

Qi Gong - Die acht Brokate

Baduanjin

Arbeitsblatt für die Übungen zu Hause.

Der Stand

Der Körper ist in einer lockeren, aufrechten Haltung, Füße stehen parallel nach vorne mit schulterbreitem Abstand, Knie leicht gebeugt, Hüfte nach vorne, Arme und Schulter sinken locker nach unten, Kinn etwas runter, Zungenspitze liegt hinter den vorderen Schneidezähnen. Atmung ruhig und entspannt durch die Nase.

Die Vorübungen

3x ein- und ausatmen, Handflächen übereinander unterhalb des Bauchnabels ablegen.

Schläfen wärmen, Gesicht waschen, Kopf, Rumpf und Gliedmaßen abklopfen. Nach jeder Hauptübung 3x ein- und ausatmen wiederholen.



1. Den Himmel stützen



2. Den Bogen spannen



3. Zwischen Himmel und Erde stehen



4. Den Rumpf drehen



5. Die Faust stoßen



6. Den Rumpf beugen



7. Wiege den Körper



8. Den Rumpf heben und 7x rütteln



Die Abschluss Übungen

Handflächen reinigen (Magnet), Nieren kreisen, Bauch kreisen.