

## Taiji-QiGong

Taiji-Qigong kombiniert die Prinzipien des Qigong (innere Energiearbeit) und des Taijiquan (im Ursprung eine innere Kampfkunst, bei der man durch Sanftheit, Entspanntheit und innere Stabilität die Lebenskraft, das Qi, fließen lässt.)

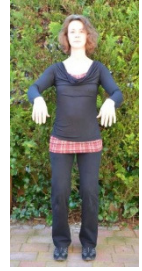
Ziel der Übungen ist es, den Körper zu mobilisieren, das Qi (Lebenskraft) zu stärken und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Sie sollen Krankheiten vorbeugen bzw. bei einer Erkrankung den Heilungsprozess positiv beeinflussen und ganz allgemein zu einer höheren Lebensqualität führen.

Tipps zum Üben:

- Der Atem führt die Bewegung, z.B. Einatmen = Steigen; Ausatmen = Sinken.
- Das Sinken geschieht vom Steißbein her (Steiß wird schwer und zieht nach unten).
- Das Heben geschieht vom Bai Hui aus („Himmelsfaden“ = Scheitelpunkt).
- Die Drehungen werden immer um die Mittelachse ausgeführt.
- Die Bewegungen werden langsam, entspannt und fließend ausgeführt.
- Hüfte und Schultern bewegen sich im Einklang.
- Suche die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe.
- Lass Deinen Geist zur Ruhe kommen und sei im Hier und Jetzt.

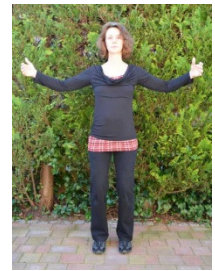
## 1. Den Atem regulieren

Wir stehen morgens auf, werden langsam wach und schütteln die Bettdecke in Zeitlupe aus. *Das Qi wird geweckt, der Atem angeregt, harmonisiert.*



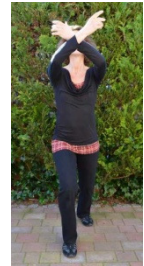
## 2. Die Brust öffnen

Wir öffnen die Schiebetür zum Garten (öffnen uns auch innerlich), blicken hinaus in den Garten und auf den See. *Der Brustkorb weitet sich, der Atem vertieft sich.*



## 3. Die Wolken teilen

Wir treten hinaus in den Garten und führen die Arme als wollen wir die Wolken teilen. *Alte, verbrauchte Energie wird abgeleitet, neue aufgenommen.*



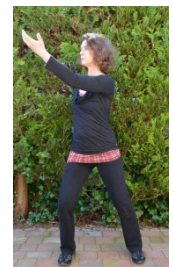
## 4. Rudern auf dem See

Wir besteigen ein Boot und rudern auf den See hinaus. *Die Beweglichkeit der Schultern wird verbessert, die Wirbelsäule beweglich gehalten.*



## 5. Ball vor der Schulter tragen

Wir kommen an eine Insel, gehen an Land und ertasten, ob die Äpfel schon reif sind. *Das Gefühl für Gewicht und Balance wird verbessert, der Körper beweglicher.*



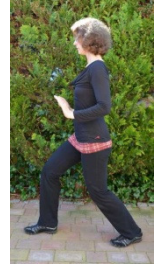
## 6. Taille drehen und mit der Hand stoßen

Wir gehen am Zaun entlang und prüfen, ob die Pfosten noch genügend Festigkeit haben. *Die inneren Organe werden aktiviert, die Taille und Hüfte beweglicher.*



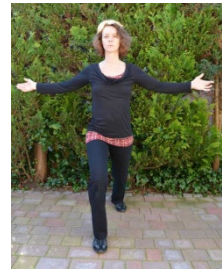
## 7. Das Wasser schieben, um der Welle zu helfen

Wir schieben in Zeitlupe das Boot wieder ins Wasser zurück. *Die Muskelpumpe in den Beinen wird angeregt, Beweglichkeit des Brustkorbes und der Schultern verbessert.*



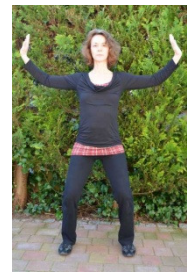
## 8. Die Flügel öffnen

Wir raffen die Segel zusammen. *Wie oben.*



## 9. Wie eine Wildgans fliegen

Wir schauen in den Himmel und sehen Wildgänse fliegen. Wir ahmen ihre Bewegungen nach. *Gelenke und Muskeln der Arme und Schultern werden weich und gelenkig.*



## 10. Den Ball prellen

Wir prellen in Zeitlupe einen Ball mal rechts mal links. *Die Koordination wird gefördert, der Gleichgewichtssinn gestärkt.*



## 11. Schlussübung

Um uns zu erfrischen, schöpfen wir Wasser aus einem Brunnen und spüren, wie es langsam am ganzen Körper herunterrieselt. *Ein Ruhegefühl erfasst Körper und Geist.*

