

## Qigong-Alltagsübungen

氣

Dieses Bewegungsset besteht aus einfachen und wirkungsvollen Übungen und hat das Ziel, Geist und Körper miteinander zu verbinden. Praktisch alle Körperbereiche werden sanft bewegt. Das Set eignet sich deshalb als Start in den Tag und auch als Aufwärmprogramm vor anderen Körperübungen.

功

Die folgenden Inneren Prinzipien (Neigong) können geübt werden:

- Langlebensatmung
- Qi steigen und sinken lassen
- Gelenke öffnen und schliessen
- Lengthening

Nr.	Übung	Erläuterungen
1	Gasho	Zentrierung, Vertikale und Horizontale wahrnehmen
2	Qi umrühren	Kontakt mit der Erdenergie aufnehmen
3	2 Atemübungen (je 3x)	Atmung und Bewegung verbinden/ Steigen & Sinken
4	Yin-/ Yang-Gewebe dehnen (4x)	Den Oberkörper vorüberbeugen und sich selber umarmen (Yang), Aufrichten und Arme zur Seite strecken (Yin)
5	Kwa-Hocke (je 4x)	a) Hände auf unterem Dantian: Körpermitte spüren b) Hände in Leistengegend: Kwa öffnen/ schliessen c) Arme hängen lassen: alle Gelenke öffnen/ schliessen
6	Kwa-Hocke mit Gehirn-Rückenmarkspumpe (4x)	Schulternester und Kwa miteinander verbinden C-Bogen kann integriert werden
7	Kopf bewegen (je 3x)	Vertikal, Horizontal und Ablegen, den Nacken sanft strecken
8	Schultern bewegen (je 4x)	a) Schulterblätter steigen und sinken lassen b) Schulterblätter vor- und zurück bewegen c) ein Schulterblatt anheben, das andere sinken lassen d) Die Tigerin trennt ihre Jungen e) Schulterblätter vor- und zurückrollen
9	Bauchrolle	Ober- und Unterbauch getrennt bewegen Gewebe im Bauchraum stärken
10	Hüfte kreisen	Liegende 8
11	Knie bewegen	Kreisen und Massieren
12	Füsse bewegen (je 4x)	a) Abwechselnd Zehen anziehen und Fersen anheben b) Fussgewölbe bewegen
13	Gleichgewichtsübungen	Auf einem Bein stehen/ Füsse hintereinander setzen
14	Wirbelsäulendehnung (1x)	Öffnen von Vor- und Rückseite der Wirbelsäule
15	<i>Kreisende Hände oder Wolkenhände oder Schwungübungen</i>	<i>Fakultativ, Übergang zu Körperübungen Integration der Komponenten</i>