

Körperübung Qi Gong

Wir beginnen mit Dehnen, Strecken, Räkeln...

Alle Gelenke durchbewegen: Fußgelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke...

Richtig ausgiebig zum Aufwecken und Aufwachen. Ruhig auch mit einem Ton 😊

Auch das Gesicht lockern, indem man Grimassen schneidet und dadurch die Muskulatur anspannt und wieder entspannt.

Den Schulter – und Nackenbereich nicht vergessen –

Die Schultern kreisen – ruhig übertreiben, erst in die eine, dann in die andere Richtung.

Die Arme seitlich ausstrecke, dann nach hinten hin dehnen, als wollte man zwischen den Schulterblättern einen Stift festhalten. Und wieder loslassen.

Atmen nicht vergessen 😊

Und noch einmal – und wieder loslassen

Ausschütteln

Dann in die Ausgangsstellung gehen

Grundposition vor und nach der gesamten Übung: locker im hüftbreiten Stand, leicht angewinkelt in den Knien, weich in der Hüfte, Schultern absinken lassen, in Nacken, Kinn und Stirn entspannt: ausgespannt zwischen Himmel und Erde. Zwischen den acht Übungen immer wieder diesen hüftbreiten Stand einnehmen und mindestens einmal den Atem normal durchlaufen lassen.

Atmen nicht vergessen 😊

1. Den Himmel stützen

Position: Hüftbreiter Stand (normaler Stand)

Atmung: Einatmen während die Arme über den Kopf gehoben werden, die Handflächen nach oben strecken.

Beim Ausatmen die Arme seitlich senken und mit Handflächen nach oben, zur Seite – im großen Bogen vor dem Bauch (handbreit unter dem Bauchnabel) zusammenbringen und wieder von vorne.

In die Grundstellung zurück – Atmen 😊 - Nachspüren

2. Auf Kummer und Sorgen zurückblicken

Position: leichte Reiterposition; Hände – gespreizt – vor dem Gesicht kreuzen

Atmung: Beim Einatmen einen Arm zur Seite mit gespreizter Hand vorweg auf Schulterhöhe – den Kopf zur Seite drehen und der Hand hinterher schauen – die andere Hand nach hinten auf Gesäßhöhe.

Beim Ausatmen die Hände zur gekreuzten Stellung vorm Gesicht zurückführen. Immer im Wechsel zwischen links (linker Arm bleibt auf Schulterhöhe) und rechts (rechter Arm bleibt auf Schulterhöhe).

In die Grundstellung zurück – Atmen 😊 - Nachspüren

3. Nach vorne sinken und nach hinten dehnen

Position: Füße eng zusammen, Kniegestreckt.

Atmung: Ausatmen beim Runterbeugen und Berühren der Fußgelenke oder Waden – Knie gestreckt

Einatmen beim Dehnen der Beine und des Rückens

Hochkommen und dabei die Hände nach vorne und über den Kopf dann seitlich nach unten sinken lassen.

Dreimal.

In die Grundstellung zurück – Atmen 😊 – Nachspüren

4. Die Hände einzeln heben „Den Himmel stützen und die Erde stemmen“

Position: Schulterbreiter Stand --- Hände vor dem Bauch übereinander wie eine Schale ----

Atmung: Einatmen, während die eine Handfläche gegen den Himmel und die andere gegen den Boden gestreckt wird. Die Fingerspitzen sind dabei zur Körpermitte gerichtet.

Beim Ausatmen kehren die Hände mit der Handfläche nach oben in Position zurück – im Wechsel.

In die Grundstellung zurück – Atmen 😊 - Nachspüren

5. In Harmonie und Ruhe kommen

Position: Füße eng zusammen

Atmung: Einatmen beim Anheben der Fersen bis zum Zehenstand (kurz verweilen)

Ausatmen beim Absenken der Fersen zum Boden und Verlagern des Schwerpunkts auf die Fersen nicht zu heftig – Gleichgewicht halten.

Siebenmal im je eigenen Atemrhythmus.

In die Grundstellung zurück – Atmen 😊 - Nachspüren

Bereite dir deinen Platz

Lass den Atem fließen

**Komm noch einmal bewusst an – bei dir und vor Gott
Gott ist in mir und ich bin in Gott**

Bibelvers aus dem Tag

Stille

Ehre sei dir Vater...

Gebet zum Abschluss