

Qigong- die bewegte Wirbelsäule

Charakteristika des Qigong – Harmonisieren von Atmung, Bewegung, Geist

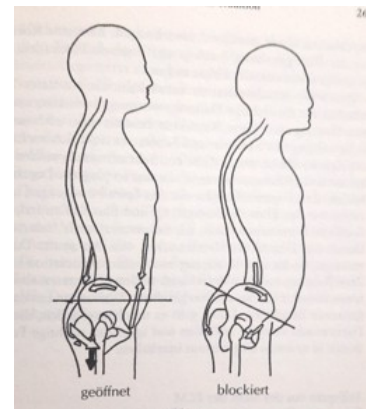
Loslassen – jede Bewegung wird nur mit der dafür notwendigen Kraft ausgeführt

Man beginnt auch die kleinste und feinste Bewegung zu erkunden und übt sie so lange, bis sie bewusst und natürlich zugleich in einem relativen Gleichgewicht von Entspannung und Anspannung fließend ausgeführt wird.

Beachtung der Gegenseite – dreht der Kopf nach links achtet man auch auf die Entspannung der rechten Schulter

Idee des „Bewegt werdens“ - die Bewegung startet im Unterbauch und wird durch den Körper bis in die Extremitäten geschickt

Qigong Grundstellung- Füße schulterbreit, parallel, Knie entriegelt mit leichtem Zug nach außen, Steißbein Richtung Erde gesenkt, Unterer Rücken lang, Leiste geöffnet, Wirbelsäule nach oben gestreckt, Halswirbelsäule begradien (Kinn leicht zurück), Scheitelpunkt „durch die Wolken stoßen“, Himmelsfaden hält uns, Gesichtszüge entspannt, Zunge hinter die Schneidezähne oberer Gaumen legen, Brustbereich weit, Schulterblätter in den Rücken gesunken, Wolken unter die Achseln (Arme drauf ablegen), Unterbauch und Po locker/entspannt



1. Schüttel dich frei
2. Der Bär reibt sich am Baum
3. Qigong Grundstellung
4. Schwingen um die Himmlische Säule, mit Klopfen – Achtung! Knie immer Richtung Zehen
5. Hüftkreisen
 - a) nur Hüfte, beide Richtungen
 - b) Hände in Gebetshaltung vor das Brustbein, kreist mit
6. Beckenkreisen nach Prof Jiao
 - a) beide Richtungen
 - b) Arme mit dazu nehmen
 - c) Arme (auch einzeln) bzw Becken die Richtung wechseln lassen
7. Oberkörper vor / zurück
 - a) kreisen
 - b) liegende 8
 - c) Paternoster
8. Körper bildet ein C (gut für obere Wirbelsäule) Arme schulterhoch zur Seite, beim Ausatmen Rücken runden, sanft in die Knie gehen, die Arme zu einem Kreis vor den Körper führen, Fingerspitzen zeigen zueinander, einatmen zurück in Ausgangshaltung
9. 8 Brokate Brokat 4 – Die 5 Übel und 7 Leiden hinter sich lassen oder Die weise Eule blickt zurück
 - a) Impulse der Drehung entweder aus der Hüfte oder dem Kopf nehmen
10. Welt umarmen, Körper bildet ein C, Angela Cooper: Befreie dich von Verspannungen (super Erklärvideo)
11. Welle durch die Wirbelsäule von unten nach oben, dadurch Schultern kreisen vorwärts
12. Schultern kreisen
 - a) von der inneren Vorstellung der Bewegung zu einer großen äußeren Bewegung
 - b) Richtungswechsel von groß nach klein
 - c) Beide Schultern gegenläufig

13. geschlossener Stand, Arme schulterhoch zur Seite, Handherzen Richtung Erde, Arm dreht aus Schulter bis Handfläche Richtung Himmel, Blick über die Hand ziellos in die Weite

a) Anfang: geschlossener Stand, öffnen Reiterstellung, in ein Bein sinken, Blick zu der belasteten Seite, Arm wie oben beschrieben, alles zurück bis geschlossener Stand, Richtungswechsel

14. Verschiedene Varianten – wild zu mischen

Bewegung oben	Übergang	Bewegung unten
Obst pflücken strecken, recken, in den Himmel, auf die Fußballen, Aufmerksamkeit im Rücken... dann Kraft aus den Armen – Arme fallen neben den Körper	Kopf zieht Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten	Knie leicht gebeugt, Steißbein Richtung Erde gesenkt, mit der Hüfte die Wirbelsäule in Schwingung bringen (wie ein Schwanzwedelder Hund)
Arme über den Kopf heben, Handherzen schauen sich an. Zur Seite dehnen, in die Mitte zurück nach hinten dehnen	Oberkörper mit geradem Rücken Richtung Erde senken	Knie entspannt, linkes Schulterblatt Richtung Himmel ziehen, Blick über dieses Schulterblatt Richtung Himmel, Seitenwechsel
Arme über den Kopf heben, Handherzen schauen sich an, zur Seite dehnen und in das Knie – wo sich der Oberkörper hin neigt - einsinken		Yi ji jing Übung 10 – Mit dem Schwanz wedeln, Gerader Rücken (Tisch) Hände verschränkt – Richtung Erde, re Hüfte u re Schulter aufeinander zu bewegen (von oben betrachtet ein C) Blick an der rechten Körperseite vorbei Seitenwechsel
Arme über den Kopf heben, Handherzen schauen sich an, während man zur Seite dehnt und in das Knie einsinkt, wandert die eine Hand vor den Unterbauch und zieht den Oberkörper. ACHTUNG!! Nicht im Schultergürtel verdrehen		Shibashi Set 1 Übung 16 Die Windräder drehen. Knie gebeugt, Arme lang, über eine Körperseite hochdrehen, auf der anderen Seite eine geführte Bewegung nach unten

15. 8 Brokate Brokat 5 : Der Drache trinkt am Fluss o. Den Kopf im Reiterstand schütteln

16. Da Wu: 1. Übung, mein Name dafür: Der Panda sitzt auf seinem Thron

17. Da Wu 3. Übung: mein Name dafür : die Schlange erhebt sich

Bei Rückfragen oder Interesse an einem Workshop freue ich mich auf eine E-Mail:

qigongbewegteinfach@mail.de

Sportlich entspannte Grüße

Monika Gröne

„Sei wie ein Bambus: beuge und biege dich anmutig, so wie der Wind es will und du wirst niemals brechen“

Japanisches Sprichwort

