



Lockerungs- Achtsamkeits- und Qi-Gong-Übungen

Lockerungs- und Achtsamkeitsübungen

Hüftbreiter Stand, richte deine Aufmerksamkeit zu der Körperstelle, die gerade der Mittelpunkt der Bewegung ist.

- Abwechselnd Ferse heben / senken
- Zehen vom Boden abheben /senken
- Zehen und Zehenballen vom Boden abheben /senken
- Abwechselnd Gewicht auf Fersen verlagern – zurück in die Mitte kommen – Gewicht auf Zehen verlagern
- Fersen abheben und in ein sanftes Schütteln kommen, Zehen sind dabei gedehnt wie ein Fächer

Schulterbreiter Stand:

- Becken kreisen – spüren wie sich dabei die Bewegung im KÖ fortsetzt (in die Beine, die WS entlang ...)
- Schultern abwechselnd kreisen; gleichzeitig kreisen - Auswirkung der Bewegung im KÖ achtsam wahrnehmen
- Hände auf Schultern ablegen und mit den Ellbogen kreisende Bewegungen durchführen
- Arme kreisen gegengleich; in die gleiche Richtung
- Achtsame KÖ-Wahrnehmung von Fuß bis Kopf



Übungen aus dem Qi-Gong

Mehr als schulterbreiter Stand, Knie leicht beugen, Wirbelsäule aufrichten, langer Nacken, Kinn leicht Richtung der Brust ziehen, Schultern entspannen, Platz zwischen den Achselhöhlen lassen, Gesicht entspannen, ein sanftes inneres Lächeln, das aus dem Herzen kommt entstehen lassen, die Verbindung zur Erde über die Fußsohlen und die Verbindung zum Himmel über den Scheitelpunkt wahrnehmen .

Den Regenbogen schwingen

Arme schulterbreit über den Kopf heben, Handflächen zeigen zueinander. Rechtes Knie beugen, linkes Bein bleibt gestreckt, Oberkörper dreht nach links während der linke Arm in Schulterhöhe gesenkt wird, linke Handfläche zeigt nach oben, Blick ist in die linke Handfläche gerichtet, der rechte Arm wird in einer Rundhaltung über den Kopf gebeugt, Handfläche ist auf den Scheitel gerichtet.

Du richtest dich wieder auf, dehnt deine Arme Richtung Himmel aus und schwingst den Regenbogen zur anderen Seite.

Wiege den Kopf und schwinde die Taille

Hände sind auf Oberschenkel gestützt, Daumen zeigen nach hinten, Finger zeigen vorne zueinander. Du beginnst langsam und achtsam den Oberkörper in eine Richtung zu kreisen, Kopf bleibt in der natürlichen Verlängerung der WS. Nach ca. 7 Kreisbewegungen wechselst du die Kreisrichtung.

Leberübung

Unterarme sind angewinkelt in Höhe deiner Taille, Handflächen zeigen nach oben, Fäuste ballen, dich fest über die Fußsohlen verwurzeln. Während du den rechten Arm nach vorne stößt und dabei so drehst, dass der Handrücken nach oben zeigt, atmest du laut und kräftig auf „HO“ aus, rechten Arm achtsam zurückziehen in die Ausgangsposition. Dasselbe mit dem linken Arm.

Schwimmender Drache

Rechte Handfläche ist in Schulterhöhe auf der linken Handfläche abgelegt die Fingerspitzen zeigen nach links, Kopf ist nach rechts gedreht, Blick über die rechte Schulter, linkes Knie = gebeugt, rechtes Bein gestreckt. Du beugst dein rechtes Bein, während die Arme nach rechts wandern und der Kopf sich nach links dreht, linkes Bein ist gestreckt. Wenn du über die rechte Schulter schaust sind die



Arme links gerichtet und umgekehrt.
Dieselbe Bewegung machst du auf Höhe deines Beckens.

Beide Hände berühren die Füße um Becken und Nieren zu stärken und um Krankheiten auszuscheiden

Hüftbreiter Stand, Hände gleiten an den Außenseiten der Beine Richtung der Füße während du den Oberkörper Wirbel für Wirbel abrollst. Du entspannst deine WS, lässt die Arme locker hängen, bleibst in dieser Position für 2 – 3 Atemzüge und rollst dich wieder Wirbel für Wirbel hoch während deine Hände an der Beinaußenseite wieder nach oben gleiten. Aufgerichtet legst du die Hände auf deine Nieren und schiebst achtsam dein Becken bis zu deiner natürlichen Grenze nach vor, Schultern bleiben entspannt, Kopf in seiner natürlichen Verlängerung. Auch dieser Position 2 – 3 Atemzüge lang deine volle Aufmerksamkeit schenken bevor du dich wieder aufrichtest und von vorne beginnst.

Den Mond in den Schoß holen

Mehr als schulterbreiter Stand, Oberkörper dreht nach links, die Arme zur Seite ausbreiten, öffnen, Handflächen zeigen nach oben, Arme langsam im Halbkreis bis über den Kopf anheben, jetzt zeigen die Handflächen zueinander, dreh den Oberkörper zur Mitte und lass beide Arme – in der Vorstellung du würdest den Mond umfassen - gleichzeitig Richtung deinem Unterbauch absinken. Breite deine Arme wieder zur Seite aus und drehe jetzt den Oberkörper nach rechts. Nach einigen Wiederholungen lass deine übereinanderliegenden Hände auf deinem Unterbauch (Dan Tian) ein paar Atemzüge lang ruhen. Atem fließt tief in deinen Unterbauch.

Streiche zum Abschluss dein Gesicht so aus als würdest du's waschen, knete deine Kopfhaut mit den Fingerkuppen, massiere deinen Nacken und den Schulterbereich. Streiche mit beiden Händen 3x die Körpervorderseite aus (von den Schlüsselbeinen bis zu den Zehenspitzen), ebenso von den Nieren bis zu den Fersen und von den Schultern bis zu den Fingerspitzen.