

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	
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.	
0b Stehen wie ein Berg	Hände vor dem Dantian, Handflächen gegen den (Unter-)Bauch gerichtet, ruhig stehen, Schultern locker, leicht in den Knien.	
1 Das Regulieren des Qi	Hände mit dem Handrücken nach oben langsam nach bis Schulterhöhe führen.	
2 Den Brustkorb weit öffnen	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.	

Name der Übung	Bewegung	
3 Mit dem Regenbogen spielen	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.	
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).	
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.	
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.	

Name der Übung	Bewegung	
7 Den Kopf drehen und den Mond anschauen	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. Die Hände langsam vor dem Körper wieder nach unten führen.	
8 Die Taube breitet Ihre Flügel aus	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». 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. Hände in leichter Hohlfaust zum Herz ziehen, dabei das Gewicht wieder auf das rechte Bein verlagern, linker Fuss auf die Ferse stellen. Die Arme wieder seitlich ausbreiten und nach hinten-oben «drücken». 3 – 4 x wiederholen und Seite wechseln.	
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.	

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!