

# Qi Gong Lehrgang in Dornap

## Tigergang

Schulterbreit hinstellen und dabei die Knie leicht einknicken. Beide Füße zeigen dabei nach vorne. Die Arme werden zunächst hängen gelassen.

Nun setzen wir das linke Bein gestreckt nach vorne und rollen den Fuß langsam von der Ferse über den Fußballen bis zu den Zehen auf dem Boden ab. Dabei versuchen wir, den Boden bewußt zu spüren.

Anschließend setzen wir das rechte Bein gestreckt nach vorne und rollen den Fuß langsam von der Ferse über den Fußballen bis zu den Zehen auf dem Boden ab. Dabei versuchen wir ebenfalls, den Boden bewußt zu spüren.

Diese Übung wird oft wiederholt, d.h. man geht quer durch die Halle und tätigt auch den einen oder anderen Richtungswechsel.

Nachdem diese Vorübung einigermaßen erfolgreich durchgeführt wird, nehmen wir nun zur Unterstützung auch die Hände und Arme hinzu.

Diese schwingen bei jeder Vorwärtsbewegung mit und zwar genau in entgegengesetzter Richtung. Konkret schwingen beide Arme in Hüfthöhe nach links, wenn der rechte Fuß bzw. die rechte Ferse den Boden berührt. Umgekehrt schwingen beide Arme in Hüfthöhe nach rechts, wenn der linke Fuß bzw. die linke Ferse den Boden berührt.

Bei dieser Übung, welche auch sehr gut als Eröffnungsübung genutzt werden kann, sind die Knie immer leicht eingeknickt. Der Bewegungsablauf ist langsam und fließend.