

# Qi Gong handicap Routine 5: Kater Carlo

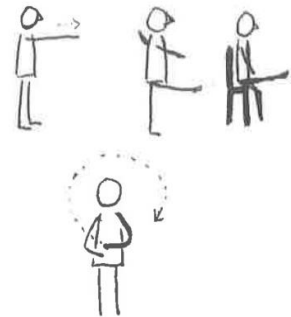
## Tina Walpen

### Aufwärmen:

Leitbahnen klopfen

Oeffnen und Schliessen

**1 Der Kater streckt sich:** den rechten Arm langsam und genüsslich nach vorne strecken (wie wenn jemand an den Fingerspitzen ziehen würde) und wieder zurück, dann den linken Arm. Die Schulter bleibt entspannt hinten. Dann die Beine nach vorn strecken (die Zehen werden 'gezogen'), rechts, links. Dann mit dem rechten Arm langsam einen Bogen beschreiben, vom Bauch her nach links oben, dann rechts weit ausgreifend zurück. Linker Arm entsprechend. Abwechseln.



*die Hände leicht nach vorne strecken  
es soll bequem sein*

**2 Kater Carlo zeigt die Krallen:** Finger langsam strecken - entspannen – einrollen - entspannen,  
*die Hände wieder ablegen*  
nun die Zehen strecken – entspannen – einrollen - entspannen



**3 Kater Carlo gähnt:** Stirn, Schläfen, Wangen leicht massieren, dann langsam re und li von den Schläfen zum Hals hinunter streichen, Kiefer und Gaumen öffnen, gähnen , wenn es geht. Dann mit dem Kinn eine Acht beschreiben, dabei Unterkiefer und Gaumen gut entspannt lassen

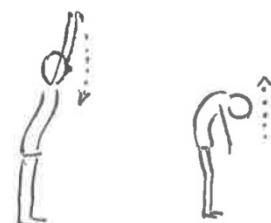


**4 Kater Carlo wäscht sich:** Mit der rechten Hand das linke Bein hinunterstreichen so weit es geht, unten etwas bleiben und den linken Arm hinten hochstrecken. Langsam wieder zurück. Entsprechend auf die andere Seite. Nun mit der rechten Hand die Innenseite des linken Armes nach vorne bis zu den Fingern streichen, auf der Aussenseite wieder zurück , dann den rechten Arm mit der linken Hand streichen.



*die Arme etwas nach vorn strecken*

**5 Kater Carlo wetzt die Krallen am Baum:** sich aufrichten und die Arme ganz nach vorne oben ziehen (EINatmen, die Hände sind entspannt). Nun Krallen machen und die Hände langsam so weit wie möglich hinunterziehen (AUS)



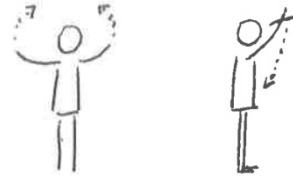
*die Hände wieder ablegen*

**6 Kater Carlo fängt Fliegen:** Abwechselnd rechts und links zupackend mit schnellen Bewegungen im ganzen Raum mit den Händen 'Fliegen fangen'. Hände gut öffnen und schliessen.



*Die Arme vor dem Körper in den Handgelenken kreuzen und EINatmen*

**7 Kater Carlo packt die Beute:** Mit dem AUSatmen die Arme seitlich nach aussen und oben bringen, bei EIN mit Krallen und gekreuztem Handgelenk schnell Richtung Bauch ziehen. (Bauch nicht berühren).



*die Hände bequem auf den Bauch legen*

**8 Kater Carlo schnurrt und schläft:** Augen schliessen und ruhig in die Mitte atmen, dann den Atem quasi vergessen: Stellen Sie sich einen Ort vor, wo es Ihnen ganz wohl (gewesen) ist. Schauen Sie sich dort quasi um: was sehen Sie, Farben und Formen, ev. sind Personen dabei, was hören, riechen, tasten, schmecken Sie, ist es warm oder kühl, scheint die Sonne, etc.? Geniessen Sie es eine Weile, lösen Sie sich bewusst vom Bild, bringen Sie die Aufmerksamkeit zum Bauch und nehmen Sie einen tiefen Atemzug.



## **Abschliessen:**

Oeffnen und Schliessen

Den Bauch im Uhrzeigersinn reiben, dann die Hände reiben. Das Gesicht abklöpfeln, den Schädel massieren ('Haare waschen') und dann die Ohren kneten. Am Schluss sanft und langsam von den Schläfen zum Brustbein streichen (Hals und Gaumen weit machen) so dass man (fast) gähnen kann. Als Schluss in die Hände klatschen.