

Atemübungen des Taiji-Qi Gong

Aufwärmen

1. Armschwingen und Nierenklopfen, Blick folgt dem drehenden Körper
2. Mit den Füßen kicken
3. Füße kreisen, aus dem Fussgelenk heraus
4. Kniekreisen (4 verschiedene Bewegungen)
5. Hüftkreisen, Arme stützen hinten die Nieren
6. Arme strecken und Fäuste bilden, die Finger schnell öffnen, mindestens 8 Mal
7. Den Himmel und die Erde stützen (Bild rechts);
linke Hand seitlich heben, Handfläche über dem Kopf nach oben,
rechte Hand mit der Handfläche nach unten, Oberkörper nach rechts ausdrehen
andere Seite
beide Seiten mindestens je 2 Mal
8. Der Krannich nimmt das Wasser auf
Kinn nach vorne und leicht oben strecken, Kinn herunter führen bis zum Brust-
bein, dem Brustbein entlang nach oben in die normale Kopfhaltung, mind. 3 Mal
9. Schütteln, mindestens 2 Minuten; Sand schulterbreit, Arme locker, Augen geschlossen
(Achtung: Nicht geeignet für schwangere Frauen, Personen mit inneren Wunden oder Tumoren)
 - a. Schlagartig zur Ruhe kommen, ruhig stehen
Das Licht in die Augen wahrnehmen, im ganzen Körper verbreiten, das Licht um den
Körper strahlen lassen
 - b. Speichel sammeln und hinunterschlucken, anschliessend das Dantian wahrnehmen
10. Schulterkreisen, mindestens 8 Mal, Blick nach vorne



Die 10 Atemübungen des Taiji-Qi Gong

Name der Übung	Bewegung	Atmung und Aufmerksamkeit	
0a Das kosmische Qi einsammeln und zum Dantian führen	Arme seitlich heben bis Kopfhöhe, dann mit Handflächen gegen innen Qi zu sich holen. Vor dem 3. Auge kurz verharren, ebenso vor dem Herz. Hände nach unten vor das Dantian führen.	Normal atmen. Aufmerksamkeit in den Laogong (Handmitte) beim Steigen. Sinken: Von den Laogong zum 3. Auge, Fluss nach unten über Herz ins Dantian	
0b Stehen wie ein Berg	Hände vor dem Dantian, Handflächen gegen den (Unter-)Bauch gerichtet, ruhig stehen, Schultern locker, leicht in den Knien.	Normal atmen. Aufmerksamkeit im Dantian	
1 Das Regulieren des Qi	Hände mit dem Handrücken nach oben langsam nach bis Schulterhöhe führen.	Beim Einatmen aus den Knien steigen, Aufmerksamkeit in den Laogong, beim Ausatmen sinken, Aufmerksamkeit im Dantian.	

Name der Übung	Bewegung	Atmung und Aufmerksamkeit	
<p>2 Den Brustkorb weit öffnen</p>	<p>Hände mit den Handflächen nach oben bis Brusthöhe führen, den Brustkorb und die Arme weit öffnen. Nach hinten etwas »überstrecken«. Der Blick geht etwas nach oben.</p>	<p>Atme ein und führe das Bewusstsein entlang des Ren Mai (Zentralgefäß) hoch und dann den Armeninnenseiten entlang bis zur Kuppe der Mittelfinger. Atme aus und sei dir der Laogong bewusst, bis die Hände wieder vor den Schultern sind. Atme weiter aus, lasse dabei die Hände sinken und verfolge dabei dem Fluss des Qi den Ren Mai entlang hinunter zurück ins Dantian. (Das Qi fließt den Ren Mai entlang hoch hinaus in die Arme und den gleichen Weg wieder zurück ins Dantian.)</p>	
<p>3 Mit dem Regenbogen spielen</p>	<p>Die Hände mit den Handflächen nach innen nach oben führen bis über den Kopf, Blick nach oben, den Kopf leicht nach hinten geneigt. Arme etwas nach unten senken, leicht angewinkelt. Abschluss: Beide Arme seitwärts nach unten sinken lassen (Handflächen nach aussen und unten) bis Hüfthöhe, Arme vor den (Unter-) Bauch bringen.</p>	<p>Atme ein beim Hochführen der Hände, die Wahrnehmung ist in den beiden Laogong. Atme aus, senke beide Arme etwas nach unten (halten des Regenbogens) und spüre dabei die Laogong. Beim Schwenken des Regenbogens ist die Wahrnehmung in der hochsteigenden Hand, atme dabei ein (rechts hochsteigend) oder aus (links hochsteigend). In der Endposition verweile einen Moment in Bai Hui (Scheitel - das Qi strömt von Laogong in den Bai Hui). Der Abschluss: Lasse mit der Ausatmung die Arme seitwärts von über dem Kopf nach unten sinken und führe dabei die Wasserfallvorstellung durch; in und um den Körper bis zur sprudelnden Quelle (Yongquan - Fussmitte).</p>	

Name der Übung	Bewegung	Atmung und Aufmerksamkeit	
4 Die Wolken auseinander schieben	Führe die beiden Hände ineinander (rechtes Handgelenk zwischen Daumen und Zeigfinger der linken Hand) hoch über den Kopf, Blick nach oben. Oben sind die Handflächen gegen aussen gerichtet. Seitlich wieder herunter (Handflächen nach aussen und unten).	Atme beim Hochführen der Hände ein und leite die Wahrnehmung entlang des Ren Mai hoch bis über den Kopf (Baihui). In der Endposition ist das Bewusstsein im Mittelfinger. Atme aus beim Sinkenlassen der Hände und führe dabei die Wasserfallvorstellung bis zur sprudelnden Quelle (Yongquan - Fussmitte) durch.	
5 Auf dem ruhigen See rudern	Führe die Hohlfaust seitlich von den Hüftgelenken hoch bis unter die Achselhöhle, dann Hände öffnen, Arme nach vorne strecken und langsam nach unten führen.	Bewusstsein beim Einatmen vom Huantiao (GB 30, Hüftgelenk etwas weiter hinten) seitlich nach oben bis zur Achselhöhle führen (beidseitig). Atme aus und führe dabei die Hände nach vorne und nimm die Laogong wahr. Atme weiter aus, während die Arme nach unten sinken und nimm dabei dein Dantian wahr.	
6 Die Sonne tragen	Gewicht auf die rechte Seite verlagern, rechts etwas in die Knie gehen. Rechte Hand mit der Handfläche nach oben in der Körpermitte nach oben bis zum Herz führen. Die rechte Hand nach links-vorne-oben führen, Handfläche nach oben. Gewicht dabei langsam zum linken Bein verlagern. Die rechte Ferse dabei anheben. Gleichzeitig die linke Hand nach hinten führen, Handfläche auch nach oben gerichtet.	Nimm das Dantian wahr. Bringe nun mit der Einatmung das Bewusstsein hoch: Dantian – Brustmitte – Handmitte / Laogong. Hier hast du die Möglichkeit, dir einen Moment der Verbindung mit dem Universum bewusst zu sein. Mit der Ausatmung gehe den gleichen Weg zurück: Handmitte / Laogong – Brustmitte – Dantian.	

Name der Übung	Bewegung	Atmung und Aufmerksamkeit
<p>7 Den Kopf drehen und den Mond anschauen</p>	<p>Hände neben dem Körper, Handrücken nach vorne gerichtet. Hände nach links vorne, nach oben und dann nach hinten bewegen. Dabei den Körper gegen links hinten drehen. Der Kopf geht mit und schaut am Ende gegen hinten-oben.</p> <p>Die Hände langsam vor dem Körper wieder nach unten führen.</p>	<p>Beim Start Dantian wahrnehmen. Beim Hochführen der Hände und der Einatmung die beiden Laogong wahrnehmen. Mit der Ausatmung und dem Sinken der Arme führe die Wasserfallvorstellung durch.</p>
<p>8 Die Taube breitet Ihre Flügel aus</p>	<p>Hände seitlich hochführen, Handfläche nach vorne. Dabei das linke Bein zum Rechten ziehen, ohne abzustellen die linke Ferse im 45 Grad-Winkel nach links-vorne absetzen. Arme nach hinten-oben «drücken».</p> <p>Hände im grossen Halbkreis neben den Hüften durch nach vorne auf Schulterhöhe bringen («schöpfen»). Dabei das Gewicht auf das linke Bein verlagern, auf Vorderfuss rollend. Füsse bleiben am Boden.</p> <p>Hände in leichter Hohlfaust zum Herz ziehen, dabei das Gewicht wieder auf das rechte Bein verlagern, linker Fuss auf die Ferse stellen.</p> <p>Die Arme wieder seitlich ausbreiten und nach hinten-oben «drücken». 3 – 4 x wiederholen und Seite wechseln.</p>	<p>Öffne mit der Einatmung die Hände und spüre die Laogong. Mache nun eine kurze Atempause und nimm das Ende der Mittelfinger wahr. Führe mit der Ausatmung die Hände zueinander («schöpfen») und nimm die Laogong wahr. Atme ein und führe die Hände zur Brust hin und nimm dabei das mittlere Dantian (Herz) wahr. Atme weiter ein und verfolge den Fluss entlang der Arme, bis zum Mittelfinger.</p> <p>Abschluss: Atme ein und lasse dabei die Arme seitwärts steigen, spüre den Mittelfinger. Atme aus und lasse dabei die Hände sinken zusammen mit der Wasserfallvorstellung.</p> <p>Am Ende verweilt die Aufmerksamkeit in der Fussmitte (Yongquan).</p>



Name der Übung	Bewegung	Atmung und Aufmerksamkeit	
9 Mit einem Ball spielen	Das linke Bein angewinkelt anheben und gleichzeitig die rechte Hand nach vorne «ausstrecken». Handflächen nach vorne, die linke Hand nach hinten, Handfläche nach hinten. Bein wechseln.	Atme ein beim Anheben des Fusses und spüre die Fussmitte. Am Ende der Bewegung spüre den grossen Zehen und neige dabei die Fussspitze etwas nach unten. Atme aus, setze den Fuss wieder auf und spüre die Fussmitte.	

Die Seidenraupenbewegung (die 7 Chakren ergiessen)

1. Hände seitlich mit der Handfläche nach vorne nach oben bis Kopfhöhe bringen (das Qi umarmen), Handmitte wahrnehmen.
Arme seitlich nach unten nach unten-vorne zum Boden führen, dabei leicht in die Knie gehen. Alles entspannen; Arme, Kopf hängen lassen. Die Energie der Erde schöpfen, langsam aufrichten, Wirbel für Wirbel, die Hände vor dem Körper heben bis auf Höhe Schambein. Still stehen bleiben.
2. Ausatmen: Schambein wahrnehmen, Einatmen: Steissbein wahrnehmen. Nach einer Weile, frei atmen, beide Chakras gleichzeitig wahrnehmen. 5 -20 Atemzüge verweilen.

Wiederholen mit:

2. Nabel (ausatmen) und Kreuz (einatmen)
3. Brustmitte und Jiaji (Mitte zwischen den unteren Schulterblättern)
4. Halschakra und Nacken
5. Philtrum (Bereich zwischen Oberlippe und Nase) und Schädelbasis
6. Drittes Auge (und für Fortgeschrittene beide grossen Zehen). Hier Hände direkt über den Kopf bringen, Handflächen zum Scheitel (Baihui) neigen.
7. Baihui (Scheitel, höchster Punkt des Kopfes) wahrnehmen, Handmitten (Laogong) wahrnehmen, (für Fortgeschrittene Fussmitte zusätzlich wahrnehmen).
8. Hände vor der Stirn bringen, Hände nach unten bringen, vor dem Mund schliessen und bis zur Gebetshaltung kommen. Hände nach unten bringen bis vor dem Unterbauch (Dantian). Den "grossen Bauch" halten, wie ein Berg stehen.
9. Weiter wie ein Berg stehen und das untere Dantian wahrnehmen mindestens 2 Minuten lang. Vor dem Abschluss Speichel sammeln und langsam hinunterschlucken, beobachten.

Kopf- und Gesichtsmassage

1. Drei Sterne holen - Die Hände zwischen den Knien heiß reiben.
2. Die Augen 8mal leicht andrücken, Augenkreisen links- und rechtsherum.
3. Mit dem gebogenen Zeigfinger 8mal von innen nach aussen der Augenbraue entlang.
4. Mit dem gebogenen Zeigfinger 8mal von innen nach aussen unterhalb der Augen (Wangenknochen).
5. Mit den 3 mittleren Fingern vom Dritten Auge 8mal zu den Geheimratsecken.
6. Mit Handballen 8mal von den Augenseiten zu den Schläfen.
7. 8mal zart das Gesicht waschen.
8. 8mal Nase, Lippen und Kinn kreisen.
9. 8mal die Zunge raus und die Zähne zusammenbeißen.
10. Lippenkreisen (je 8mal links und rechtsherum).
11. Das Gesicht und den Kopf mit Fingerspitzen betippen, Hals, Thymusdrüse und Brust, über Nacken wieder hoch zum Hinterkopf.
- Hände reiben -
12. Die Ohren heiß reiben und die himmlische Trommel schlagen (mit Zeig- auf den Mittelfinger). Fengchi (Hinterkopf, Schädelbasis, die beiden „Einbuchtungen“) leicht massieren.
13. Die Haare kämmen.
14. Den Nacken reiben.
15. Nieren, Kreuz, Sakralbereich und Hüftgelenke abklopfen. Zuerst einzeln, dann rasch von oben nach unten
16. Den ganzen Körper abklopfen. Beginnend von den Lungenspitzen, auf der Innenseite der Arme zur Daumeninnenseite, über die Hände und auf der Aussenseite zurück.
Zuerst links, dann rechts.
vorne am Körper herunter, um die Knie, um die Knöchel, auf der Innenseite der Beine wieder hoch.
Wiederholen Arme und auf der Aussenseite des Körpers nach unten, Innenseite nach oben.
Wiederholen Arme und auf der Hinterseite des Körpers nach unten Innenseite nach oben.
Wiederholen Arme
17. Die Fingerzwischenräume massieren.
18. Die (Unter-)Arme reiben.
19. Die Hände reiben.
20. In Gebetshaltung und danken für die Übungen.

Lach Dich aus!