

Qi Gong Lehrgang in Dornap

Sonne-Mond Schulter

Füße nebeneinander stellen und gerade stehen. Arme liegen übereinander am Dantian Punkt (ca. zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels), wobei bei den Männern die rechte Hand über der linken Hand liegt. Bei den Frauen umgekehrt. Die Hüfte und den Oberkörper nach links abdrehen.

Die Arme gleichzeitig gestreck nach oben (Schulterhöhe) führen, wobei der Handrücken nach außen zeigt. Der rechte Arm geht nach vorne und der linke Arm nach hinten. Dabei bilden wir mit den Armen und dem Körper eine Linie. Der Blick folgt dem nach hinten gestreckten Arm.

Handflächen nach oben drehen und die Ellenbogen leicht einknicken. Den Oberkörper wieder nach vorne drehen. Dabei die Hände/Arme über die eigene Schulter bringen und langsam nach vorne absenken (man stellt sich vor, daß man einem imaginären Partner den Rücken abstreift).

Nun die Hüfte und den Oberkörper nach rechts abdrehen.

Gleichzeitig die Arme gestreck nach oben (Schulterhöhe) führen, wobei der Handrücken nach außen zeigt. Der linke Arm geht nach vorne und der rechte Arm nach hinten. Dabei bilden wir mit den Armen und dem Körper eine Linie. Der Blick folgt dem nach hinten gestreckten Arm.

Handflächen nach oben drehen und die Ellenbogen leicht einknicken. Den Oberkörper wieder nach vorne drehen. Dabei die Hände/Arme über die eigene Schulter bringen und langsam nach vorne absenken (man stellt sich vor, daß man einem imaginären Partner den Rücken abstreift).

Atmung: Während des Abdrehens und der Armbewegung in seitlicher Position atmen wir ein. Danach, d.h. während des Absenkens der Arme vor dem eigenen Körper, atmen wir aus.

Ferner ist darauf zu achten, daß die Bewegungen langsam und fließend ausgeführt werden. Nach einer gewissen Gewöhnungsphase kommt die richtige Atmung hinzu.