

# Fotoanleitung zum ÜBUNGSPROGRAMM im Detail



1 Sich sammeln –  
3–5 Atemzüge  
in das untere Dantian



2 Das „Haus des Qigong“ betreten  
(nach links öffnen)



3 1. Pfahlhaltung:  
Stehen wie eine Kiefer  
(Basisaspekte der Achtsamkeit)



4 Übergang:  
Erste Kreisbewegung



5 2. Pfahlhaltung:  
Zwei Bälle ins Wasser drücken



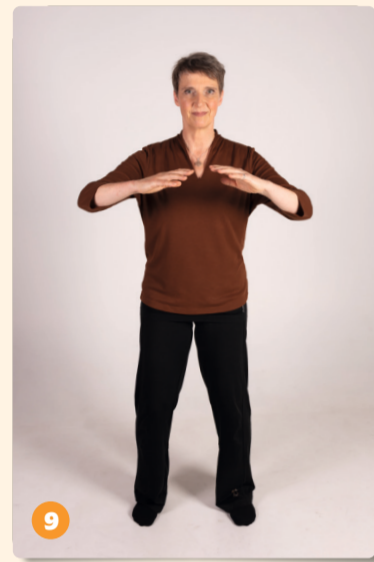
6 Übergang:  
Zweite Kreisbewegung



7 3. Pfahlhaltung:  
Balltragende Haltung



8 Ü1: Reguliere den Atem,  
beruhige den Geist I (8x)



9 Ü1: Reguliere den Atem,  
beruhige den Geist II



10 Ruhehaltung:  
3 Ausatemzüge zu den Füßen



11 Ü2: Schiebe den Berg  
mit beiden Händen I  
(4x li, dann 4x re)



12 Ü2: Schiebe den Berg  
mit beiden Händen II



13 Ruhehaltung:  
3 Ausatemzüge zu den Füßen



14 Ü3: Der Schritt des Bären I  
(4x li/4x re im Wechsel)



15 Ü3: Der Schritt des Bären II



16 Ruhehaltung:  
3 Ausatemzüge zu den Füßen



17 Ü4: Der Kranich breitet  
seine Schwingen aus I  
(4x li/4x re im Wechsel)



18 Ü4: Der Kranich breitet  
seine Schwingen aus II



19 Ruhehaltung:  
3 Ausatemzüge zu den Füßen



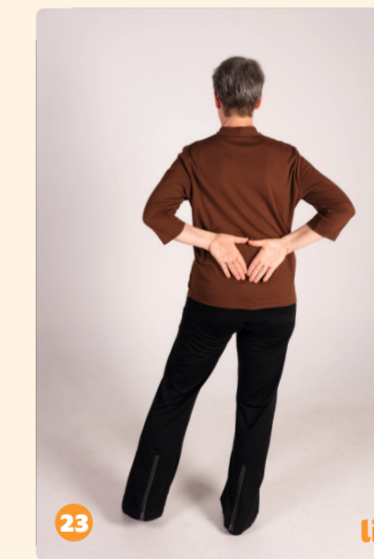
20 Ü5: Himmel und Erde verbinden,  
die eigene Mitte stärken I  
(2x li/2x re im Wechsel)



21 Ü5: Himmel und Erde  
verbinden, die eigene Mitte  
stärken II



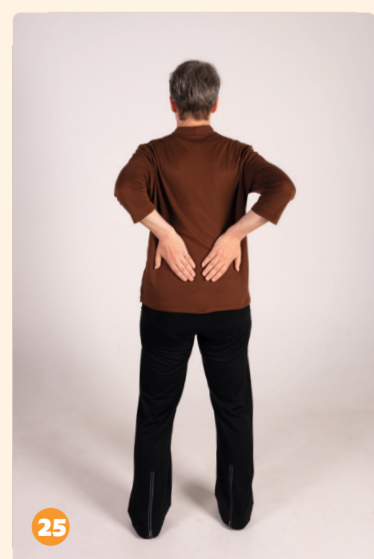
22 Ruhehaltung:  
3 Ausatemzüge zu den Füßen



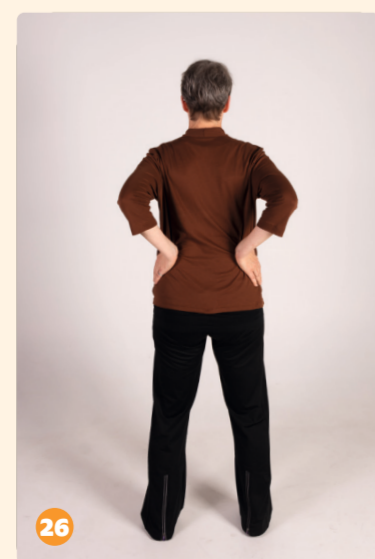
23 Ü6: Der Elefant kreist  
mit der Hüfte I  
(4x gegen UZS, dann 4x im UZS)



24 Ü6: Der Elefant kreist  
mit der Hüfte II



25 Abschluss a:  
Die Nieren reiben



26 Abschluss b:  
Das Gürtelgefäß schließen I



27 Abschluss c:  
Das Gürtelgefäß schließen II



28 Abschluss d:  
Den Nabel umkreisen



29 Abschluss e:  
Die Energie von den  
Händen abstreifen



30 Abschluss f:  
Die Energie zur  
Wurzel zurückführen



31 Abschluss g:  
Das „Haus des Qigong“ verlassen  
(linken Fuß zum rechten stellen)



32 Schlusshaltung