



Qigong Übungen

AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg

Die Grundstellung

Stellen Sie die Füße 1,5 FüÙe breit auseinander, beugen Sie die Knie leicht. Die Hände ruhen in der Körpermitte. Jede Übung beginnt und endet in der Grundstellung.

Achten Sie bei allen Übungen auf fließende Bewegungen.



Wecken des Qis

Führen Sie Ihre Hände an die Körperseiten parallel zur Hosennaht. Heben Sie die Arme waagrecht nach oben und anschließend in einer fließenden Bewegung wieder nach unten. Gehen Sie dabei leicht in die Knie und richten Sie sich wieder auf, wenn Sie die Arme heben.



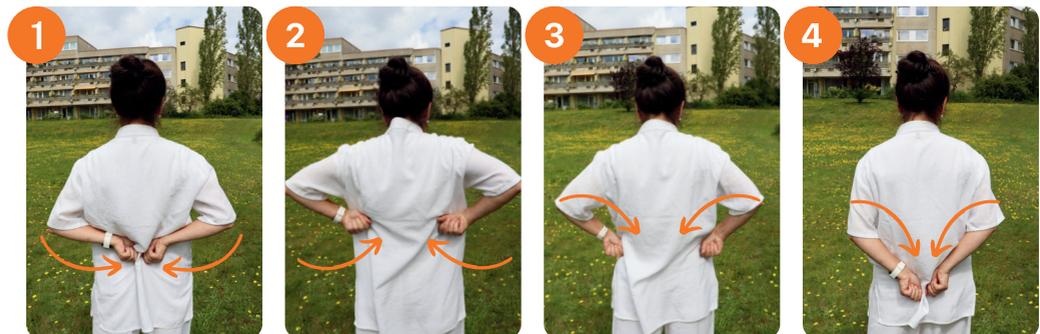
Goldene Kugel

Stellen Sie sich vor, Sie halten eine goldene Kugel in beiden Händen. Übergeben Sie die Kugel in eine Hand und halten die andere schützend darüber. Führen Sie die Hände auseinander und schauen Sie die Kugel an. Führen Sie Ihre Hände wieder zusammen, geben die Kugel in die andere Hand und wiederholen die Übung zur anderen Seite.



Nieren-schmeichler

Massieren Sie in kreisenden Bewegungen mit den Fäusten den Rücken.



Den Himmel stützen und die Wolken beiseite schieben

Führen Sie die Hände gekreuzt vor Ihr Gesicht nach oben. Strecken Sie die Arme hoch und stützen Sie den Himmel. Dann schieben Sie die Wolken beiseite und führen die Arme an den Seiten wieder nach unten.

