
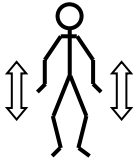

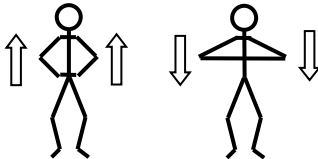
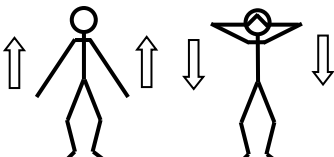
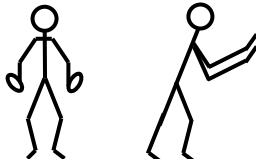
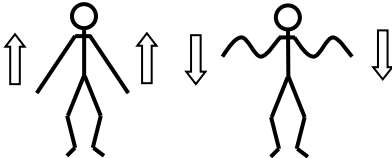
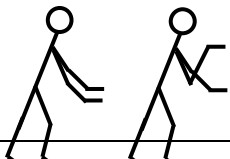
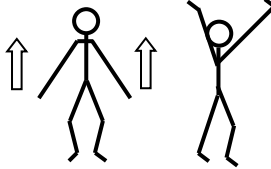
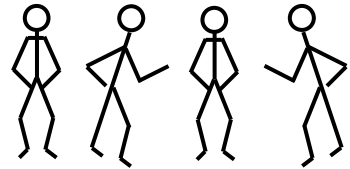
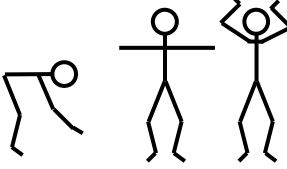
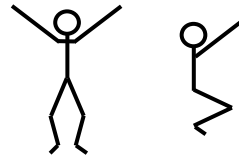
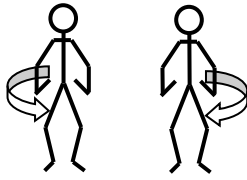

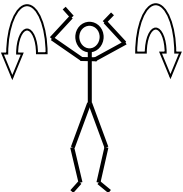
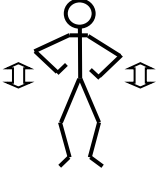


# Qi Gong

**Vorbereitung:** Füße auf Beckenbreite auseinander  
 Gelenke entriegeln, weich und beweglich stehen  
 Körperspannung aufnehmen, Atem fließen lassen,  
 Konzentration auf Wechsellpunkte zwischen Ein- und  
 Ausatmen

<p>1. <b>Grundstellung</b>          Stehen wie eine Kiefer  <b>Atemrhythmus</b>          3x ein- und ausatmen</p>	
<p>2. Zwei Bälle ins Wasser drücken</p>	
<p>3. Tragen und umfassen          Handflächen nach oben</p>	
<p>4. Reguliere den Atem –          beruhige den Geist          Handflächen nach unten</p>	
<p>5. Zerteile die Wolken und halte den          Mond</p>	
<p>6. Schiebe den Berg          nach jedem Mal Seitenwechsel</p>	
<p>7. Der Kondor breitet seine          Schwingen aus</p>	
<p>8. Die Welle          3x je Seite</p>	

9. Rolle den Ball von links nach rechts	
10. Der Pfau schlägt ein Rad 6x, jedes mal Seitenwechsel, Körper durchstrecken	
11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwinge	
12. Hebe den Kreis vom Boden auf	
13. Strecke die Arme und beuge die Knie	
14. Der Elefant kreist mit der Hüfte je Richtung 4x	
15. <b>Nieren reiben, Qi sammeln</b>	
16. Die Mitte des Leibes umkreisen 3x dann die innere Hand nach außen, 3x andere Richtung	
17. Hände auflegen, Beschwerden abstreifen und abschütteln	
18. Hände waschen	
19. Grundstellung/Ende	