

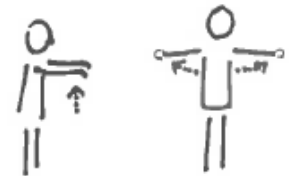
Qi Gong handicap Routine 1: Seerosenblüten

Tina Walpen

Aufwärmen:

Leitbahnen klopfen
Öffnen und Schliessen

1 Das Herz öffnen: Die Arme nach vorn heben (Handflächen nach unten), die Handfl. vis-à-vis drehen und weit zur Seite ausbreiten (EINatmen), und wieder zurück auf dem gleichen Weg (AUS)



die Hände gehen zur Seite des Körpers

2 Die Sonne einfangen:

Das Gewicht auf den linken Fuss verlagern. Den Oberkörper strecken und beim EINatmen die rechte Hand nach links vorne oben bis ca. Schulterhöhe heben (Handfläche nach oben), das rechte Bein ist entlastet, der Blick geht mit. Wieder zurück zur Mitte (AUS). Nun Gewicht aufs rechte Bein und entsprechend zur anderen Seite. Aus der Mitte heraus bewegen. Abwechseln.



die Hände auf die Oberschenkel legen

3 Kamelreiten: Sitzen, Hände auf den Oberschenkeln, Finger nach innen, aufrecht. Sich nach vorn zusammenfallen lassen (AUS), sich von unten nach oben wieder aufrichten (EIN), bis man wieder aufrecht sitzt. Den Hals lang ziehen und entspannt zum Horizont schauen wie ein Buddha.



sitzen bleiben, die Hände bleiben auf den Oberschenkeln.

4 Der schlafende Löwe: Einatmen, dann mit AUS den Oberkörper nach rechts zur Seite neigen, so, wie wenn man das Ohr auf den Handrücken (als Kissen) legen wollte. Sich wieder aufrichten mit EIN. Seiten abwechseln.



Die Hände im Bogen vor die Brust und die Handflächen aufeinander bringen.

5 Das Herz beleben: Die Handflächen vor der Brust leicht aufeinander pressen, die Finger schauen nach oben. Einatmen, dann bei (AUS) die Hände nach rechts drücken und mit dem Körper etwas nach links ausweichen. Zurück mit dem Einatmen. Dasselbe nach links.



die Hände etwas auseinander und so etwas nach vorn bringen

6 Hände und Arme waschen: Die linke Hand weiter nach vorn schieben, Handfläche nach oben und gleichzeitig die rechte (Handfläche nach unten) nach hinten Richtung Brust ziehen. Dann geht die re nach vorn und die li nach hinten, die Hände werden dabei auf der Bahn entsprechend gedreht und gleiten drehend aneinander vorbei, wie wenn man die Unterarme glattstreichen möchte. Oberkörper mitgehen lassen (Rotation).



die Hände mit den Flächen nach oben auf die Oberschenkel legen

7 Seerosenblüten öffnen und schliessen: Wir schauen auf die rechte Handfläche. Nun beginnen wir vom kleinen Finger her die Hand einzurollen, bis eine Faust entsteht (Daumen aussen). Kurz pressen, dann bewusst langsam wieder vom Daumen her loslassen und entspannen. Nun schauen wir zur linken Hand, rollen sie ein und wieder aus. Langsam.



Hände auf den Bauch legen

8 Das Innere Lächeln. Die Augen schliessen, die Aufmerksamkeit nach innen wenden, den Atem wahrnehmen und einfach kommen und gehen lassen.

Nun die Aufmerksamkeit zu den Augen bringen und entspannen (an etwas Schönes denken, an jemanden denken, den man liebt, ein Bebe, junge Kätzchen, eine glückliche Erfahrung u.a.). Die Augenregion weich werden lassen, auch in die Tiefe des Augapfels. Diese Entspannung als Inneres Lächeln schrittweise im ganzen Körper verteilen: zuerst Schläfen, Kopf, Hals. Nochmals die Augen entspannen wie oben, dann nach unten fließen lassen, verteilen: Arme, Brustraum, Magen, Bauch, Becken, Beine, auch zu inneren Organen oder zu Schmerzstellen. Wenn nötig kann man immer wieder zurück zur Augenentspannung gehen, um wieder aufzutanken. Liebevoll mit sich selbst umgehen. Am Schluss sich bewusst vom Bild lösen und tief durchatmen.



Abschliessen:

Oeffnen und Schliessen

Den Bauch (im Uhrzeigersinn) und dann die Hände reiben. Das Gesicht leicht abklöpfeln, den Schädel kräftig massieren ('Haare waschen') und dann die Ohren kneten. Am Schluss sanft und langsam von den Schläfen bis zur Brust streichen (Hals und Gaumen weit machen) so dass man gähnen kann.