

➤ Aufwärmübungen

1. Nierenklopfen (Drehbewegungen)
2. Einbeiniges Kicken li & re
3. Einbeiniges kreisen der Fussgelenke li & re
4. Kniegelenke mobilisieren gleiche Richtung li & re herum und
gegengleich li & re
5. Hüften kreisen li & re
6. Arme ausgestreckt auf Schulterhöhe bringen und im Wechsel
Finger strecken & Faust bilden
7. Den Himmel und die Erde stützen li & re
8. Der Kranich nimmt das Wasser auf
9. Wie ein Baum stehen (oben leicht, unten schwer)

➤ Medizinisches Qi Gong

1. Regulieren des Qi
2. Den Brustkorb / Herz weit öffnen
3. Mit dem Regenbogen spielen
4. Die Wolken auseinanderschieben
5. Das Rollen der Arme
6. Rudern auf dem stillen See
7. Die Sonne tragen
8. Den Mond anschauen
9. Die Handflächen schieben
anschliessend in den Reitersitz
10. Auf Wolkenhänden die Erde tragen ∞
11. Auf den Meeresgrund greifen li & re
12. Die Wellen bewegen li & re
13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel li & re
anschliessend Schulterbreit stehen
14. Die Faust stossen
> *anschliessend Fäuste öffnen und überflüssige Energie zur Erde abfliessen lassen, Arme & Schulter ganz weich werden lassen.*
15. Fliegen wie ein Adler
16. Windmühlen drehen li & re
etwas breiter stehen
17. Mit dem Ball spielen wie ein Kind li & re

Spezialübungen

- Erdkreise - Himmelkreise li & re
- Der schwimmende Drache
- Der Phönix breitet seine Flügel aus
- Das Yin und Yang
- Rückkehr des Frühlings: Separates Blatt

Einfache Übungen zur Revitalisierung und Langlebigkeit

Die Rückkehr des Frühlings:

- a) 3x das **kosmische Chi** holen und in das Dantien führen:
Arme seitlich hochheben (EA) einen Bogen machen und Hände vor Augen führen, noch näher zu Augen, dann Hände nach abwärts drehen und senken bis vor Bauch. (AA)
- b) Einatmen und auf Zehenspitzen kommen. Ausatmen mit dem entsprechenden **heilenden Laut** (beginnen mit der entsprechenden Jahreszeit) und zurück zur Anfangsposition.
- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| Sommer / Herz / Feuer / HHAAA... | Kann je 1x gemacht |
| Spätsommer / Milz L / Erde / HHUUU.. | werden oder |
| Herbst / Lunge / Metall / SSSSS.. | nur ein bedürftiges |
| Winter / Nieren / Wasser / TSCHUIII.. | Organ mehrere Male |
| Frühling / Leber R / Holz / SCHHHHH.. | |
- c) mindestens 1 Min **schütteln**; steigern bis ca. 15 Min.
Licht im Körper verteilen; Durch alle Poren des Körpers ein- und ausatmen. 3x Wasserfallvorstellung und anschliessend das untere Dantien wahrnehmen.
- d) **Schulterkreisen 8-16x.**

Kopf- und Gesichtsmassage

1. Drei Sterne holen: (Arme gestreckt vor Körper über Kopf heben, Handfläche nach oben; Fingerspitzen nach innen drehen und auf Zehenspitzen gehen, zusammen mit Fersen auch die Arme senken.)
2. Die Augen 8x drücken.
3. Augen kreisen li & re
4. Augenhöhle oben und unten mit Zeigfingerknöchel ausstreichen
5. Mit 3 Fingern vom 3. Auge zu den Schläfen streichen.
6. Mit Handballen 8x von Augenseiten zu den Schläfen.
7. 8x zart das Gesicht waschen.
8. 8x Nase, Lippen und Kinn kreisen.
9. 8x Zunge raus
10. Lippen kreisen li & re
11. Gesicht & Kopf mit Fingerspitzen betippen.
10. Ohren heiß reiben, himmlische Trommel schlagen, Ohrläppchen & Ohrmuschel massieren
11. Haare kämmen.
12. Nacken reiben.
13. Arme abklopfen oben & unten li & re
13. Den ganzen Körper abklopfen
14. Kreuz- und Sakralbereich abklopfen
15. Finger massieren.
16. Unterarme reiben.

Zum Abschluss die Handflächen auf den Nieren positionieren und langsam kreisend wärmen und Kraft geben. Arme seitl. etwas anheben, Handflächen aneinanderschliessen, geschlossene Hände mit Handwurzel nach oben bis Herzhöhe, dann Fingerspitzen Richtung Himmel drehen & beide Arme hoch über den Kopf strecken, dann seitlich wieder langsam zum Rumpf absinkend einen Kreis bilden, Füße schliessen und dann mit einem Schritt nach hinten aus der Übung austreten.

Erklärungen / Erläuterungen zu den einzelnen Übungen

1. Regulieren des Qi

- *Lockert Schultern*

2. Den Brustkorb / Herz weit öffnen

- *Löst Verspannungen im Brustbereich, hilft bei Herz- & Lungenerkrankungen « Liebe, Optimismus »*

3. Mit dem Regenbogen spielen

- *Stärkt Immun- & Nervensystem, lindert Rückenschmerzen, schlanke Taille*

4. Die Wolken auseinanderschieben

- *Hilft bei Herzerkrankungen & Asthma, lockert Schultern, kräftigt Lenden- & Beinmuskulatur*

5. Rollen der Arme

- *Gegen Beschwerden an Schultern, Ellbogen, Handgelenken, Asthma, Atemweg- & Nierenerkrankung*

6. Rudern auf dem stillen See

- *Stärkt Verdauungstrakt, Nieren-, Blasen- & Nervensystem « Klarheit, innere Ruhe, Zentrierung »*

7. Die Sonne tragen

- *Entspannt Brustkorb, tiefe Atmung, gegen Stress « erhöht spirituelle Energie »*

8. Den Mond anschauen

- *Gegen Rückenschmerzen, stärkt Milz & Nieren, zur Gewichtsabnahme*

9. Die Handflächen schieben

- *Stärkt Milz- & Nierensystem, Verdauung. Stärkt Taille, Lendenmuskulatur & Ausdauer*

10. Wolkenhände, Erde tragen

- *Gut für Verdauung & Nervensystem « erfrischt den Kopf, spirituelle Energie, innerer Frieden »*

11. Auf den Meeresgrund greifen

- *Stärkt Nieren, Herz & Lungen, lindert Hüft- & Beinschmerzen, Gewichtsreduktion*

12. Wellen bewegen / schieben

- *Stärkt Leber, Milz & Nervensystem, gegen Schlaflosigkeit, für Ruhe & Leichtigkeit*

13. Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus

- *Hilft bei Lungen- & Herzerkrankungen, Nervenschwäche « Freude »*

14. Faust stossen

- Gut für Verdauung, Nervensystem, Asthma, Neurosen, Schlaflosigkeit
« Leichtigkeit »

15. Fliegen wie ein Adler

- Stärkt Lungen & Oberkörper, Befreit vor Angst & Kopfschmerzen
« Zufriedenheit »

16. Windmühlen drehen

- Blutzirkulation, Ausdauer, gegen Hüft- & Beinschmerzen, gegen Arthritis & Übergewicht

17. Mit dem Ball spielen wie ein Kind

- Koordination, balanciert das Gehirn, gegen Müdigkeit, bei chronischen Krankheiten

18. Das kosmische Qi holen

- Harmonisiert Herz- & Kreislaufsystem, Magen- Darmtrakt, gegen Bluthochdruck
« Innere Ruhe »

Und als Abschluss das Qi ins untere Tan Tian (4 cm u. Bauchnabel) strömen lassen und speichern.

- Frauen rechte Hand vor dem Bauch, die linke darüber

- Männer andersherum, d.h. linke Hand vor dem Bauch und die rechte darüber

Diese Abschlussübung ist sehr wichtig!

