

# Qi Gong - Harmonie in 18 Figuren

## 1. Wecken des Qi

Grundstellung (Körper aufrecht, Füsse Hüft- bzw. Schulterbreit und gerade, Arme locker seitwärts hängen lassen. Achten, ob man in seiner Mitte steht, Schultern und Becken entspannt sind), ausatmen. Heben der Arme bis sie waagrecht vor dem Körper ausgestreckt sind, die Handflächen sind dabei zum Boden gerichtet, gleichzeitig einatmen (Energie dabei durch die Fusssohle und Beine hochziehen). Anschliessend Arme wieder senken, ausatmen und dabei Energie wieder abwärts in die Erde fliessen lassen.

## 2. Öffnen und Erweitern des Brustkorbes

Grundstellung, ausatmen. Heben der Arme in Richtung waagrecht ausgestreckt vor dem Körper, Energieball formen, dann seitwärts auseinander bewegen mit zueinander gerichteten Handflächen (den Energieball dabei vergrössern), bis sie seitwärts waagrecht ausgestreckt sind, gleichzeitig einatmen. Arme wieder zur Mitte führen, dabei Energieball verdichten, danach senken, ausatmen und dabei Energie wieder abwärts fliessen lassen.

## 3. Einen Regenbogen bewegen

Grundstellung, ausatmen. Heben der Arme mit schöpfenden Händen (nach oben gerichtete Handflächen) zuerst vor dem Körper dann seitwärts über den Kopf bringen, bis man mit leicht angewinkelten Armen, die seitwärts gerichtet sind, über dem Kopf den Regenbogen hält, Handflächen nach oben leicht einwärts gerichtet. Gleichzeitig mit dem Heben der Arme sich aufs rechte Bein verlagern (linkes leicht strecken), den Körper leicht nach links ausrichten, gleichzeitig einatmen. Der rechte Arm ist höher als der linke.

Dann Wechsel auf die andere Seite: Gewicht aufs linke Bein verlagern, Regenbogen mit leichter Drehung gleichzeitig nach rechts bringen, der linke Arm kommt höher als der rechte, dabei ausatmen. So hin und her mit jeweils ein- und ausatmen die Seite wechseln.

Abschluss: Nach Wechsel mit Ausatmen aufs linke Bein und Regenbogen nach rechts, den Regenbogen wieder zur Mitte über den Kopf bringen, Gewicht gleichmässig auf beide Beine verteilt, danach Arme anwinkeln und die Energie mit zum Boden gerichteten Händen seitwärts absenken, dabei ausatmen.

## 4. Die Wolken auseinanderschieben

Grundstellung, ausatmen. Heben der Arme mit schöpfenden Händen, vor dem Körper bis über den Kopf gestreckt nach oben bringen, gleichzeitig einatmen.

Dann Arme seitwärts mit zum Boden gerichteten Handflächen wieder senken, dabei Energie abfliessen lassen, ausatmen (evt. wieder kurz einatmen, wenn die Hände auf Hüfthöhe sind).

## **5. Rollen der Arme**

Grundstellung, ausatmen. Heben der Arme mit schöpfenden Händen, vor dem Körper mit angewinkelten Ellbögen den Energieball formen, dann den Energieball nach links vergrössern, indem man die linke Hand hinter die Schulter bringt, gleichzeitig einatmen.

Dann Energieball wieder verdichten, indem man die linke Hand nahe bei der Schulter vorbei (ergibt Dehnung der Schultermuskulatur) wieder nach vorne bringt und wieder den Handball grossen Energieball vor dem Brustbein formt, dabei ausatmen.

Anschliessend das Gleiche nach rechts und wieder links.

Abschluss: den Energieball zur Mitte bringen und dann mit Ausatmen absenken.

## **6. Rudern auf einem ruhigen See**

Grundstellung, ausatmen. Heben der Arme hinter dem Körper bis über den Kopf mit nach unten gerichteten Handflächen, gleichzeitig einatmen.

Dann Energie wieder vor dem Körper absenken, ausatmen. Mehrmals wiederholen.

## **7. Mit einer Hand die Sonne heben**

Grundstellung, ausatmen. Heben des rechten Armes mit Handfläche nach oben, bis sie etwa vor der linken Schulter ausgestreckt die "Sonnenenergie" empfangen kann. Gleichzeitig richtet sich die Handfläche der linken Hand waagrecht zum Boden um die Energie abfliessen zu lassen. Dabei verlagert man sich aufs linke Bein, der Oberkörper richtet sich leicht nach links, einatmen.

Wechsel nach rechts: Die rechte Hand senkt sich nach rechts, um am Schluss der Bewegung am gestreckten Arm wie vorher die linke waagrecht zum Boden zu zeigen, die linke Hand nimmt man von links unten vor dem Körper hoch, sie endet ausgestreckt vor der rechten Schulter nach oben gerichtet, gleichzeitige Verlagerung aufs rechte Bein, man atmet während der Bewegung zuerst aus und ab der Mittelstellung wieder ein. Mehrmals wiederholen.

## **8. Kopfdrehen und den Mond anschauen**

Grundstellung, ausatmen. Mit einer Drehung des ganzen Oberkörpers nach links mit lockeren Armen nach links oben hinten drehen, den Blick ebenfalls dorthin richten, die Energie durch die Hände ausfliessen lassen, während der Bewegung einatmen, dabei das Gewicht gleichmässig auf beide Beine verteilt lassen.

Wechsel nach rechts: mit angedeutetem Energieball vor dem Körper durch (etwa Brusthöhe) nach rechts oben hinten drehen, man atmet während der Bewegung zuerst aus und ab der Mittelstellung wieder ein. Mehrmals wiederholen.

## **9. Oberkörperdrehen, Handfläche schieben**

Grundstellung, ausatmen. Energie im Zentrum sammeln, indem man die Hände mit Handflächen nach oben seitwärts der Hüfte bringt, einatmen. Dann im Verlagern aufs linke Bein (rechtes dabei leicht strecken) rechte Hand heben und Energie nach vorne links wegschieben, dabei Oberkörper der Hand nach ausrichten, ausatmen. Die Energie fliesst dabei vom Boden über den rechten Fuss aus der rechten Hand in Richtung irgendein Ziel, welches man am Besten anblickt.

Wechsel nach rechts: Während des Zurückbewegens der rechten Hand in die Ausgangsstellung seitwärts der Hüfte (dabei Gewicht wieder auf beide Beine gleichmässig verteilen) Energie mit der Hand wieder einsammeln und einatmen. Danach dasselbe nach rechts, schieben mit Handfläche etc., links/rechts mehrmals wiederholen.

## **10. Wolkenhände in Reiterhaltung**

Entweder direkt aus der Übung 9 oder aus der Grundstellung vor dem Bauch einen Energieball formen und das Gewicht auf das linke Bein verlagern (dabei das rechte leicht strecken). Danach, indem man den Oberkörper um seine Achse nach links dreht (der Bauch führt die Bewegung), den Energieball zur linken Hüfte drehen (linke Hand oben, die rechte unten), der Kopf dreht mit.

Wechsel nach rechts: gleichzeitig Gewicht auf rechtes Bein verlagern (dabei linkes leicht strecken) und den Energieball drehen (linke Hand unten, rechte oben), danach wieder durch die Oberkörperdrehung den Ball zur rechten Hüfte bringen. Links/rechts mehrmals wiederholen.

Übungen 11 - 13: Zuerst alle 3 auf die linke Seite, anschliessend auf die Rechte.

## **11. Auf den Meeresgrund greifen, zum Himmel schauen**

Grundstellung, Füsse im 45 Grad Winkel. Linken Fuss locker in Richtung 45 Grad im Bogenschritt abstellen (ca. 1 Fusslänge nach vorne). Danach in einer Kreisbewegung (Hände von der Hüfte zu den Füßen, dann vorne hoch bis gestreckt über den Kopf und dann hinter dem Körper wieder zu den Füßen ...) das Gewicht nach vorne verlagern, Oberkörper nach unten beugen und mit den Händen seitwärts der Füsse den "Meeresgrund" greifen, dabei ausatmen, anschliessend Oberkörper im Einatmen aufrichten (Kinn kommt dabei zuerst zur Brust, Wirbel um Wirbel vom Becken an aufwärts aufrichten), die Hände nach oben strecken (dabei sich gleichzeitig aufs hintere Bein verlagern) und zum Himmel schauen, danach wieder nach unten. Mehrmals wiederholen. Darauf achten, dass es eine runde gleichmässige Bewegung der Arme und Füsse gibt, die Fussflächen bleiben am Boden.

## **12. Wellen bewegen**

Aus der Übung 11 heraus anstelle des ganz Aufrichtens die Hände nur bis Brusthöhe heben, dann aufs hintere Bein verlagern. Anschliessend die Wellen bewegen, indem man das Gewicht aufs vordere Bein verlagert und mit den Händen (Handflächen nach vorne gerichtet) nach vorne schiebt, gleichzeitig ausatmen. Im Zurückverlagern die Hände wieder zurücknehmen, dabei einatmen. Bewegung wiederholen.

## **13. Die fliegende Taube breitet die Flügel aus**

Aus der Übung 12 heraus aus der vorgeschobenen Position im Zurückverlagern die Arme wie eine Taube ausbreiten mit angewinkelten Ellbogen (Hände auf Schulterhöhe), gleichzeitig einatmen, danach im Ausatmen die Hände wieder im Bogen vorne zusammenbringen (die Fingerspitzen berühren sich leicht), dabei verlagert man das Gewicht wieder auf das vordere Bein. Wiederholen.

## **Wechsel auf die rechte Seite für Übung 11 - 13**

Im Zurückverlagern der Taube die Arme locker ausbreiten. Ist man auf dem hinteren Bein angekommen, stellt man den linken Fuss gerade, Verlagern des Gewichtes auf den linken Fuss, rechten Fuss nun locker in Richtung 45 Grad im Bogenschritt abstellen und wieder 11 - 13 auf die rechte Seite wiederholen. Am Schluss zur Mitte hin abschliessen wie beim Wechsel von links nach rechts, Energie senken.

#### **14. Die Faust stossen und den Arm strecken**

Grundstellung (etwas breiter, gut in den Knien), Energie in die Fäuste strömen lassen und auf Hüftknochenhöhe sammeln (Handflächen in den Fäusten nach oben gerichtet). Linke Faust erheben und gerade nach vorne stossen, dabei ausatmen. Danach Faust wieder in die Grundstellung zurückbringen, einatmen. Fortfahren abwechselnd links/rechts, am Schluss absenken.

#### **15. Fliegen wie ein Adler**

Grundstellung (etwas breiter). Arme seitwärts heben wie Flügel, leicht auf die Zehenspitzen stehen, dabei einatmen. Flügel wieder senken, sich dabei auf die Fersen wieder absenken und leicht in die Knie gehen und ausatmen. Mehrmals wiederholen.

#### **16. Wie eine Windmühle kreisen**

Nach Übung 15 direkt Oberkörper nach vorne/unten absenken, Arme nach unten hängen lassen, gut ausatmen mit leichter Spannung im Rücken. Energieball mit Erdenergie zwischen den Händen formen. Danach nach links mit dem Energieball einen Kreis formend aufrichten und oben den Ball mit kosmischer Energie auffüllen, nach rechts absenken und unten wieder mit Erdenergie füllen, dabei beim Aufrichten ein-, beim Absenken ausatmen. Nach ein paar Mal linksherum unten die Richtung nach rechts wechseln und in dieser Richtung mehrmals wiederholen.

#### **17. Mit einem Ball spielen wie ein Kind**

Aus der Übung 16, wo man mit dem Oberkörper nach unten aufhört, sich langsam Wirbel um Wirbel aufrichten, dabei einatmen und die rechte Hand anheben, die linke Hand bewegt sich nach hinten unten, beide Hände mit der Fläche waagrecht nach unten, gleichzeitig mit der rechten Hand hebt man auch den linken Fuss. Dann Wechsel auf die andere Seite: Ausatmen und gleichzeitig linken Fuss absetzen, rechten Fuss heben, linke Hand kommt nach oben, die rechte nach unten hinten. Daraus ergibt sich ein Wechselspiel übers Kreuz der Hände und Füsse, welches man mehrmals wiederholt.

#### **18. Beruhigen des Qi**

Grundstellung, ausatmen. Im Anheben der Arme vor dem Körper einen grossen Ball formen, dabei einatmen. Wenn der Ball geformt ist die Energie vor dem Körper in der Mitte mit leicht angewinkelten Armen (Handflächen nach unten) die Energie wieder der Erde durch Absenken übergeben. Dies mehrmals sachte wiederholen. Anschliessend nach dem Absenken die Hände nach hinten bringen, Handflächen in Richtung Nieren, so dass das Energiefeld im Rücken genährt wird. Danach die Energie im Tantiem sammeln (ca. 10 cm unter dem Bauchnabel), indem man die Hände dort übereinander auf den Bauch legt und spürt, wie sich die Energie als Wärme ausbreiten. Dann Hände sinken lassen und nochmals in den ganzen Körper hinein fühlen und entspannen.

... und aufrichten und danke ...