

Qi Gong Lehrgang in Dornap

Der Stiefelputzer putzt die Stiefel

Mit geradem Rücken hinstellen, wobei die Füßen nebeneinander stehen. Die beiden Hände sind zu Fäusten geballt (allerdings ganz sanft, d.h. sogenannte Qi Gong Fäuste, in deren Mitte immer noch Platz für einen Stift wäre) und liegen in Höhe der Beckenknochen.

Nach links mit dem Oberkörper und der Hüfte abdrehen, wobei die Füße immer noch nach vorne zeigen. Die linke Faust öffnen und den ganzen Arm langsam nach hinten-oben führen. Dabei folgt der Blick der nun offenen Hand.

Den Arm über den Kopf führen und dabei langsam die Hüfte bzw. den Oberkörper in seine Ausgangsposition bringen. Noch weiter drehen, d.h. ganz nach rechts und die ganze Zeit in die Hand blicken.

Arm absenken und in Hüfthöhe die flache Hand auflegen. Die Hand wird nun langsam und sanft an der Beinaußenseite nach unten geführt. Die Knie bleiben dabei durchgedrückt.

Über die Füße hinweg streichen und dabei nach links drehen. In der Bewegung nach oben machen wir ab Fußhöhe wieder eine Qi Gong Faust und streifen die Faustinnenseite an der Beinaußenseite nach oben bis wir das Becken erreicht haben.

Die Faust ruht in ihrer Ausgangsposition und der Oberkörper ist nun wieder aufgerichtet. Die gleiche Übung wird anschließend mit der rechten Faust wiederholt.

Auch hier ist auf eine gleichmäßige, sanfte Ausführung der Übung zu achten!!!