



Mobilisationsübungen und Bewegungen aus dem Qi-Gong

Mobilisationsübungen

Arme schwingen:

Schulterbreiter Stand, Füße sind parallel ausgerichtet, Knie leicht gebeugt. Beginne nun aus deinem Becken heraus deinen Oberkörper abwechselnd nach links und rechts zu drehen und lass dabei ganz automatisch deine Arme um deine Hüften schwingen. D.h. der Impuls der Bewegung kommt aus deinem Becken, die Arme werden bewegt.

Ellbogen kreisen

Hände befinden sich auf den Schultern und du beginnst so groß wie möglich abwechselnd mit dem rechten und dem linken Ellbogen Kreise zu ziehen.

Arme kreisen

du ziehst große Kreise abwechselnd mit dem rechten und linken gestreckte Arm. Die Kreisbewegungen sind jeweils über vorne oben nach hinten unten. Der Blick folgt dem bewegten Arm.

Schütteln

schüttele deinen Körper einige Minuten um Verspannungen zu lösen und Energie ins Fließen zu bringen. Wichtig: bewusstes Ausatmen gerne laut bzw. mit Lauten die sich von selber einstellen.

Übungen aus dem Qi-Gong

Ausgangsposition und einheitliche Ruheposition zwischen den nachfolgenden Bewegungen:

Nimm einen etwas mehr als schulterbreiten Stand ein, die Füße sind parallel ausgerichtet, die Zehen zeigen nach vorne, die Knie sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Nacken ist lang und somit das Kinn leicht in Richtung deiner Brust gezogen, die Schultern sind entspannt, die Arme sind in einer leichten Rundhalte neben dem Körper und somit ein Abstand zwischen der Oberarme und den Achselhöhlen, die Handflächen weisen zu den Oberschenkeln, die Finger sind leicht geöffnet, das Gesicht ist entspannt, ein sanftes inneres Lächeln entsteht mehr und mehr aus deinem Herzen, spüre jetzt die Verbindung zur Erde über die Fußsohlen und die Verbindung zum Himmel über den Scheitelpunkt.



Die Brust öffnen und weitherzig sein

Drehe die Arme so, dass die Handflächen nach hinten zeigen, hebe die Arme schulterbreit in Schulterhöhe an, atme dabei **ein**. Dreh die Arme, dass die Handflächen zueinander zeigen und öffne die Arme wie Flugzeugflügel, spüre wie dabei die Schulterblätter sich einander nähern, atme dabei **aus**. Beim **Einatmen** bringen die Hände die Arme wieder vorwärts in die schulterbreite Position, die Handflächen zeigen zueinander. Jetzt dreh die Handflächen spiralförmig Richtung Bodenweisend und lass beim **Ausatmen** die Arme langsam in Ausgangsposition sinken.

Wirkung der Übung: Pflegt und aktiviert das Qi der Lunge und des Herzens. Reguliert Kurzatmigkeit und Brustbeklemmungen. Stärkt die Konzentration und die Nerven.

Wiege den Kopf und schwinde die Taille

Die Hände sind auf den 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 7 Kreisbewegungen wechselst du die Kreisrichtung.

Wirkung der Übung: stärkt das Herz, reguliert den Kreislauf, kräftigt Beine und Becken. Pos. Wirkung bei emotionalen Spannungen.

Den Regenbogen schwingen

Hebe die Arme schulterbreit über den Kopf, die Handflächen zeigen zueinander, du atmest dabei **ein**. Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein, beuge jetzt dein rechtes Knie, während dein linkes Bein gestreckt bleibt. Gleichzeitig beugst du den Oberkörper nach links während dein linker Arm in Schulterhöhe sinkt, die linke Handfläche zeigt nach oben, Blick ist in die linke Handfläche gerichtet, deinen rechten Arm beugst du in einer Rundhaltung über den Kopf, die Handfläche ist auf den Scheitel gerichtet, dabei atmest du **aus**. Du richtest dich wieder auf, dehnt deine Arme Richtung Himmel aus, atmest dabei **ein** und schwingst den Regenbogen während dem **ausatmen** zur anderen Seite.

Wirkung der Übung: pflegt die Nieren und reguliert das Qi von Leber und Galle.



Den Bogen spannen und auf den Adler zielen

Hände sind vor der Brust gekreuzt. Bringe beim **Einatmen** deinen linken Arm in Schulterhöhe zur Seite, Daumen und Zeigefinger bilden ein V während der Handrücken zum Körper zeigt. Deine rechte Hand ist vor der Brust zur Faust geballt. Dein Kopf ist nach links gerichtet und du schaust auf deinen linken Handrücken. Gleichzeitig beugst du die Knie und senkst den Oberkörper. Du atmest **aus** und kommst in die Ausgangsstellung mit überkreuzten Armen zurück, richtest dich dabei wieder auf und führst die Bewegung zur anderen Seite aus.

Wirkung der Übung: verbessert die Atem- und Kreislauffunktion, aktiviert Lungen- und Dickdarmmeridian, kräftigt die Nieren.

Der Kranich hebt die Flügel an und streicht über das Wasser

Nimm einen hüftbreiter Stand ein und verlagere dein Gewicht auf das linke Bein. Hebe beim **Einatmen** beide Arme gleichzeitig schulterbreit über den Kopf an, gleichzeitig hebst du dein rechtes Bein so weit an, dass Oberschenkel und Unterschenkel etwa einen rechten Winkel bilden. Beim **Ausatmen** sinken deine Arme langsam in die Ausgangsposition zurück, jetzt berühren die Zehen des rechten Fußes den Boden. 4 – 5 x wiederholen. Dann öffne beim **Einatmen** die Arme seitlich, hebe sie wie Flugzeugflügel an, gleichzeitig hebst du wieder dein rechtes Bein im rechten Winkel an. Während dem **Ausatmen** kommst du zurück in die Ausgangsposition. 4 – 5x wiederholen. Jetzt steigt dein rechtes Bein eine Schrittlänge nach vorne, du verlagerst dein Gewicht auf das rechte Bein und beginnst die Übung von vorne, während du dein linkes Bein hebst und senkst. Fliege in der Vorstellung wie ein Vogel und erfahre die sinnlich mit deinem ganzen Körper.

Wirkung: stimuliert die Organe, sorgt für Elastizität des Gewebes, schult den Gleichgewichtssinn.

Rudern auf dem See

Die Hände befinden sich neben den Oberschenkeln, die Handflächen weisen nach vorne. Während du allmählich Fäuste bildest führst du die Arme gleichzeitig im Halbkreis nach oben, bis sich die Oberarme neben die Ohren befinden, dabei atmest du **ein**. Jetzt lässt du die Arme während der **Ausatemphase** schulterbreit bis in Beckenhöhe sinken, gleichzeitig beugst du die Knie so tief wie möglich. Jetzt öffne die Fäuste und entspann dich 2 – 3 Atemzüge bevor du wieder von vorne beginnst.

Wirkung der Übung: pflegt Magen und Darmbereich, das Herz und die Lunge, stärkt die Nerven und die Nieren.



Leberübung

Deine Unterarme sind angewinkelt in Höhe deiner Taille, die Handflächen zeigen nach oben, jetzt Fäuste ballen und 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, gleichzeitig beugst du deine Knie. Ziehe jetzt deinen rechten Arm langsam und achtsam zurück, richte dabei deinen Oberkörper auf und komme in die Ausgangsposition zurück während du **einatmest**. Dasselbe mit dem linken Arm.

Wirkung: stärkt Arm- und Beinmuskulatur, stimuliert Hirnrinde und Nerven, aktiviert und reguliert das Qi der Leber.

Das Qi in den Körper füllen

Die Hände befinden sich neben den Oberschenkeln, die Handflächen weisen nach vorne. Jetzt beuge deine Knie und sinke dabei so tief wie möglich, stell dir vor, du nimmst über deine Hände das Qi der Erde auf und trägst es nach oben, führst dabei die Arme im Halbkreis nach oben bis die Arme in einer Rundhalte sich über dem Kopfbefinden, die Handflächen sind zum Scheitel gerichtet, während der Aufwärtsbewegung atmest du **ein**. Verweile in dieser Position ein paar Atemzüge lang, bevor du dann die Arme in Zeitlupe während der nächsten Ausatemphase vor deinem Körper Richtung deinem Dantian sinken lässt (vor deinem Gesicht, vor deiner Brust bis hinunter zum Unterbauch, zu deinem größten Energiereservat im Körper). Halte kurz inne bevor du die Bewegung von vorne beginnst.

Wirkung: Die Übung führt von der bewegten und aktiven Phase zu Ruhe und Zentrierung sowohl körperlich als auch geistig.

Generell gilt Wiederholung der Übungen anfangs 6 – 8 Mal,