

## Spickzettel II (Übungsübersicht)

**Ausgangshaltung: Sich sammeln (mind. 3 Atemzüge beobachten)**

**Das „Haus des Qigong“ betreten**

**1. Pfahlhaltung: Stehen wie eine Kiefer (Basisaspekte!)**

- » Fußsohlen, wurzelnde Kraft, Bewegungen der Gelenke mit dem Atem
- » Gesäß, Rücken, Bauch und Beckenboden, Oberkörper
- » Arme, Ellbogen, Hände

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

- » Kinn, Nacken, Mundwinkel, Blick

**3. Pfahlhaltung: Balltragende Haltung**

- » Aufmerksamkeit wandert von der Stirn zum unteren Dantian

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

(8-mal auf und ab)

- » Ruhehaltung (balltragende Haltung): 3 Atemzüge zu den Füßen

**Ü2: Schiebe den Berg mit beiden Händen**

(4-mal nach links, dann 4-mal nach rechts)

- » Ruhehaltung: 3 Atemzüge zu den Füßen

**Ü3: Der Schritt des Bären**

(4-mal links/rechts im Wechsel)

- » Ruhehaltung: 3 Atemzüge zu den Füßen

**Ü4: Der Kranich breitet seine Schwingen aus**

(4-mal links/rechts im Wechsel)

- » Ruhehaltung: 3 Atemzüge zu den Füßen

**Ü5: Himmel und Erde verbinden**

(2-mal links/rechts im Wechsel)

- » Ruhehaltung: 3 Atemzüge zu den Füßen

**Ü6: Der Elefant kreist mit der Hüfte**

(4-mal über rechts vorn, 4-mal über rechts hinten)

**Abschlussübung – Energie im Unterbauch sammeln**

- » Nieren reiben, Gürtelgefäß schließen, Nabel umkreisen, Innehalten (Nabel)
- » Energie von den Händen abstreifen, zur Wurzel zurückführen

**Das „Haus des Qigong“ verlassen**

- » Ende des **ÜBUNGSPROGRAMMS**