

# Qi Gong Lehrgang in Dornap

## Das Boot den Fluß stromabwärts schieben

Füße schulterbreit nebeneinander stellen (dabei beginnt das linke Bein die Bewegung in diese Position) und die Knie leicht einknicken. Der Rücken bleibt gerade. Nun langsame, leicht wippende Bewegungen mit dem ganzen Körper nach vorne, wieder zur Mitte und zurück tätigen.

Wichtig hierbei ist, nicht zu weit nach vorne oder hinten zu kippen bzw. dadurch das Gleichgewicht zu verlieren. Der komplette Fuß bleibt die ganze Zeit in Kontakt mit dem Boden. Man soll den Boden unter den Füßen bewußt spüren.

Ferner werden bei der Bewegung nach vorne die Arme gleichzeitig bis in Brusthöhe angezogen, wobei die Handflächen nach unten zeigen und die Finger leicht nach unten abgekrümmt sind. Bei der Bewegung nach hinten werden die Arme wieder langsam gesenkt und zwar bis sie neben der Hüfte am Körper anliegen.

Nun heben wir das **linke Bein** an, ziehen es kurz zum Körper zurück und setzen den Fuß (zuerst mit der Ferse) dann im 45° Winkel vom Körper auf den Boden. Anschließend rollt der gesamte Fuß auf dem Boden ab, wobei das Knie eingeknickt und der Körper nach vorne geschoben wird. Hier ist auf eine langsame Bewegung, mit geradem Rücken, zu achten.

Gleichzeitig bilden die Hände vor dem Dantain Punkt eine Art Dreieck (ich stelle mir vor den Rumpf eines Bootes zu fassen bzw. zu schieben) und werden in der Bewegung nach vorne gestreckt bis der Fußballen den Boden berührt. Dabei führen wir nicht einfach nur unseren Körper, sondern unser gesamtes Zentrum nach vorne und atmen dabei aus.

Nun werden die Hände/ Arme wieder nebeneinander gestellt (mit der Handfläche nach unten) und langsam in gestrecktem Zustand zur Körpermitte bzw. an die eigene Körperseiten geführt. Gleichzeitig wird das linke Bein wieder in seine Ausgangsposition zurückgeführt, wobei zuerst der Fußballen angehoben wird, so daß man wieder auf der Ferse steht.

Nun heben wir das **rechte Bein** an, ziehen es kurz zum Körper zurück und setzen den Fuß (zuerst mit der Ferse) dann im 45° Winkel vom Körper auf den Boden. Anschließend rollt der gesamte Fuß auf dem Boden ab, wobei das Knie eingeknickt und der Körper nach vorne geschoben wird. Hier ist auf eine langsame Bewegung mit geradem Rücken zu achten.

Gleichzeitig bilden die Hände vor dem Dantain Punkt eine Art Dreieck (ich stelle mir vor den Rumpf eines Bootes zu fassen bzw. zu schieben) und werden in der Bewegung nach vorne gestreckt bis der Fußballen den Boden berührt. Dabei führen wir nicht einfach nur unseren Körper, sondern unser gesamtes Zentrum nach vorne und atmen dabei aus.

Nun werden die Hände/ Arme wieder nebeneinander gestellt (mit der Handfläche nach unten) und langsam in gestrecktem Zustand zur Körpermitte bzw. an die eigene Körperseiten geführt. Gleichzeitig wird das rechte Bein wieder in seine Ausgangsposition zurückgeführt, wobei zuerst der Fußballen angehoben wird, so daß man auf der Ferse steht.