

Qigong: Wie eine Windmühle kreisen

Während dieser Übung hilft die Vorstellung, ein drehendes Rad zu sein. Vor allem der Rumpf wird bewegt, die Arme und Hände machen Drehung von alleine mit.

Einatmen: Mit dem Einatmen eine Kreisbewegung der Arme einleiten. Rumpfdrehung nach links, Arme seitlich nach oben schwingen und dabei gleichzeitig die Beine strecken. Arme und Hände (Handflächen gegeneinander) bleiben etwa im selben Abstand. Der Blick folgt der Kreisbewegung der Hände. Das Einatmen ist beendet, wenn die Beine gestreckt sind und die Hände über dem Kopf den höchsten Punkt der Kreisbewegung erreicht haben.



Ausatmen: Ohne Unterbruch wird der Kreis auf die rechte Seite hin vervollständigt. Die Beine werden während des Ausatmens gebeugt. Die Bewegung der Arme wird mit dem Beugen der Beine koordiniert. Das Ausatmen ist beendet, wenn die Hände am untersten Punkt der Kreisbewegung angelangt sind und die Beine, so gut wie dies der gerade Rücken erlaubt, gebeugt sind.

Vorstellung /Wirkung: Es wird vor allem der Rumpf bewegt. Arme und Hände werden dadurch ohne zusätzliche Bewegung mitgedreht. Die Chinesen nennen dies «das sich drehende fliegende Rad». Während der Ausführung wird versucht, sich dieses drehende Rad vorzustellen.

Quelle: Erik Golowin, J+S Experte, Experte esa Erwachsenensport, Kungfu, Taiji, Qigong, Kickboxen, Lehrer für Karate



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO