

Alle Bewegungen bewusst durchführen und öfters wiederholen. Das Bewusstsein steuert die Energie!

## 1 **Ganzen Körper drehen**

gerade aufrechte Haltung - nach links und rechts pendeln  
Bewegung kommt aus der Wirbelsäule - Arme folgen der Bewegung

→ Wirbelsäule wird gedreht

## 2 **Kopf nach links und rechts bewegen**

versuchen die Fersen zu sehen

## 3 **Kopf kreisen**

Lockere bewusste Kreise mit dem Kopf - Kreise können auch größer werden

## 4 **Qigong Entspannung**

Entspannte Haltung einnehmen: Füße zusammen - Kopf aufrecht - Bai Hui zieht nach oben -  
Luft unter den Achseln - Handflächen spiegeln sich - Ming Men zurück - Steißbein nach vorne  
- Knie und Füße entspannt - Hui Yin schließen und nach oben ziehen

Auf einen Punkt am Horizont schauen - Blick halten - langsam Blick und Gedanken  
zurückziehen - Augen schließen. Jedes Körperteil nacheinander bewusst entspannen.

→ im entspannten Qi-Zustand wirken die Übungen noch besser

## 5 **Kranichkopf**

Kinn nach innen - nach oben - nach vorne - hinunter - zurück - mehrmals wiederholen  
zentrieren - andere Richtung

Kinn nach innen - nach unten - hinauf - Kinn zurück - Bai Hui anheben - Kinn nach unten

→ Halswirbel werden gedehnt und Platz zwischen den Wirbeln geschaffen

## 6 **Drachenkopf**

Kopf bzw. Ohr Richtung linke Schulter - zur Seite nach oben anheben - über die Mitte zur  
rechten Seite. Dabei schaut das Gesicht immer nach vorne - Anfangs vor dem Spiegel üben.

→ Seite der Halswirbel werden gedehnt und geöffnet

## 7 **Wirbelsäule zur Seite dehnen**

Füße ca. schulterbreit öffnen (stepping on Qi: Füße nicht anheben - über den Boden gleiten).  
Gewicht auf linkes Bein - rechten Arm anheben - zur linken Seite beugen - Arm locker über  
Kopf hängen - bewusst linke und rechte Seite entspannen - einige Atemzüge halten, dann  
wechseln

→ Seite der Wirbelsäule wird gedehnt, Gallenblasenmeridian aktiviert

## 8 Tong Bi - Schulterblätter-Massage

Arme bleiben in Schulterhöhe in einer Linie - rechtes Schulterblatt zieht nach innen zur Wirbelsäule - nach unten und wieder nach außen. Das linke Schulterblatt startet, wenn das rechte nach außen drückt. Es entsteht eine wellenförmige Bewegung in Schulterhöhe.

➔ Schulterblätter lockern - Qi-Ball von links nach rechts rollen

## 9 Nach hinten beugen - Vorderseite der Wirbelsäule öffnen

Arme etwas weiter nach oben - Oberkörper nach hinten dehnen - einige Zeit halten - aufrichten - lockern - wiederholen

➔ Brustwirbelsäule wird gedehnt

## 10 Nach vorne beugen - Rückseite der Wirbelsäule dehnen

Arme gestreckt über Kopf - Oberarme bei den Ohren - Handfläche schaut nach vorne - Beine geschlossen - Spitze des Mittelfingers zieht Wirbel für Wirbel nach vorne  
- Hände möglichst auf Boden - Stirn zu den gestreckten Knien drücken 3 - 5 mal wiederholen  
- Oberkörper nach links drehen - wieder Stirn zu den Knien - Beine immer gestreckt!  
- Oberkörper nach rechts - Stirn zu den Knien  
- Hände und Energie nach hinten - Wadeln oder Achillessehne halten - Stirn zu den Knien - Achillessehne massieren - Arme wieder nach vorne und Position halten  
- langsam Wirbel für Wirbel aufrichten - Oberarme bleiben bei den Ohren - sanft schaukeln - einatmen nach hinten beugen - halten - ausatmen - wiederholen

ganze Abfolge wiederholen

➔ öffnet und dehnt die Rückseite der Wirbelsäule - wird beweglicher

## 11 Hüftkreisen - Beckenschaukel

Handflächen schauen zueinander - Qi eingießen - Hände unter die Rippen - Finger vorne Daumen hinten - leicht in die Knie gehen - mit dem Steißbein große Kreise zeichnen - von der Mitte - nach vorne - zur Seite - nach hinten - zur anderen Seite und nach vorne  
- Schultern und Beine bleiben möglichst ruhig und aufrecht

anschließend zentrieren - andere Richtung - gleich viele Kreise - zentrieren

- Becken möglichst weit nach vorne wippen - dann nach hinten - genauso oft wie die Kreise

➔ Lockert die Lendenwirbel, macht sie beweglich - sammelt Qi

## 12 Raupe

Arme zur Seite entspannen - Ming Men nach hinten - Oberkörper nach vorne - Wirbel für Wirbel aufrichten - Ming Men nach vorne - wie eine Raupe die Wirbelsäule durchschwingen

## 13 Hüfte links und rechts vor - zurück

Aufrechter Stand - Beine geschlossen - Arme hängen locker an der Seite herunter - Hüfte langsam links und rechts nach vorne bewegen - Geschwindigkeit steigern  
- plötzlich anhalten - kurz nachspüren - Ferse in die Höhe in 3 Schritten - kurz halten - schwungvoll Ferse auf den Boden - 3-mal wiederholen

## 14 Energie in die Füße zurück

Augen normalerweise geschlossen, wenn nötig bei dieser Übung offen und ev. abstützen

rechtes Bein im rechten Winkel anheben - abwechselnd Zehen strecken - Ferse nach unten drücken - anschließend nach innen drehen - nach außen drehen

Fuß diagonal nach rechts ausstrecken - abwechselnd Zehen strecken - Ferse nach unten drücken - nach innen drehen - nach außen drehen - Fuß absetzen und zurückziehen

Gleiches mit dem linken Bein wiederholen

➔ bringt die Energie wieder in die Füße zurück

## 15 Schütteln

Entspannt und aufrecht stehen - Beine geschlossen - von den Knien ausgehend den ganzen Körper schütteln und lockern

😊 **Well done! Viel Vergnügen!** 😊