

Qi Gong handicap Routine 3: Drachenzzeit

Tina Walpen

Allgemeines Aufwärmen:

Leitbahnen klopfen
Oeffnen und Schliessen

1 Der Drache wacht auf: Die Hände in die Taille stützen und so in den Schultergelenken vorwärts und rückwärts kreisen, Arme loslassen und Schultern locker drehen und schütteln.



Arme öffnen und vor den Körper halten

2 Drachenhände: Die Hände auf- und zuklappen, dann im Handgelenk kreisen nach aussen, nach innen, dann Krallen machen und loslassen und zuletzt mit den Fingern spielen.



die rechte Hand zum rechten Ohr bringen, die linke zur linken Hüfte

3 Der Drache streckt die Flügel: So wie wenn man an der rechten Hand horchen würde, sich nach rechts unten zur Seite neigen, dann sich wieder strecken, dabei mit dem rechten Arm weit ausholen und einen Bogen nach oben links beschreiben, dann mit lockerem Handgelenk und zuerst grösseren dann kleinen S-förmigen Bewegungen nach unten Mitte ziehen. Nun nach links mit der linken Hand. Mehr und mehr den ganzen Oberkörper dabei mitbewegen. Rechts u links abwechseln.



die Hände vor die Mitte bringen

4 Feuer speien: Beide Hände beim EIN-Atmen vor dem Körper (Hände im Handgelenk hängen lassen) bis vors Brustbein bringen und mit AUS wieder bis vor den Bauch senken, dabei Krallen machen und Ssssss sagen.



auf halbem Weg nach oben anhalten

5 Himmel und Erde verbinden:

Die Hände wenden vor der Brust: eine schiebt nach unten, die andere nach oben. Umkehren und die Hände vor der Körpermitte wieder bis vor die Brust zurückbringen, von dort beide (Handflächen nach unten) senken zum unteren Bauch. Seiten abwechseln.



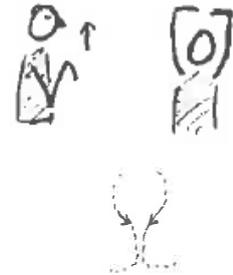
die Hände seitlich bis über den Kopf führen und die Handflächen aneinanderpressen

6 Der schwimmende Drache: Langsam mit den Händen nun vor dem Körper drei übereinanderliegende abgeflachte Kreise zeichnen. Der Körper weicht elastisch aus. Ein paarmal nach links beginnend, oben anhalten, dann nach rechts.



oben anhalten, die Hände senken bis zum Bauch

7 Die vier Sterne Glück, Wohlstand, Gesundheit, Frieden: Die Hände im Handgelenk hängen lassen, vor dem Körper bis über den Kopf hochheben, die Handflächen nach oben klappen, dann die Arme senken und mit den Händen ein Weinglas beschreiben (Kelch, Stiel und Boden) bis sie wieder vor dem Bauch sind (Handflächen nach unten).



die Hände auf den Bauch legen

8 Drachenherz: Augen schliessen. Ruhig atmen. Gut EINatmen, dann beim AUSatmen Aaaaaaa sagen (mit Stimme oder hauchen, je nach Laune auch seufzen etc) dann drei normale Atemzüge.



Hände vor die Mitte bringen

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.