

Qi Gong handicap Routine 2: Wolkenflug

Tina Walpen

Allgemeines Aufwärmen:

Leitbahnen klopfen

Oeffnen und Schliessen

1 Der Vogel erwacht und streckt die Flügel

Die Arme in die Luft strecken (EINatmen) und sich mit einem Seufzer nach vorne unten beugen (AUSatmen)

*Arme nun rechts und links ausstrecken,
Handfläche nach unten*

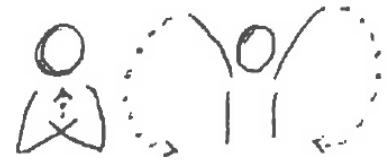
Beim EINatmen die Handflächen nach oben drehen, bei AUS wieder zurück.



Die Arme senken, vor dem Körper beim Handgelenk kreuzen, Handflächen zum Körper

2 Wolken auseinanderschieben

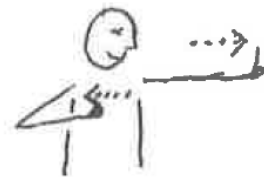
Die Arme beim Handgelenk gekreuzt heben (EIN), auseinanderziehen und im Bogen nach aussen und nach unten und wieder zur Ausgangsposition bringen (AUS).



In der gekreuzten Position vor der Brust anhalten

3 Bogen schießen

Beim EINatmen mit der vorderen Hand den Bogen nach aussen machen und zur Seite ausstrecken, der Zeigfinger zeigt nach oben, der Blick geht zum Ziel. Zugleich mit der anderen Hand quer über die obere Brust ziehen (Sehne spannen). Dann loslassen und beide Arme im Bogen unten zur Ausgangsposition bringen (AUS), abwechseln rechts und links.



Beide Hände in Brusthöhe vor den Körper, Handflächen nach vorn.

4 Handflächenstoss

EINatmen, dann mit beiden Händen nach vorne stossen (AUS) und wieder zurückziehen (EIN). Dann nach oben, unten und seitlich nach hinten. Zuerst langsam alle Richtungen, dann schnell und kraftvoll (den Atem mit einem Ha! herausstossen).



Hände vor dem Körper senken, Handflächen dann nach oben drehen.

5 Yang stärken

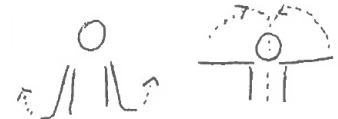
Die Hände parallel heben, nach vorne drehen, weiter drehend nach aussen oben (wie einen Kelch formend) bis die Finger wieder zueinander schauen, und die Arme in die Höhe gestreckt sind. Der Blick geht mit. Das Yang (Sonne, Feuer, aktive Kraft) durch die Handflächen aufnehmen, dann die Arme im Bogen nach aussen und unten zur Ausgangsposition bringen.



*Arme und Hände neben den Körper,
Handflächen nach unten*

6 Yin nähren

Hände etwas nach aussen halten, das Yin (Nährendes, Erholung) durch die Handflächen (so wie auch via Fusssohlen und Damm) aufnehmen. Die Hände langsam bis etwa Schulterhöhe bringen (Yin hinaufziehen). Die Handflächen wenden und die Arme im Bogen nach oben und dann innen unten zusammenbringen und vor dem Körper bis zur Ausgangsposition senken.



*Einen Arm nach vorn, den anderen nach
hinten strecken*

7 Windmühle

Die im Abstand von 180° gestreckten Arme vorwärts kreisen, Oberkörper und Kopf mitbewegen, ähnlich wie beim Crawl-Schwimmen. Auch rückwärts.



Die Hände auf den Bauch legen

8 Wolkenflug

Die Augen schliessen, sich gut entspannen, sanft atmen, die Aufmerksamkeit zum mittleren Dantien (Brustbein, Herzzentrum) lenken. Weiter sanft atmen. Jetzt einen tiefen Atemzug wie folgt machen: beim EINatmen fliegen wir wie ein Vogel aus der Brust zu den Wolken. Dort schweben wir und geniessen kurz die Weite und Freiheit. Dann beginnen wir mit dem AUSatmen und 'lassen den Vogel wieder ins Nest zurückfliegen'. Den Atem wieder eine Weile kommen und gehen lassen, bis er ruhig ist.

Den 'Flug' zu den Wolken 2-3x mal wiederholen, aber zwischen den 'Flügen' immer zur Ruhe kommen.

Abschliessen:

Oeffnen und Schliessen

Den Bauch im Uhrzeigersinn reiben und dann die Hände. 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. Zum Schluss in die Hände klatschen.