Liebe Teilnehmer*innen des Zhineng Qigong -Kurses,

diese kleine Übungsreihe möchte dazu anregen, zu Hause zu üben, bis wir uns wieder in der Familienbildungsstätte treffen können.

Eine wichtige Regel besagt: Bitte führe diese Übungen nur soweit durch, wie es sich gut für dich anfühlt. Dies sind Energie-Übungen und manchmal nimmt man zu viel Energie auf, z.B. kann es zu Schwindelgefühlen kommen. Dann übe im Sitzen weiter oder lasse es für den Moment ganz sein. Mit zunehmender Übungspraxis verschwinden diese „Qi – Reaktionen“...

Ich wünsche euch allen viel Spaß und viel „Qi“ beim Üben!

Herzliche Grüße

Christel Eikenbusch

Der gute Stand/ Die Grundhaltung

Der gute Stand/ Die Grundhaltung ist sehr wichtig für das Fließen des Qi und die erste Grundübung des Qigong. Darum verwende ein wenig Zeit darauf, dich ganz bewusst in die Grundhaltung zu bringen.

Die **Füße** stehen schulterbreit – die **Zehen** zeigen nach vorne – die **Knie** sind etwas gebeugt, locker und weich – die **Wirbelsäule** ist natürlich aufgerichtet – sodass das Hohlkreuz verschwindet.

Die **Schultern** sind entspannt und hängen nach unten – die **Arme** hängen locker an den Seiten herab – die **Handflächen (HF)** zeigen zum Körper.

Der **Kopf** ist gerade aufgerichtet, der höchste Punkt auf dem Kopf (**BaiHui**) richtet sich nach oben, das **Kinn** wird ein wenig nach unten gerichtet.

Die **Atmung** geht ruhig und gleichmäßig.

Der Kopf berührt den blauen Himmel,
die Füße sind tief verwurzelt in der Erde.

Lausche nach außen – dann nach innen

Verbinde dich mit Qi

So steht der Mensch zwischen Himmel und Erde.

Beginne jede Übung in der Grundhaltung

1. **Sich sammeln und ruhig werden:** Reibe die Handflächen aneinander, bis sie warm sind und halte sie vor den Bauchnabel. Spüre das Qi zwischen den HF und dem unteren Dantien.
2. **Das Qi wecken:** Hebe die HF bis Brusthöhe, wende die HF nach außen, Fingerspitzen zeigen nach oben, lass die Hände wieder nach unten sinken
3. **Das Mittlere Dantien öffnen:** Hebe die HF bis Brusthöhe, öffne sie zur Seite, schließe sie wieder, und lass sie nach unten sinken.
4. **Die Wolken zur Seite schieben:** Hebe die HF bis Taillenhöhe, drehe den Oberkörper nach links und schiebe die Wolken zur Seite, dann komme zur Mitte zurück, dann wiederhole die Bewegung nach rechts.
5. **Den Geist beruhigen:** Halte die Hände unterm Bauchnabel mit den HF nach oben. Führe die HF bis zum Kinn, dort wende die HF und führe sie bis unter den Bauchnabel zurück.
6. **Geben und nehmen:** Hebe die HF vorm Körper bis zum Mittleren Dantien an und wende sie nach oben, führe sie in einem Bogen nach außen, dann nach innen zurück...wende die HF nach unten und wiederhole die Bewegung des Bogens nach außen und innen.
7. **Der große Atemkreis:** Führe die HF mit der Einatmung an den Seiten nach oben über den Kopf, spüre das Qi, lass die Hände mit der Ausatmung vor dem Körper nach unten sinken
8. **Die Wolken teilen:** Hebe die Hände, kreuze sie vorm Körper – HF zeigen zum Körper – und hebe sie an. Knapp überm Kopf wende die HF zu den Seiten und lasse die Arme mit nach unten gerichteten HF sinken.
9. **Die Wolken auf den Händen tragen:** Verschränke die Finger vorm Körper, wende die HF während des Anhebens nach außen, bis sie über dem Kopf nach oben zeigen. Öffne die Verschränkung und lass die Hände an den Seiten nach unten sinken.
10. **Die Wolken auf den Händen tragen II:** Während die verschränkten HF nach oben steigen, hebe dich auf die Zehenspitzen. Während des Sinkens der HF sinke auch auf den ganzen Fuß zurück.
11. **Die Wolken auf den Händen tragen III:** Verschränke die Finger vorm Körper, wende die HF nach außen und schräg nach links oben – dann zur Mitte über den Kopf – dann nach schräg rechts oben und wieder in die Mitte...
12. **Das Qi einsammeln und bewahren:** Führe die HF in einem großen Bogen nach vorn, sammle das Qi und führe die HF zum Bauchnabel. Wiederhole die Bewegung noch zwei Mal. Lege dann die Hände auf den Bauchnabel. Spüre das Qi in dir und um dich herum.

Wiederhole jede Übung mindestens 6 Mal und steigere dann allmählich die Anzahl der Wiederholungen!