

Qi Gong Lehrgang in Dornap

Das Qi wecken

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.

Die Atmung erfolgt folgendermaßen: Mit der Bewegung nach vorne bzw. dem Anheben der Arme atmen wir ein. Genau umgekehrt atmen wir beim Senken der Arme bzw. bei der Bewegung zurück aus.