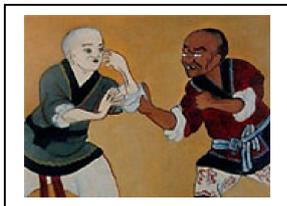


# Medizinisch - authentisches QiGong



**Qi** Energie, Atem, Lebensenergie,

**Gong** Beschäftigung, Praxis, Übung, Erfolg durch Ausdauer und Übung



## Geschichte

QiGong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Es wird in China seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstheilung praktiziert.

Es gibt mehrere Hauptrichtungen, etwa das buddhistische, das taoistische oder auch das kofuzianische QiGong. Manche Formen haben auch ihre Wurzeln aus schamanischen Elementen, wie z. B. das tibetische QiGong.

## Wie ist QiGong entstanden?

Die Energiepflege des QiGong hat sich aus den Bedürfnissen des Alltages entwickelt: In Tibet beispielsweise war es sehr kalt, dann wieder sehr heiß. Da stellten sich die Menschen die Frage, wie sie mit diesen extremen Bedingungen der Natur fertig werden.

QiGong war eine der Antworten. Dieses Wissen ist nun über 5000 Jahren alt. Niedergeschrieben wurde die medizinische Wirkung von QiGong erstmals in dem sogenannten „Gelben Kaiser“, dem ältesten medizinischen Lehrbuch Chinas.

**Medizinisch - authentisches QiGong** wird in den chinesischen TCM-Kliniken mit der Zielsetzung angewandt, ungeübten Patienten mit Hilfe von leicht erlernbaren Übungen eine Methode der Selbstheilung zu erlernen.



QiGongkurs, medizinisch-authentische Form



## Qi als Lebenskraft und Lebensbetrachtung

**Qi** lässt sich mit Atem, Energie und Lebensenergie übersetzen.

**Gong** bedeutet Pflege, Übung und Arbeit. Zusammen ist das ein psychosomatischer Übungsweg, der den Kontakt zwischen Himmel (Atmungsaufnahme) und Erde (auf der wir stehen) herstellt.

**Yin und Yang** Die Chinesen nennen die ursprüngliche Kraft „TAO“ Diese ursprüngliche Kraft wird schöpferisch, wenn sie zwischen den Polen Yin und Yang fließt. Mann und Frau, Himmel und Erde, Tag und Nacht. Dies entspricht dem östlichen Prinzip der Dualität. Und zwar als Ergänzung und nicht als Widerspruch. Fließt dieser Austausch harmonisch, ist alles in Ordnung. Entstehen Blockaden in diesem Fluss zwischen den Polen, entwickeln sich Missempfindungen und letztendlich Krankheiten.

QiGong lehrt uns, uns in diesem Zusammenhang zu sehen, dort bewusst und verantwortungsvoll zu stehen, also in Harmonie mit unserer Umgebung, der Umwelt und auch mit uns selbst.

## QiGong und die moderne Medizin

In der modernen, ganzheitlichen Medizin wird QiGong z.B. in der Krebstherapie, bei Asthmapatienten, Multiple Sklerose, Tinnitus/ oder zur Geburtsvorbereitung oder in der Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern verwendet.

Bei Asthma helfen die Übungen mit Hilfe der Atmung die Energie im Körper besser zu verteilen. Erfahrungen zeigen, dass z. B. deutlich weniger Medikamente benötigt werden und sich die Patienten wohler und gesünder fühlen.

Deutlich und wichtig ist aber vor allem die präventive Wirkung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Zunehmend wird QiGong als fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin immer mehr auch von westlichen Ärzten angewendet - und als harmonisierende Energiepflege in die Therapie mit integriert.



QiGongkurs, medizinisch-authentische Form



## Die Energiebahnen (Meridiane)

Die TCM hat als Grundlage ihrer Philosophie die **Energie Qi**, die in den Energiebahnen, den Meridianen fließt. Auf den Meridianen liegen wiederum wichtige Punkte, die Akupunkturpunkte, welche auch genadelt werden. Daneben gibt es Energiezentren. Sie speichern Energie. Das Hauptzentrum liegt im Bauchraum, das „Dan Tian“. QiGong lehrt uns, die Mitte wahrzunehmen. QiGong arbeitet auch viel mit dem „inneren Lächeln“, mit der Arbeit des Herzens, einem weiteren wichtigen Energiezentrum.



## Die Übungen

QiGong stärkt die Lebensenergie des Einzelnen, macht ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler.

QiGong umfasst mit seinem ganzheitlichen Ansatz körperstärkende Übungen ebenso wie meditative Übungen.

- Bewegtes QiGong
- Stilles QiGong
- Körperstärkende Alltagsübungen
- Harmonisierende Gehübungen
- Gesichts- und Organmassagen

## Was muss ich mitbringen?

Bringen sie Offenheit mit sich auf neue körperliche Erfahrungen einzulassen. Und etwas Zeit zum Üben zu Hause. Täglich, oder regelmäßig einmal die Woche. Zuviel oder falsch Üben ist kaum möglich. Lassen sie es zu in den Kursen immer wieder Neues dazulernen. Der Kursleiter wird sie sanft korrigieren, um Falschbelastung im Knie zu vermeiden.

Genießen Sie es, das innere Lächeln dort zusammen mit anderen pflegen.

Empfehlung: Die Kleidung sollte locker und bei Bedarf wärmend sein. Sie sollten mäßig gegessen und keinen direkten Hunger haben.

Viel Spaß und Freude beim Üben



QiGongkurs, medizinisch-authentische Form

# Grundlegende Haltungen für das häusliche Üben von QiGong

von Yang Chen Fu, Kommentare von Chen Wei Ming, Auszüge aus dem gelben Kaiser,

## 1. Der Kopf ist gerade und aufrecht, so daß der Geist (shen) bis zum Scheitel fließen kann.

Verwende keine äußere (Muskel-)Kraft (Li), sonst wird der Nacken steif und Qi und Blut können nicht gut durchfließen. Die Haltung entsteht aus einem Gefühl der Natürlichkeit und Lebendigkeit. Wenn der Kopf belastet und festgehalten ist, kann die Energie nicht aus dem unteren Rücken bis zum Scheitel aufsteigen.

## 2. Die Brust ist leicht eingesunken und die Wirbelsäule leicht gestreckt.

Der Brustkorb sinkt ohne Anspannung auf natürliche Weise etwas ein, damit das Qi und der Atem ins Dantien sinken kann. Wenn man den Brustkorb hinausdrückt, stagniert das Qi hier und der Oberkörper erhält ein Übergewicht. Die Füße werden zu leicht, der Bodenkontakt und die Erdung gehen verloren. Wenn der Rücken gerade und aufgerichtet ist, kann das Qi in der Wirbelsäule aufsteigen; lasse also die Brust einsinken und der Rücken kann sich aufrichten. Dann kann sich die Kraft durch die Wirbelsäule unvergleichlich entfalten.

## 3. Entspanne (song) die Hüfte und den unteren Rücken.

Die Hüfte und der untere Rücken sind der Herrscher über die Bewegungen des Körpers. Wenn Du die Hüfte und den unteren Rücken entspannst, haben die Beine Kraft und die Basis ist fest und stabil. Der Wechsel von Leere und Fülle (Belastung und Entlastung, Yin und Yang) basiert auf der Drehung der Hüfte. Es heißt: "Die Quelle der Haltungen liegt in der Hüfte. Wenn Du keine Energie hast, suche den Fehler in der Hüfte."

## 4. Unterscheide zwischen Leer und Voll

Das ist das Entscheidende im QiGong. Wenn das Gewicht des ganzen Körpers auf dem rechten Bein ruht, dann ist das rechte Bein voll und das linke leer, und umgekehrt. Wenn Du Yin und Yang trennen kannst, kannst Du Dich leicht und ohne Anstrengung bewegen. Kannst Du es nicht trennen, sind die Bewegungen schwerfällig und stockend. Die Haltung ist nicht stabil und man verliert so leicht das Gleichgewicht.

## 5. Schultern und Ellbogen sind losgelassen und gesunken

Die Schultern sind völlig entspannt und offen. Kannst Du sie nicht loslassen und sinken lassen, sind sie fest und hochgezogen. Qi und die Atmung folgen ihnen nach oben und der ganze Körper wird kraftlos. "Die Ellbogen sinken" bedeutet sie loszulassen und zu entspannen. Sind sie angezogen, können die Schultern nicht sinken und die Kraft kann sich nicht entfalten. Das ist eine unterbrochene Kraft, wie sie oft in den "äußeren" Kampfkünsten vorkommt.

## 6. Benutze Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) statt Kraft

Die Klassiker sagen: "Benutze I (Aufmerksamkeit, Bewusstheit) statt Li (äußere Kraft). Beim QiGong ist der ganze Körper entspannt. Lasse kein Gramm Kraftanwendung in den Knochen, Bändern oder Sehnen Dich fesseln. Nur dann kannst Du beweglich sein und auf Veränderungen flexibel reagieren. Du kannst Dich frei, leicht und natürlich bewegen. Bezweifelst Du, ohne Anstrengung Kraft entwickeln zu können? Der Körper



hat Meridiane wie die Erde Kanäle und Gräben hat. Sind sie nicht blockiert, kann das Wasser fließen. Sind die Meridiane offen, kann das Qi in ihnen fließen. Ist der Körper mit harter Kraft angefüllt, die die Meridiane blockiert, werden Qi und Blut stagnieren und die Bewegung ist nicht weich und sanft. Ein Haar kann so den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Benutzt Du die Achtsamkeit i anstelle der äußeren Kraft, kannst Du sie an eine bestimmte Stelle lenken und das Qi folgt dorthin. Qi und Blut zirkulieren. Übst Du dies täglich und ausdauernd, so entsteht nach langer Zeit Nei Jing (wahre innere Kraft). Die Klassiker des QiGong sagen: “Aus äußerster Weichheit entsteht äußerste Härte und Stärke.”

### **7. Oben und Unten folgen sich gegenseitig**

Die Klassiker des QiGong sagen: “Die Bewegung ist in den Füßen verwurzelt, entsteht sich in den Beinen, wird in der Hüfte kontrolliert und zeigt sich in den Händen.” Alles ist eines und agiert in einem Atemzug. Wenn Fuß, Hüfte und Hand sich zusammen bewegen, folgen auch die Augen. Wenn nur ein Körperteil nicht beteiligt ist, ist der ganze Körper in Unordnung.

### **8. Innen und Außen sind koordiniert**

In der Übung des QiGong ist das Bewusstsein (der Geist) das Wichtigste. Deshalb heißt es: “Der Geist ist der Befehlende, der Körper ist der Ausführende.” Übst Du aus mit einem achtsamen Bewusstsein, so werden die Bewegungen von alleine leicht und lebendig. Der Wechsel zwischen Voll und Leer, zwischen Öffnen und Schließen ist kein äußerliches Geschehen. Spricht man von Öffnen, bedeutet das nicht nur, daß Hände und Füße offen sind, sondern auch das Bewusstsein ist offen. Schließen meint nicht nur ein Schließen und Sammeln des Körpers, sondern ebenso des Geistes. Wenn Du Innen und Außen zu Einem werden läßt, dann erst wird es vollständig.

### **9. Ununterbrochene Kontinuität und gegenseitiger Zusammenhang**

In den Schulen der äußeren Kampfkünste wird rohe Kraft anstelle der inneren Kraft (Jing) angewandt. Deshalb ist sie begrenzt. Wenn der Fluss abreißt, erschöpft sich die alte Kraft, die neue ist noch nicht da. In diesen Momenten ist es sehr leicht für andere, die Überhand zu gewinnen. QiGong benutzt I (Aufmerksamkeit, Bewusstheit) und nicht Li (äußere Kraft), von Anfang bis Ende ist es ein ununterbrochenes Fließen. Es ist kreisend und immer wieder neu beginnend. Es zirkuliert ohne Grenzen. Die Klassiker nennen es “unaufhörlich fließend wie ein großer Fluss” und beschreiben die Zirkulation der inneren Kraft jing “wie das Aufrollen eines Seidenfadens”. Das meint der gegenseitige Zusammenhang, die ununterbrochene Kontinuität.

### **10. Suche die Ruhe in der Bewegung**

In den “äußeren” Kampfkünsten legt man viel Wert auf die äußerlichen Bewegungen und verliert deshalb viel Kraft, verausgabt sich und der Atem beschleunigt sich. QiGong nutzt die Ruhe, um die Bewegung zu kontrollieren. Daher ist es besser, die Form langsam zu üben. Durch die Langsamkeit werden Ein- und Ausatmung lang und tief und das Qi sinkt ins Tiantien. Sonst wird der Kreislauf zu sehr beansprucht.



## 8 Alltagsfiguren zur häuslichen Übung



### Allgemeines

Ziel der Übungen der Alltagsübungen ist es den Körper jeden Tag achtsam zu bewegen, Meridiane und Gelenke zu aktivieren, Sehnen zu dehnen und die Muskeln zu trainieren. Die Übungen aktivieren das Qi.

Die Figuren 1-8 werden zur **linken Seite** begonnen (das Fahrradfahren und nach hinten Treten beginnt mit rechts).

In jeder Figur wird von 1-8 gezählt.

Jede Figur wird viermal wiederholt (4x 1-8)

Jede Figur kann beliebig oft geübt werden, auch für sich allein.

Es empfiehlt sich, die Reihenfolge einzuhalten, da das Qi so in sinnvoller Weise aktiviert und harmonisiert wird.

Jede Figur kann auch für sich alleine beliebig oft wiederholt werden.

Legende der Faust:

Faustrücken (Handrücken), Faustaube (seitlich), Faustherz (Finger auf Handfläche), Faustfläche (Fingerpartie)

Die Übungen sind als Erinnerungshilfe gedacht für diejenigen, die diese Form in einem Kurs unter persönlicher Anleitung kennengelernt haben.

**Es ist nicht möglich die Abläufe nur aus den Aufzeichnungen zu erlernen!**



QiGongkurs, medizinisch-authentische Form

### Figur 1a: Rückwärts Fahrradfahren

1. Rechten Fuß heben, nach vorne bewegen und mit gestrecktem Fuß (im Sprunggelenk) nach oben ziehen. Hände gleichzeitig waagrecht ausstrecken und eine Faust machen (als wenn man sich an einer senkrechten Stange festhält). Etwa 40 x Treten, dann rechten Fuß ohne Belastung absetzen, mit der entsprechenden Handseite (Zeigefinger, Mittelfinger) vom Knie ab ausstreichen, ausatmen. Arme neben den Körper sinken lassen.
2. Linken Fuß heben .....

#### *Checkliste für Fehler*

es soll ein runder Kreis beschrieben werden, der tiefste Punkt (6.00) liegt etwa 5 cm vor der Fußspitze des Standbeines  
das Knie und der Oberschenkel werden bis auf die Höhe der Waagerechten hochgezogen

### Figur 1b: Nach hinten treten

1. Hände in den LWS Bereich legen
2. Rechten Fuß mit gestrecktem Sprunggelenk und gebeugtem Knie nach hinten schwingen, Oberkörper dabei dehnen (ins Hohlkreuz gehen).
3. Oberkörper nach vorne beugen (LWS Bereich entspannen)
4. Linken Fuß.....

#### *Checkliste für Fehler*

\*Hände ganz in den LWS Bereich legen, Daumen nicht nach vorne  
\*Knie muss hinter die Körperachse gebracht werden (so weit nach hinten, daß Dehnung auf der Vorderseite des Oberschenkels zu spüren ist und in Leiste)



## Figur 2: Bewegung des Fauststoßens

1. Linker Fuß mit Spitze zur linken Seite setzen und gleichzeitig linke Hand (Handfläche aufrecht, Finger nach oben) vor rechte Schulter bringen (A). Hand kreisförmig bis geradeaus bringen (B). Hand wenden (Handrücken nach unten) und Faust schließen und dann an linke Hüfte zurückführen (als würde man den Gegner greifen) (C) oder 1.
2. Rechte Faust nach vorne stoßen und dabei die Schultern soweit wie möglich nach links drehen (Faust macht auf dem Weg nach vorne eine halbe Drehung, so dass Fastrücken nach oben zeigt). Faust wieder in umgekehrter Weise zurückziehen
3. Linke Faust nach vorne stoßen.....
4. Linke Faust zurückziehen und in Ausgangsposition zurückgehen (linken Fuß wieder heranziehen), Fäuste neben den Hüften
5. Rechten Fuß im Bogenschritt .....

### Checkliste für Fehler

Faust unter Achsel, oberhalb des Beckenkamms (kommt von Kampfkunst, der weiche Bereich zwischen Becken und Brustkorb soll durch Faust geschützt werden).

**A**

rechtes Knie beugen, linke Hand nahe am Körper zur rechten Schulter bringen

**B**

linke Hand mit aufgerichteten Fingern nach vorne bringen, Füße schräg parallel stellen im Bogenschritt

**C**

linke Hand wenden und an die linke Flanke zurückziehen

Oberkörper ist aufgerichtet

Bei Seitwärtsbewegung ist der Daumen drinnen (beim Fauststoß draußen)

nur Schultern drehen, nicht das Becken

rechtes Knie wieder beugen und Füße wieder parallel stellen, dann linkes Bein wieder heranziehen

In Rückwärtsbewegung: Bogenschritt umgekehrt, Strecken des vorderen Beines, Beugen des hinteren Beines



### Figur 3: Erweitern des Brustkorbes

1. Mit linkem Fuß Bogenschritt nach vorne, dabei Arme (Hände zu Fäusten) parallel nach vorne bringen und zu den Seiten öffnen (Dehnung im Brustbereich und Innenseiten der Arme, dafür Handgelenke beugen)
2. Arme parallel nach vorne zurückbringen und Dehnung wiederholen, dann kommt  
und, dabei den linken Fuß zurückziehen und beide Hände auf die Knie legen, Oberkörper dabei vorbeugen, 90 ° im Hüftgelenk, Kopf als Verlängerung von Rücken
3. In die Knie gehen, Fersen dabei auf dem Boden lassen
4. Wieder aufrichten
5. Mit rechtem Fuß.....

#### Checkliste für Fehler

zweispurig stehen

beim Zurückgehen zwischen den Dehnungen nur bis Mittelposition zurückgehen

- Fäuste parallel bei Beginn
- stehende Fäuste
- bei „und“ Kniekehle dehnen (Knie durchstrecken)
- Oberkörper in 90 Grad nach vorne beugen und Kopf dabei nicht hängen lassen sondern in Verlängerung mit dem Rücken halten
- beim in die Knie gehen Hohlkreuz vorher lösen
- Füße am Boden belassen, lieber nicht so weit in die Hocke gehen
- die Ellenbogen nach vorne
- Hände immer auf den Knien halten
- Faustauge zeigt nach oben
- Arme durchgestreckt
- Brust öffnen beim Öffnen der Arme



#### Figur 4: Schwingen der Beine

1. Linker Fuß halben Schritt nach vorne (Körpergewicht auf linkes Bein), gleichzeitig beide Arme nach oben führen (Finger gestreckt) 60-90 Grad
2. Rechtes Bein gestreckt nach vorne schwingen, mit beiden Händen auf die Oberseite des Fußes schlagen
3. In Ausgangsposition zurück und Arme seitlich neben den Körper führen
4. Rechten Fuß.....

#### Checkliste für Fehler

- \*kein Bogenschritt\_nach vorne, vorderer Fuß wird gleich belastet, Knie gestreckt
  - mit dem Strecken der Arme inklusive der Hände nach oben wird auch der ganze Oberkörper gestreckt, das Kinn geht etwas nach oben, um auch im Halsbereich eine Streckung zu erzielen, die Brust wird gedehnt
  - das Timing von Schritt nach vorn und Strecken der Arme ist wichtig
  - Hände werden vorne und eng zur Fußspitze geführt
  - Hände vor dem Körper schulterbreit in die Ausgangsposition führen
  - die Zehen sind gestreckt, der Fuß ist gebeugt (Ferse gehakt)
  - insgesamt weiche und fließende Bewegungen, nicht abgehackt
  - Handteller zeigen zueinander
  - Hintere Ferse hoch
  - Kein Bogenschritt
  - Vorderes Bein gestreckt
  - Arme und Hände beim Hochgehen rund halten



## Figur 5: Neigen des Oberkörpers

1. Linken Fuß weit zur Seite setzen (Füße parallel, Fußspitzen nach vorne). Gleichzeitig linken Arm zur Seite heben bis neben das Ohr (Handfläche zeigt nach rechts). Rechte Hand auf rechte Hüfte stützen.
2. Oberkörper nach rechts neigen (linke Körperseite und Innenseite des rechten Beines werden gedehnt, Gewicht liegt hauptsächlich auf linkem Bein)
3. Neigen und Dehnen wiederholen
4. Zurück in Ausgangsposition
5. Rechten Fuß weit zur Seite setzen

### Checkliste für Fehler

- Hand und Arm vor dem Heben zur Seite aufdrehen (wie bei Figur 1)
- erhobener Arm ist faustbreit neben Ohr
- den Arm beim Beugen des Oberkörpers gestreckt lassen
- es geht um seitliche Dehnung (dehnt man weiter vorne oder strikt zur Seite, werden unterschiedliche Partien des Oberkörpers gedehnt)
- am Ende beide Hände gleichzeitig wieder an die Hosennaht bringen

## Figur 6: Drehen des Oberkörpers

1. Halber Schritt nach links (Füße schulterbreit, gleichmäßig belasten), Arme seitlich in die Horizontale heben (Handflächen nach unten)
2. Mit rechter Hand zu linkem Fuß gehen (Knie gestreckt), linker Arm geht dabei mit gestreckter Hand nach hinten oben
3. Aufrichten, dabei Hände zu Fäusten schließen, gleichzeitig Oberkörper nach rechts hinten drehen und rechten Arm gestreckt nach rechts oben hinten heben, linker Arm ebenso (wie beim Wegschaufeln von Erde). Kopf und Augen folgen dem Dreck (gehen über Bewegung hinaus)
4. In Ausgangsposition zurückgehen
5. Halber Schritt nach rechts.....

### Checkliste für Fehler

- Bis ganz nach hinten schauen
- Knie durchgestreckt lassen beim Herunterbeugen
- Hände in einer geraden Linie mit Arm
- Faust schon machen, wenn man noch nach unten gebeugt ist
- Fäuste auf einer Ebene eines Stabes halten (als wenn man mit beiden Händen eine Schaufel hält)
- Drehung in der Wirbelsäule
- oberen Arm lang gestreckt nach hinten führen
- den Kopf noch über den Arm weit hinausdrehen
- Füße am Schluss geschlossen



### Figur 7: Bewegung der Bauch- und Rückenmuskulatur

1. Arme gestreckt vor dem Körper nach oben heben, (Handflächen zeigen nach vorne)
2. Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne beugen (dabei Knie gestreckt)
3. Oberkörper aufrichten, mit linkem Fuß Bogenschritt nach vorne machen und gleichzeitig die Arme nach oben führen und öffnen 60-90 Grad, Handflächen nach innen) Blick geht zum Himmel (Dienermeridian öffnen)
4. Zurück in Ausgangsposition
5. wie 1., bei 7 mit rechtem Fuß Bogenschritt machen

#### Checkliste für Fehler

- bei 1 und 2 flüssige und geschmeidige Bewegungen, nicht angespannt
- Hände nahe beieinander (max. schulterbreit) hoch und runter
- beim Bogenschritt nach vorne die Brust dehnen, Arme und Hände samt Fingern mit Spannung strecken
- Arme erst öffnen, wenn sie über dem Kopf sind
- Kleinfingerseite nach vorne
- Qi fließt beim lockeren Zurückgehen



## Figur 8: Springende Bewegung

1. Hochspringen, Füße schulterbreit öffnen, gleichzeitig Hände horizontal (Handflächen nach unten)
2. Springen, Beine schließen, gleichzeitig Arme gestreckt nach oben und in die Hände klatschen
3. wie 1.
4. zurück in Ausgangsposition

### Checkliste für Fehler

die Arme beim Hoch- und Runterspringen horizontal halten mit dem Handflächen nach unten (auf 1 und 3)  
es geht um das Nachfedern bei jedem Sprung

### Abschlussübung:

**Wir stehen in Grundhaltung und denken daran, dass der Körper wieder wach werden soll.**

Wir heben die Hände und breiten langsam die Arme aus um den Kosmos vor uns zu umarmen; das positive Qi , das heißt gute Einflüsse aus dem Makrokosmos, aufzunehmen und in den Unterbauch (Dan Tian) zu führen.

Wir führen die Hände langsam auf dem Dan Tian zusammen (Geübte machen es so, dass sich sowohl die Hände als auch Hand und Bauchwand kaum berühren).

Nach ein paar Atemzügen führen wir die Hände wieder seitlich vom Körper (Grundhaltung).

Mindestens 3 x wiederholen.

Die Augen öffnen, Hände zur Seite führen, Hohlfaust machen, Umgebung wahrnehmen. Linken Fuß heranziehen und Zunge hinter untere Schneidezähne legen.



Eigene Anmerkungen, Notizen, Erfahrungen mit den Übungen

---



QiGongkurs, medizinisch-authentische Form

Michael Herbert, QiGonglehrer, Ergotherapeut