luft durchführen oder frische Luft bei geöffneten Fenstern zuführen können.

Versichern Sie sich bei ihrem Arzt, ob die dargestellten Übungen für Sie geeignet sind, wenn Sie unsicher sind.

1. Übung - Wecken des Qi 9.13min.

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: An Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Der Kopf ist aufrecht. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich. Atmen wir ein, wachsen wir und drücken die Beine durch. Atmen wir aus, senken wir unser Gewicht und beugen unsere Knie wieder.

Wir atmen zunächst fünf mal in dieser Weise und sammeln uns. Beim sechsten Atemzug heben wir die Arme bis auf Schulterhöhe - Handgelenk, Unterarm und Schulter sind auf einer Höhe. Die Arme liegen parallel zu einander. Die Daumenwurzel bleibt entspannt, wodurch unnötige Spannungen im Unterarm vermieden werden.

In der Atempause senken wir die Ellenbogen bis der Atemreflex einsetzt. Während wir ausatmen, senken wir beide Arme bis die Hände ungefähr auf der Höhe des Bauchnabels angekommen sind. Diese Bewegungen wiederholen wir nun ohne Anfang und ohne Ende.

Mit der Zeit nehmen wir wahr, wie die Aufwärtsbewegung der Arme durch das Aufrichten des Rückgrats und des Brustbeins geführt wird. Ebenso spüren wir, wie das Senken des Brustbeins das Absenken der Hände nach sich zieht.

Wir können mit dem Beugen der Knie variieren. Zwischendurch können wir unser Gesäß tiefer absenken und dadurch unsere Knie tiefer beugen.

Wir kommen langsam zur Ruhe. Wir beenden unsere Bewegung. Senken die Arme neben den Körper und verweilen noch für einen Augenblick in dem wir nachspüren.

2. Übung - Den Krug zum Brunnen tragen 9.13min

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Wir behalten die Entspannung

in der Daumenwurzel. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich.

Mit der Einatmung heben wir die Arme auf Schulterhöhe an. Die Ellenbogen hängen leicht durch. Die Arme bilden einen großen Kreis. In unserer Vorstellung halten wir zwischen Armen und Rumpf einen großen leeren Tonkrug. Die Handflächen zeigen zu unserem Brustkorb. Die Fingerspitzen zeigen zueinander.

Mit dem Ausatmen senken wir unser Gewicht. Wir beugen die Knie soweit wir können. Unser Gesäß bildet dabei stets den tiefsten Punkt unseres Rumpfes.

Am tiefsten Punkt angelangt atmen wir wieder tief ein. Wir entspannen so viele Muskeln wie möglich. Wir atmen aus und legen unsere Hände mit dem Handrücken vor uns auf den Boden. In unserer Vorstellung haben wir den Krug auf dem Boden abgestellt und füllen diesen nun mit klarem Wasser. Unseren Blick richten wir auf die Handflächen. Mit dem kommenden Atemzug heben wir unser Gesäß. Wir behalten den Kontakt mit dem Handrücken zum Boden und sehen weiterhin in unsere Handflächen. Der Krug ist nun mit Wasser gefüllt. Die Knie drücken wir vollständig durch. Wir atmen aus und entspannen so viele Muskeln wie möglich. Mit dem nächsten Atemzug heben wir die Arme auf Kopfhöhe. Dabei heben wir den Krug an. Dann heben wir den Rumpf aus dem Rücken bis wir aufgerichtet sind und unsere Handflächen über unserem Kopf stehen. Der Krug befindet sich nun über unserem Kopf. Das klare Wasser läuft an uns herunter. Während wir ausatmen senken wir die Arme wieder vor den Brustkorb und gehen dann in die Knie. Hier beginnt die Übung von vorne.

Wir kommen langsam zur Ruhe. Wir beenden unsere Bewegung. Senken die Arme neben den Körper und verweilen noch für einen Augenblick in dem wir nachspüren.

2.1. Abschluss der ersten Übung

Zum Abschluss der Übungen reiben wir mit kreisförmigen Bewegungen unserer Handflächen unsere Knie. Ein Knie nach dem anderen. Zunächst reiben wir vorne, dann die Seiten und zuletzt von Innen.

3. Übung - Bewegung aus der Mitte 9.13min.

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die linke Hand legen wir mit dem Handrücken auf die Lendenwirbelsäule, während die rechte Hand mit der Handfläche auf dem Unterbauch liegt. Die Daumenwurzel ist entspannt. Wir behalten die Entspannung in der Daumenwurzel. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus.

Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich.

Atem wir ein, kippen wir das Becken, um in ein leichtes Hohlkreuz zu gelangen. Wir unterstützen dabei den Atem in den Bauch, der sich ja sowieso gerade vorwölbt. Atmen wir aus, kippen wir das Becken in die entgegengesetzte Richtung und machen uns klein. Zunächst wiederholen wir die Bewegung, bis sie fließend und gleichmäßig wird. Dabei brauchen wir keine große Kraft.

In Folge der Bewegung beziehen wir immer mehr Wirbel ein. Wirbel um Wirbel wandert so die Bewegung nun von der Lendenwirbelsäule zur Brustwirbelsäule, dann zur Halswirbelsäule. Wo am Ende der Kopf sanft in den Nacken fallen kann, wenn wir im Hohlkreuz stehen, oder sich sanft auf das Brustbein legt wenn unser Bauch flach wird. Also wenn wir eintamen, rollt am Ende der Kopf sanft in den Nacken. Wenn wir ausatmen kommt das Kinn auf die Brust. Wir bleiben in der Bewegung. Wir spüren wie wir Wirbel um Wirbel so in Bewegung versetzen.

Jetzt, wo wir die Bewegung des Rückgrats verinnerlicht haben, können wir unsere Arme locker neben unserem Körper hängen lassen.

Langsam spüren wir wie unsere Schultern beim Einatmen nach hinten ziehen, wir unterstützen diese Bewegung mit einem sanften Zug nach hinten. Beim Ausatmen lassen wir die Schultern nach vorne rollen. Und unterstützen auch diese Bewegung in dem wir unser Brustbein sanft nach hinten ziehen.

Diese Bewegung wird nun einige male wiederholt.

Als nächstes lassen wir unsere Knie in die Bewegung fließen. Während wir ausatmen ziehen wir die Knie nach innen. Atmen wir ein drehen wir die Knie sanft auswärts. Dadurch öffnet und schließt sich das Becken. Wenn sich die Füße ebenfalls nach aussen und innen bewegen, dann können wir das geschehen lassen.

Zu guter letzt drehen wir nun noch die Arme ein- und auswärts. Hier können wir unterstützen in dem wir die Aufmerksamkeit auf die Daumen lenken, die während wir einatmen unsere Handflächen nach aussen drehen.

Atmen wir aus drehen unsere kleinen Finger die Handrücken körperwärts.

Diese Bewegungen wiederholen wir nun ohne Anfang und ohne Ende.

Am Ende der Übung kommen wir zur Ruhe und sammeln uns einige Augenblicke. Nun reiben wir mit kreisförmigen Bewegungen unserer Handflächen ein Knie nach dem anderen ausführlich. Zunächst vorne, dann die Seiten und zuletzt von Innen.

4. Übung - Wolkenhände 9.13min

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Wir behalten die Entspannung in der Daumenwurzel. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich. Wir atmen zunächst mehrmals tief ein und aus.

Wir heben den linken Arm. Der Ellenbogen hängt leicht durch. Die Handfläche steht auf Höhe des Brustbeins und zeigt zum Körper. Die Hand bildet eine Linie mit dem Unterarm. Während der rechte Arm hängen bleibt, stellen wir die rechte Hand locker vor unseren Körpermittelpunkt. Wir gewichten auf das linke Bein und drehen dabei den Rumpf leicht nach links. Dabei atmen wir ein.

In der Atempause senken wir den linken Arm und heben den rechten an. Dabei drehen wir die Hände. Die linke Handfläche zeigt abwärts während die rechte an ihrer Endposition auf den Brustkorb zeigt. Während wir ausatmen gewichten wir auf das rechte Bein und drehen den Rumpf nach rechts. In der Atempause wechseln wir erneut die Hände. Während wir nun einatmen gewichten wir aus das linke Bein und drehen den Rumpf nach links. Schultergürtel und Becken bilden eine Einheit. Der Rumpf bleibt stets aufrecht. Alle Bewegungen sind fließend, sanft und ausgeglichen. Unser Blick ist stets auf die oben befindliche Hand gerichtet.

Diese Bewegungen vollziehen wir nun ohne Anfang und ohne Ende.

Wir nehmen die Atempausen deutlich wahr.

Am Ende der Übung kommen wir zur Ruhe und sammeln uns einige Augenblicke.

5. Übung - Kopf drehen und den Mond anschauen 9.13min

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Der Kopf ist aufrecht. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich. Wir atmen zunächst mehrmals tief ein und aus.

Während wir einatmen, heben wir die gestreckten Arme nach links oben hinter den Kopf. Wir drehen den Oberkörper mit und lassen den Blick den Händen in den Himmel folgen. In der Atempause halten wir den Körper in dieser Position. Wir spüren eine leichte Spannung in der linken, oberen Körperhälfte. Wir bleiben in der Spannung.

Während wir ausatmen lassen wir den Körper in die Ausgangsposition zurück drehen. Wie von allein. Auch die Arme sinken auf die Ausgangsposition zurück. Von der Schwerkraft geführt. Aber wir kontrollieren die Arme. In der Atempause nehmen wir die Entspannung wahr.

Mit dem nächsten Atemzug heben wir nun die Arme gestreckt nach rechts hinter unseren Kopf. Dabei drehen wir den Rumpf mit. Wir blicken nun wieder an unseren Händen vorbei in den Himmel. In der Atempause halten wir wieder Spannung im Körper, um dann beim Ausatmen den Körper zu entspannen und zurück in die Ausgangsposition zu führen.

Diese Bewegung vollziehen ohne Anfang und ohne Ende.

Während wir einatmen und den Körper nach hinten verdrehen, strecken wir den gesamten Körper und drücken die Füße kräftig in den Boden.

Atmen wir aus, sinken wir in den Knien etwas ein und spüren deutlich die Entspannung.

Atmen wir wieder ein. Und drehen den Oberkörper nun in die entgegengesetzte Richtung, strecken wir den gesamten Körper: von den Füßen beginnend bis in die Fingerspitzen. Und halten die Spannung in der Atempause. Um dann die Spannung wieder vollständig aus dem Körper herausfließen zu lassen.

Wir kommen zum Ende der Bewegung in dem wir zu unserer Ausgangsposition zurück finden. Wir stehen schulterbreit, der Kopf ist aufrecht, wir stehen leicht in den Knien, die Arme hängen locker an unserem Körper herunter. Wir kommen zur Ruhe. Sammeln uns für einige Augenblicke. Atmen tief ein und aus.

6. Übung - Die Wolken auseinander schieben 9.13min

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Der Kopf ist aufrecht. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich. Wir atmen zunächst mehrmals tief ein und aus.

In der Atempause kreuzen wir die Hände an den Handgelenken vor dem Unterleib. Die Handflächen zeigen zum Körper.

Während wir einatmen drehen wir Handflächen nach oben, heben die Gekreuzten Arme und drücken die Knie durch - wir wachsen. Sind die Hände über dem Kopf angekommen, drehen wir die Handflächen auswärts. Unseren Kopf nehmen wir leicht in den Nacken um mit dem Blick unseren Händen besser folgen zu können und den Atem tiefer zu führen.

In der Atempause schieben wir die Handflächen zu den Seiten, als würden wir einen schweren Vorgang beiseite schieben.

Während des Ausatmens sinken Kopf, Körper und die Arme mit den Handflächen nach unten. Wir beugen die Knie leicht. In der Ausgangsposition befinden sich nun die Hände wieder neben dem Körper.

Wir kreuzen die Arme.

Wenden die Hände und heben die Arme.

Wenden die Hände

Schieben die Hände auseinander.

Senken die Arme.

Wir schaffen ein Bewusstsein für die Atempausen, das Einströmen und Herausströmen der Luft aus unserem Körper.

Langsam können wir ein wärme Gefühl wahrnehmen, dass den ganzen Körper durchzieht.

Wir kommen zum Ende der Bewegung in dem wir zu unserer Ausgangsposition zurück finden. Wir stehen schulterbreit, der Kopf ist aufrecht, wir stehen leicht in den Knien, die Arme hängen locker

an unserem Körper herunter. Wir kommen zur Ruhe. Sammeln uns für einige Augenblicke. Atmen tief ein und aus.

7. Übung - Fliegende Hände 9.13min

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Der Kopf ist aufrecht. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich. Wir atmen zunächst mehrmals tief ein und aus.

In der Atempause bringen wir die Hände auf die Mitte des Körpers, wo sie mit den Handrücken zu einander zeigen.

Während wir einatmen, heben wir die Ellenbogen bis leicht über Schulterhöhe, um dann die Hände auf Gesichtshöhe zu heben. Die Schultern bleiben tief. Wir drücken die Knie durch und wachsen.

In der Atempause senken wir die Hände etwas - ungefähr auf Kehlkopfhöhe. Die Hände werden gedreht bis die Handflächen nach vorne zeigen.

Beim Ausatmen schieben wir die Handfläche nach vorne auf Brusthöhe. Wir sinken leicht ein und entspannen. In der Atempause senken wir die Arme vollständig auf die Ausgangsposition eingedreht vor den Körper. Hier beginnt wieder die Bewegung von vorn.

Während der gesamten Zeit bleiben die Arme locker und weich. Jede Bewegung fließt sanft in die nächste.

Wir können mit der Höhe unserer Kniebeugen variieren.

Wir schaffen ein Bewusstsein für die Atempausen, das Einströmen und Herausströmen der Luft aus unserem Körper.

Wir kommen zum Ende der Bewegung in dem wir zu unserer Ausgangsposition zurück finden. Wir stehen schulterbreit, der Kopf ist aufrecht, wir stehen leicht in den Knien, die Arme hängen locker

an unserem Körper herunter. Wir kommen zur Ruhe. Sammeln uns für einige Augenblicke. Atmen tief ein und aus.

8. Übung - Den Brustkorb weiten 9.13min

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Der Kopf ist aufrecht. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich. Wir atmen zunächst mehrmals tief ein und aus.

Während wir einatmen, heben wir das Brustbein. Wir werden groß. Wir heben die Arme hoch und ziehen die Schulterblätter zueinander. Wir öffnen die Arme weit auseinander und lassen viel Luft in den Körper einströmen. Der Kopf kann dabei sanft in den Nacken fallen. In der Atempause halten wir die Spannung im Körper.

Während wir ausatmen, lassen wir die Spannung aus unserem Körper weichen. Wir werden klein und die Arme können auf natürliche Weise in ihre Ausgangsposition zurück fließen.

In der Atempause nehmen wir die Entspannung wahr.

Einatmen - wachsen

Ausatmen - entspannen

Wir schaffen ein Bewusstsein für die Atempausen, das Einströmen und Herausströmen der Luft aus unserem Körper.

Diese Bewegungen vollziehen wir ohne Anfang und ohne Ende.

Wir kommen zum Ende der Bewegung in dem wir zu unserer Ausgangsposition zurück finden. Wir stehen schulterbreit, der Kopf ist aufrecht, wir stehen leicht in den Knien, die Arme hängen locker an unserem Körper herunter. Wir kommen zur Ruhe. Sammeln uns für einige Augenblicke. Atmen tief ein und aus.

9. Übung - Das Tor öffnen 9.13min

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Der Kopf ist aufrecht. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich. Wir atmen zunächst mehrmals tief ein und aus.

In der Atempause drehen wir die Hände bis die Handflächen zueinander zeigen. Mit dem ersten Atemzug heben wir die gestreckten Arme auf Schulterhöhe. In der Atempause legen wir die Handflächen aufeinander. Während wir ausatmen, ziehen wir die Hände auf unser Brustbein. In der Atempause drehen wir die Hände bis die Fingerspitzen aufwärts zeigen. Mit dem nächsten Atemzug ziehen wir mit den Schulterblättern die Ellenbogen auseinander bis die Hände auf Höhe des Brustansatzes angekommen sind. Die Hände bleiben aufgestellt. Wir spüren eine deutliche Spannung durch die Unterarme bis hin zu den Fingerspitzen der kleinen Finger. In der Atempause legen wir nun die Hände. Das bringt eine leichte Entspannung. Mit dem Ausatmen senken wir die Handflächen mit gestreckten Fingern auf Hüfthöhe.

In der Atempause kreuzen wir die Arme auf den Handgelenken vor unserem Körper. Während wir einatmen, wenden wir die Hände mit den Handflächen aufwärts und heben unsere Hände bei tiefen Ellenbogen auf Schulterhöhe. In der Atempause ziehen wir die Hände auseinander bis jede Handfläche zur entsprechenden Schulter weist. Während wir ausatmen pressen wir nun die Arme jeweils zu den Seiten, als würden wir ein Tor aufschieben. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Die Arme sind auf Schulterhöhe durchgedrückt. Ellenbogen, Schultern und Handgelenke bilden eine Linie. Wir spüren eine deutliche Spannung in der Daumenwurzel und den Fingern.

In der Atempause lösen wir die Spannung in den Händen und legen diese. Die Handflächen zeigen nun abwärts. Während wir einatmen ziehen wir die Arme an den Ellenbogen an unseren Körper. In der folgenden Atempause drehen wir die Hände bis die Finger nach vorne zeigen. Beim Ausatmen senken wir nun wieder die Handflächen mit gestreckten Fingern auf Hüfthöhe.

Von hier wiederholen wir die Übung nun immer wieder.

Wir kommen zum Ende der Bewegung in dem wir zu unserer Ausgangsposition zurück finden. Wir stehen schulterbreit, der Kopf ist aufrecht, wir stehen leicht in den Knien, die Arme hängen locker an unserem Körper herunter. Wir kommen zur Ruhe. Sammeln uns für einige Augenblicke. Atmen tief ein und aus.

10. Übung - Der Drache windet sich 9.13min

Wir beginnen mit einem schulterbreiten Stand. Die Füße stehen nahezu parallel. Idealerweise sind die Füße leicht eingedreht. Die Fußsohle berührt gleichmäßig an drei Punkten: Ferse und Fußballen den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken hängt frei herunter. Die Arme hängen an den Seiten locker herunter. Die Hände hängen locker an den Unterarmen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Die Daumenwurzel ist entspannt. Der Kopf ist aufrecht. Die Zungenspitze legen wir an den weichen Teil des Gaumens. Wir atmen während der Übung tief durch die Nase ein und aus. Der Atem fließt tief in den Bauch, dabei wölben wir den Bauch vor. Während der Atem aus dem Körper fließt wird der Bauch flach. Die Atmung bleibt während der Übung natürlich. Wir atmen zunächst mehrmals tief ein und aus.

In der Atempause drehen wir die Hände bis die Handflächen zueinander zeigen. Mit dem ersten Atemzug heben wir die gestreckten Arme auf Schulterhöhe. Wir nehmen einen festen Stand ein. Wir spannen den Bauch und die Oberschenkel an. In der Atempause legen wir die Handflächen aufeinander. Während wir ausatmen, ziehen wir die Hände auf unser Brustbein. In der Atempause drehen wir die Hände bis die Fingerspitzen aufwärts zeigen.

Während wir einatmen, beginnen wir mit einer leichten Rotationsbewegung aus der Taille. Der Rücken ist dabei locker. Die Bewegung wird zunächst langsam, kraftlos und mit kleiner Amplitude durchgeführt. Die Hände bleiben während der Rotationsbewegung stets auf Höhe des Brustbeins im Körperzentrum. Die Bewegung nach links ist gleich weit, wie die Bewegung nach rechts. Das gilt für die rückwärtige, wie für die vorwärts Bewegung. Die Schultern ziehen wir tief. Im Geiste zählen wir bis 100.

Die Bewegung kommt nicht aus den Ellenbogen. Wir bewegen unsere Taille. Dabei achten wir darauf, dass unser Becken unbewegt bleibt. Dafür spannen wir den Bauch an und auch die Oberschenkel. Wir haben einen festen Stand. Auch der Kopf ist unbewegt.

Wir kommen zur Ruhe. Lassen unsere Arme neben unseren Körper sinken. Atmen mehrmals tief durch die Nase ein und aus. Und beginnen die Übung von vorne. Und wieder zählen wir im Geiste bis 100.

Der Rücken bleibt locker und entspannt. Die Bewegung gleichmäßig und kraftlos.

Wir kommen zum Ende der Bewegung in dem wir zu unserer Ausgangsposition zurück finden. Wir stehen schulterbreit, der Kopf ist aufrecht, wir stehen leicht in den Knien, die Arme hängen locker an unserem Körper herunter. Wir kommen zur Ruhe. Sammeln uns für einige Augenblicke. Atmen tief ein und aus.