

## Spickzettel I (Kurzanleitung)

### Ausgangshaltung: Sich sammeln

- » Füße zusammen, Hände im Bereich des Nabels (Bereich des unteren Dantian/Unterbauchs), das Ein- und Ausströmen der Luft an der Nase beobachten (mindestens drei Atemzüge lang).

### Das „Haus des Qigong“ betreten

- » Beide Hände öffnen vor dem Körper, der linke Fuß öffnet in den schulterbreiten Stand.

### 1. Pfahlhaltung: Stehen wie eine Kiefer (Basisaspekte!), mind. 1 Min.

- » Füße stehen parallel zueinander, Achseln sind „leer“, Handinnenflächen zeigen zum Körper.

#### **Basisaspekte der Achtsamkeit:**

- » Den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden wahrnehmen.
- » Die wurzelnde Kraft der Füße visualisieren.
- » Im Rhythmus des Atems eine feine Bewegung in allen Gelenken zulassen.
- » Das Gesäß hat sitzende Kraft, der untere Rücken ist entspannt.
- » Bauch und Beckenboden sind leicht eingehalten.
- » Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
- » Die Arme hängen in den Schultern.
- » Die Ellbogen haben sinkende Kraft und drängen leicht nach außen.
- » Die Hände haben tragende Kraft bis in die Fingerspitzen.
- » **Übergang: 1. Kreisbewegung** – Fingerspitzen drehen nach innen-hinten und weiter um das Handgelenk, bis die Handflächen nach unten zeigen (Yin-Hände).

### 2. Pfahlhaltung: Zwei Bälle ins Wasser drücken

- » Die Basisaspekte präsent halten, weitere hinzunehmen:
  - » Das Kinn ist leicht zurückgehalten, der Nacken ist entspannt.
  - » Die Mundwinkel sind leicht zu einem Lächeln nach oben gezogen.
  - » Der Blick ist in die Ferne gerichtet, ohne zu fokussieren (Augen offen oder geschlossen).
- » Gestreckte Yin-Hände auf Hüfthöhe, Daumen nahe der seitlichen Hosennaht.
- » Fingerspitzen zeigen leicht nach innen.
- » Mit der Ausatmung gedanklich die Bälle mehr aufs Wasser drücken.
- » **Übergang: 2. Kreisbewegung** – Hände steigen, kommen auf Brusthöhe zusammen, einen großen Kreis malen, bis Hände vor dem Bauch zu Yang-Händen werden.

### 3. Pfahlhaltung: Balltragende Haltung

(Yang-Hände vor dem unteren Dantian)

- » Yang-Hände vor dem Unterbauch mit Kraftidee (balltragend).
- » Basisaspekte präsent halten, zusätzlich auch:
  - » Die Aufmerksamkeit wandert von der Stirn zum unteren Dantian.
- » Die balltragende Haltung ist auch die **Ruhehaltung**.

### Ü1: Reguliere den Atem, beruhige den Geist

(Hände 8-mal auf und ab drehen)

- » Yang-Hände steigen bis auf Brusthöhe, dabei einatmen.
- » Yin-Hände sinken zurück bis vor den Unterbauch, dabei ausatmen.
- » Hände drehen zurück in Yang-Haltung = Ruhehaltung.
- » **Übergang: Ruhehaltung** (balltragende Haltung) – einatmen zum Unterbauch, ausatmen zu den Fußsohlen, 3-mal wiederholen.

### Ü2: Schiebe den Berg mit beiden Händen

(4-mal links, danach 4-mal rechts)

- » Angedeuteter Bogenschritt, Hände in Dreieckshaltung (Handflächen nach außen beim Steigen/Ausatmen, nach innen beim Sinken/Einatmen).
- » Zwischen Unterbauch und Brusthöhe schieben (auf) und ziehen (ab).
- » Übergang: Ruhehaltung – 3 Atemzüge zu den Füßen.

### Ü3: Der Schritt des Bären

(4-mal links und rechts im Wechsel)

- » Angedeuteter Bogenschritt, Hohlfäuste (Finger zeigen nach unten), Halbkreis nach außen-vorn, Gewicht auf 70 nach vorn verlagern, dabei ausatmen.
- » Am weitesten Punkt wieder zurück mit der Einatmung, Halbkreise schließen, Füße in Ausgangsposition und Richtung wechseln.
- » Übergang: Ruhehaltung – 3 Atemzüge zu den Füßen.

### Ü4: Der Kranich breitet seine Flügel aus

(4-mal links und rechts im Wechsel)

- » Angedeuteter Sitz-Bogenschritt (Ballen berührt Boden, ziehend!), Hände gespreizt.
- » Mit Einatmung Yin-Hände fast gestreckt bis Schulterhöhe heben (Ellbogen bleiben gebeugt), „gleiten“ (aus-/einatmen), mit Ausatmung zurück.
- » Übergang: Ruhehaltung – 3 Atemzüge zu den Füßen.

### Ü5: Himmel und Erde verbinden, die eigene Mitte stärken

(2-mal links und rechts im Wechsel)

- » Hände heben, senken wie bei Ü1 („Reguliere den Atem“).
- » Vor dem Unterbauch Hände halbkreisförmig auseinanderziehen: eine Hand steigt, Handfläche nach außen (Yang = Himmel), gleichzeitig geht die andere Hand mit der Handfläche nach unten neben die Hüfte (Yin = Erde).
- » Auf Kreisbahnen zuerst auf Brusthöhe, mit großem Kreis zurück zum unteren Dantian.
- » Übergang: Ruhehaltung – 3 Atemzüge zu den Füßen.

### Ü6: Der Elefant kreist mit der Hüfte

(4-mal links, gegen den Uhrzeigersinn, 4-mal rechts, im Uhrzeigersinn)

- » Yang-Hände auf unterem Rücken, Gewicht nach rechts verlagern.
- » Von rechts 4-mal über rechts vorn kreisen, 4-mal über rechts hinten.
- » Das Gewicht und das Qi wandern über Fußaußenkanten, Zehen, Fersen.

### Abschlussübung: Energie im unteren Dantian sammeln

- » Körper im Gleichgewicht. Hände zu Yin-Händen drehen und Nieren reiben, Gürtelgefäß schließen, Nabel in beide Richtungen umkreisen.
- » Innhalten: Hände auf den Unterbauch legen, Atembewegung dort wahrnehmen (3 Atemzüge).
- » Energie von Händen abstreifen und zur Wurzel zurückführen.

### Das „Haus des Qigong“ verlassen

- » Linken Fuß bewusst zum rechten setzen. Ende des **ÜBUNGSPROGRAMMS**.