

WIRKUNG:

Übungen wirken sich positiv auf den Hormonhaushalt aus
besonders für Frauen

-> verleiht junges Aussehen

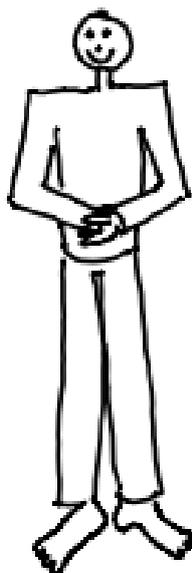
Quelle: • *Qi Gong Kurs März 2023 bei Meister Zhang*

- **Stand der Beine immer gleich**
 - Beine fast geschlossen
 - Füße 45° nach außen
 - Fersen fast zusammen
- **Bewegung immer gleich**
 - Körper dreht links rechts, links rechts
 - Kopf schaut nach vorne
 - Füße bleiben in  -Stellung
 - bisschen wie ein "g'schamiges Kind" hin und her dreht

Übung 1

Hände liegen aufeinander auf dem unteren Dantien (Energiezentrum)
Unterbauch, unterhalb des Nabels

- Frauen rechte Hand zuerst, linke Hand darüber
- Männer linke Hand zuerst, rechte Hand darüber



100 x
links-rechts

Übung 2

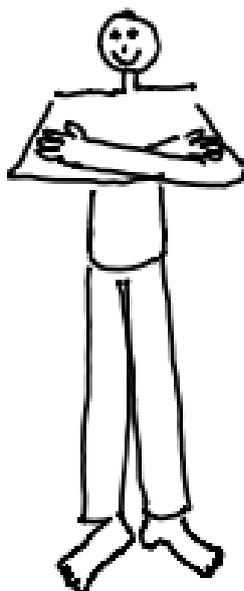
Hände liegen aufeinander auf unteren Rücken



100 x
links-rechts

Übung 3

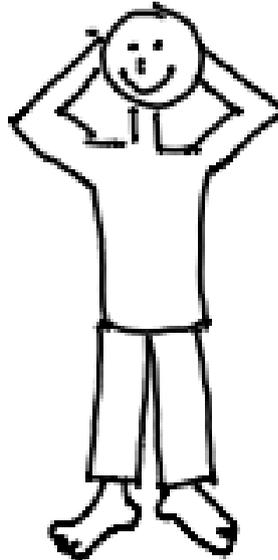
Unterarme übereinander auf Brusthöhe vor Brust
Hände auf Oberarme ablegen (Jin Shin Jyutsu SES 19)



100 x
links-rechts

Übung 4

Hände verschränken und auf den Hinterkopf legen



100 x
links-rechts

Übung 5

Handflächen aufeinander und über dem Kopf (Bai Hui) nach oben halten

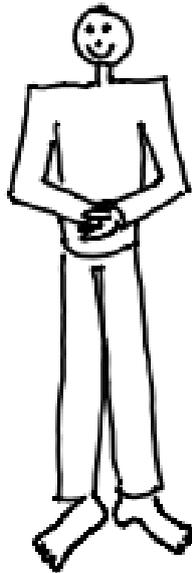


100 x
links-rechts

Abschluss

Hände liegen aufeinander auf dem unteren Dantien (Energiezentrum)
Unterbauch, unterhalb des Nabels

- Frauen rechte Hand zuerst, linke Hand darüber
- Männer linke Hand zuerst, rechte Hand darüber



wer möchte kann die Augen schließen
ruhig stehen
ein paar ruhige Atemzüge verweilen
und nachspüren

Sollte der Körper das Bedürfnis haben nachzuschwingen, einfach wertfrei geschehen lassen und das Fließen der Energie genießen.

Übung 1 - 5 ist eine Übungssequenz. Die Übungssequenz kann 1 - 2 Mal täglich geübt werden. Regelmäßiges Üben wird empfohlen.

ABER: 2 Mal die Woche eine Sequenz ist besser als gar nicht üben und wenn die Zeit keine 100 Wiederholungen pro Übung erlaubt sind 50 Wiederholungen besser als gar nicht zu üben :-)

WICHTIG:

- Der Körper muss sich wohl fühlen. Es muss Spaß machen.
- Es muss angenehm sein.
- Wenn sich ein inneres Lächeln einstellt ist es wunderbar.
- So wie etwas unangenehm ist oder schmerzt sofort aufhören!

Bonus-Info :-)

- Faust bilden
- es bilden sich 2 Sehnen
- auf Höhe Handgelenk mit Daumen der anderen Hand drüber streichen (wie bei Gitarre mit Selecon schnell Akkord anschlagen)



mit Daumen 30 - 50 x
darüber streichen
(-> Herzpunkte)