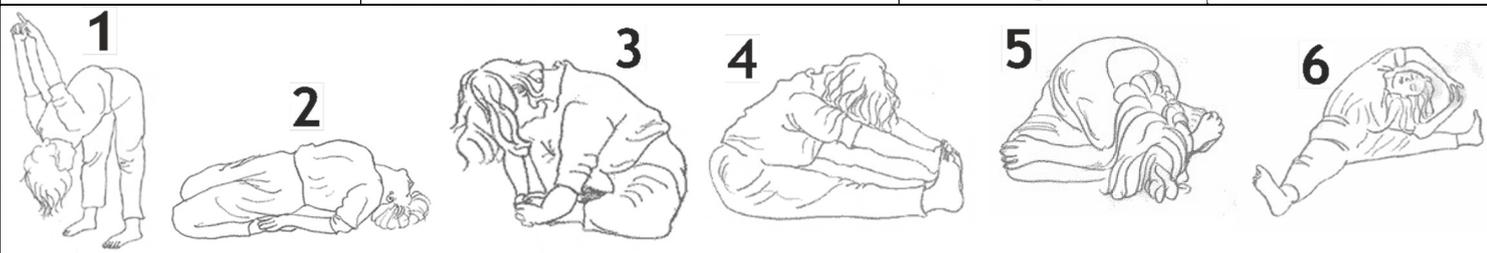


# Qi Gong Hand Out

1. Einheit Qi Gong	Schwerpunkt : =>	Grundkenntnisse	kennenlernen
Inhalt	Ziel	Bild/Zeit/ sonstiges	Medien / Hilfsmittel
<b>Die richtige Atmung</b>	<b>In Rückenlage (zur Übung)</b>	Ca. 5 min.	
Nasen Atmung  Bauchatmung	Zur Befeuchtung, Anwärmen und Reinigung der Luft  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atmung beobachten nicht Fokussieren Brust oder Bauch</li> <li>2. Wo nimmst du Atmung wahr Hals, Brust, Bauch</li> <li>3. Wie bewegt sich der Körper zur Atmung</li> <li>4. Hand oder Buch auf Unterbauch Spüren Atem</li> </ol>	Gleichmäßig, Ruhig, Tief  Zeitgeben um Atmung zu vertiefen  Dan tien = Unterbauch	Matte Dickes Buch
<b>Die Richtige Haltung</b>	<b>Immer weich bleiben nicht erzwingen</b>	Ca. 2 min.	
Füße: Erdungspunkt: Knie: Becken: Wirbelsäule: Kopf: Schultern: Arme/Hand/Finger:	Hüfte bis Schulterbreit Zwischen Groß & Klein ballen Leicht gebeugt Nach vorne Rollen Scannen gerade ausrichten Kin leichtes nicken Kopf lang machen Luft unter Axel Platz für ein Finger Leicht gebeugt/ weich/ locker.	Zehen/Fersen parallel Niere Meridian Quelle Keine Blockade =>Üben lassen Energie Fluss freigeben =>Üben lassen Probieren lassen	
<b>Aufwärmen</b>	<b>Blockaden lösen Energie Tore = Gelenke</b>	Ca. 5 min.	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Übung</li> <li>2. Übung</li> <li>3. Übung</li> <li>4. Übung</li> </ol>	Füße zusammen Hände stützen auf Osch. Füße hüftbreit Hände stütz LWS Qi Gong Stand arme locker neben Körper Qi Gong Stand WS von Oben nach unten	Knie Kreisen R/L Hüfte Kreisen R/L OEx Rot Ryt. R/L FL bis Hände zu Boden	Notiz Karten/ Bilder
<b>Aufwärmen Übung 1</b>	<b>Aufwärmen Übung 2</b>	<b>Aufwärmen Übung 3</b>	<b>Aufwärmen Übung 4</b>
			
<b>Hauptteil:</b>	<b>8 Brokate Zusammen</b>	Ca. 2 min.	
<b>Brokate 1-2 mit Qi Wecken</b>	Beginn Qi Gong ASTE: Arme locker vor Körper Heben bis Brust. Arme nach außen seitlich zum Körper Arme nach innen vor Brust Arme absinken zur ASTE Dann => B1/ B2	<b>Wecken des Qi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Einatmung</li> <li>⇒ Ausatmen</li> <li>⇒ Einatmen</li> <li>⇒ Ausatmen</li> </ul> <b>9 x Wiederholen</b>	Zur Einstimmung der Qi Gong Übungen.
<b>Hauptteil:</b>	<b>8 Brokate 1.</b>	Ca. 2-3 min.	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brokate 3 Fach Erwärmer Funk: Übung:</li> </ol> 	<b>3 Energiekammern</b> in Einklang bringen Kopf -> Zwerchfell ->Nabel -> Füße Aufnahme / Verarbeitung / Ausscheidung Qi Gong Grund Stellung Hände zur Schale, Hände vor dem Körper Über Kopf führen Blick folgt den Händen Knie stecken, Innehalten Hände Seitlich zurück zu ASTE Knie beugen. Innehalten Achten auf entspannte Schultern zum Schluss.	<b>Den Himmel stützen</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Einatmung</li> <li>⇒ Ausatmung</li> </ul> <b>5 - 9 X Wiederholen</b>	

<p><b>Hauptteil:</b></p> <p>Brokate Wirkung: Funk: Übung:</p> 	<p><b>8 Brokate 2.</b></p> <p><b>Lungen Meridian</b>          Immunstärkung          Lebensenergie Verstärken und Lenken          ASTE: Reiterstellung          Über Schulterbreit Füße AR, Knie he Beugen bis auf Zehenhöhe. Gewicht nach hinten Verlagert Becken aufrichten. WS wie sonstige Qi Gong ASTE.          Arme Überkreuzt an Handgelenke, Handflächen zum Körper  <b>(1)</b> Linker Arm nach Außen strecken max. während Daumen und Zeigefinger ein L machen. Rechter Arm Spannt den Bogen und Bleibt in der Elle gebeugt Finger hält eine Seite. Blick durch das <b>L. Innehalten</b>  <b>(2)</b>  <b>(3)</b> Rechter Arm nach Außen strecken max. während Daumen und Zeigefinger ein L machen. linker Arm Spannt den Bogen und Bleibt in der Elle gebeugt Finger hält eine Seite. Blick durch das <b>L. Innehalten</b>  <b>(4)</b> Arme Überkreuzen sich vor dem Körper diesmal links vor rechts &amp; Knie sind Gestreckt in der Mittelposition.  <i>Zum Schluss in der Mitte Bleiben und Arme Absinken lassen</i></p>	<p>Ca. 2-3 min.</p> <p><b>Den Bogen Spannen</b></p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p><b>5 - 9x je Seite Wiederholen</b></p>	
<p><b>Hauptteil:</b></p> <p>Brokate Wirkung: Funk: Übung:</p> 	<p><b>8 Brokate 3.</b></p> <p>Macht Zug auf Oberbauch          Auf Verdauung (Magen/Milz/Pank.)          Entspannung Sodaplexus          ASTE: Grund Stellung Hände über Bauchnabel wie Schalle  <b>1.</b> Rechte Hand Richtung Decke linke Schub Richtung Boden          Rechte / linke Hand Drehen sich entgegengesetzt und treffen sich in Höhe Magen wieder.          Nun Umgekehrt links hoch rechts runter.  <b>2.</b> Linke Hand Richtung Decke rechte Schub Richtung Boden          Rechte / linke Hand Drehen sich entgegengesetzt und treffen sich in Höhe Magen wieder.</p> <p>Achte:          Hand Oben bildet eine Art Dach          Hand Unten Finger zeigen nach vorn</p>	<p>Ca. 2-3 min.</p> <p><b>Himmel &amp; Erde Verbinden</b></p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p><b>5 - 9 X Wiederholen je Seite</b></p>	

<p><b>Hauptteil:</b></p> <p>Brokate Wirkung: Funk: Übung:</p> 	<p><b>8 Brokate 4.</b></p> <p><b>Um 100 Krankheiten zu Vertreiben</b> WS speziell HWS Mobilisation Lösen M. um Meridiane zu öffnen in HWS ASTE: Grund Stellung Hände &amp; Arme Gehen mit der Hand Innenfläche lach Oben bis ca. leicht über Schulterhöhe. Nun dreht Hand Innenfläche Richtung Boden und Arme senken sich ab bis kurz vor Höhe Gesäß.</p> <p>Bei jeder Wiederholung wird der Kopf gedreht, wenn die Arme auf Schulter Höhe sind mal rechts mal links. Der Blick bleibt immer gerade im Raum. Die Schulter sind beim Absenken Und heben der Arme möglichst Entspannt</p>	<p><b>Ca. 2-3 min.</b></p> <p><b>Nach Hinten Schauen</b></p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p><b>5 - 9x je Seite Wiederholen</b></p>	
<p><b>Hauptteil:</b></p> <p>Brokate Wirkung: Funk: Übung:</p> 	<p><b>8 Brokate 5.</b></p> <p><b>oder den Oberkörper drehen</b> Viele aber Keine Spezifische Aktivierung Leber und Milz Meridian ASTE: Reiterstellung Hände mit den Fingerspitzen nach innengerichtet kurz über den Knien ablegen. Rücken Gerade wären der ganzen Übung. <b>1.</b> Das Gewicht auf das linke beinverlagern. Oberkörper bleibt tief &amp; gerade wären das Gewicht auf das rechte Bein verlagert wird die Drehung wird gemacht bis der <b>Oberkörper wieder in der Mitte</b> ist. <b>2.</b> Dann zur anderen Richtung im Wechsel.</p>	<p><b>Ca. 2-3 min.</b></p> <p><b>Mit dem Steiß wedeln</b></p> <p>Die Bewegung ist hier immer abhängig von der Beweglichkeit der Hüften und WS</p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p><b>5 - 9 x Wiederholen je Seite</b></p>	
<p><b>Hauptteil:</b></p> <p>Brokate Wirkung: Funk: Übung:</p> 	<p><b>8 Brokate 6.</b></p> <p>Spezifisch Öffnen / Schließen Stärken der Niere und Ihrer Zone Akupressur punkt aktiviert ASTE: Grund Stellung Hände auf Nieren Zeigefinger leichten Kontakt mit Becken <b>1.</b> Becken nach vorne schieben Kopf 45° nach Oben (WS EX wie ein C). Körpergewicht verlagert sich auf Fußballen. <b>2.</b> zur Körpermitte zurück <b>3.</b> Mit Händen hinter den Beinen nach unten gleiten WS beugt sich soweit es geht. Dort kurz verharren. <b>4.</b> Nun Bein Innenseite die Hände und in Aste langsam zurückkommen <b>Achte:</b> Vorstellung beim Austreifen alte Energie raus neue Energie rein.</p>	<p><b>Ca. 2-3 min.</b></p> <p><b>Vorwärtsbeugen um Nieren zu stärken</b> (Min Meng) = Tor des Lebens</p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Einatmung</b></p> <p>⇒ <b>Ausatmung</b></p> <p><b>5 - 9 X Wiederholen je Seite</b></p>	

<p><b>Hauptteil:</b></p> <p>Brokate Wirkung: Funk: Übung:</p> 	<p><b>8 Brokate 7.</b></p> <p><b>Und mit den Augen Zwickern</b> Auf die Leber Emotionale Energie lösen (Wut. ect.) ASTE: Beine Doppelte Hüftbreite und tiefer in die Knie sinken als sonst Stabiler stand Hände zu Fäusten und an die Flanken ran ziehen. Blick fokussieren im Raum.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rechte Faust nach vorne schieben.</li> <li>2. Hand öffnet sich und zurück an Flanke ziehen</li> <li>3. linke Faust nach vorne schieben.</li> <li>4. Hand öffnet sich und zurück an Flanke ziehen</li> </ol> <p>Bei dieser Übung kommt Kraft aus dem Bauch bei jedem Fauststoß</p>	<p>Ca. 2-3 min.</p> <p><b>Boxen um die Leber zu Stärken</b></p> <p>⇒ Einatmung ⇒ Ausatmung</p> <p>⇒ Einatmung ⇒ Ausatmung</p> <p><b>5 - 9x je Seite Wiederholen</b></p>	
<p><b>Hauptteil:</b></p> <p>Brokate Wirkung: Funk: Übung:</p> 	<p><b>8 Brokate 8.</b></p> <p><b>Auf gestaute alte Energie loswerden</b> Lösen aller Spannungen im ganzen Organismus M. Endspannungswelle durch Körper ASTE: Grund Stellung Hände mit den Fingerspitzen nach innengerichtet kurz über den Knien ablegen. Rücken Gerade wären der ganzen Übung.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. auf Fußspitzen Stellen Arme heben gebeugt bis Schulterhöhe und mit Handflächen nach unten zeigend.</li> <li>2. Mit Ausatmung Impulsartig loslassen und auf Fersen fallen lassen Arme fallen entspannt mit.</li> </ol> <p><b>Achte:</b> hier Ausatmung durch Mund</p>	<p>Ca. 2-3 min.</p> <p><b>Abschütteln von altem Qi</b></p> <p>⇒ Einatmung</p> <p>⇒ Ausatmung</p> <p><b>5 - 9 x Wiederholen je Seite</b></p>	
<p><b>Abschluss Alternative</b></p> <p>Je Üb ca. 2-3 Atemzüge halten</p>	<p><b>Dehnung der Meridiane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Üb. für Lungen- und Dickdarm Meridian</li> <li>2. Üb. für Magen- und Milz/Pankreas Meridian</li> <li>3. Üb. für Herz- und Dünndarm Meridian</li> <li>4. Üb. für Nieren- und Blasen Meridian</li> <li>5. Üb. für Herzkreis. + 3facher wärmer Meridian</li> <li>6. Üb. für Gallen Meridian</li> <li>7. Üb für Leber Meridian</li> </ol>	<p>Ca. 5 min.</p> 	<p><a href="http://www.impulsmanagement.ch/fitness/malko-ho-uebungen/">http://www.impulsmanagement.ch/fitness/malko-ho-uebungen/</a></p> 
			
<p><b>Abschluss Meditation</b></p> <p>Body Screen</p>	<p><b>Meditation</b></p> <p>ASTE RL /Schneidersitz Hände Auf Bauch</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lass dein Atem Fliesen</li> <li>2. Lass dich fallen &amp; die Gedanken fliesen</li> <li>3. Spür die Verwurzelung mit der Erde.</li> <li>4. Lass alle Spannung von dir aus deinen Beinen Fliesen</li> </ol> <p>Mit jedem Atemzug wird mehr Energie aufgenommen und Jedem aus Atemzug gibst du was du nicht mehr benötigst.</p>	<p>Ca. 5 min.</p>	<p>Matten</p>