

Qigong: Die Wolken auseinander schieben

Diese Übung fördert die Balance und trägt zur Zentrierung bei. Sie wird fließend mehrmals hintereinander durchgeführt.

Einatmen: Beine strecken und Arme vor dem Körper im Halbkreis nach oben führen. Der Blick folgt den Händen. Sobald die Hände auf Kopfhöhe sind, Arme ausdrehen, ohne den Abstand der Hände zu verändern. Arme und Hände soweit ausdrehen, dass die Handflächen gegen den Himmel zeigen. Der linke Handrücken ist jetzt über der rechten Handfläche. Der Blick bleibt auf den Handrücken gerichtet.



Ausatmen: Arme seitlich sinken lassen und den Kreis der Arme so weit vergrößern, bis sich die Hände seitlich auf Schulterhöhe befinden. Arme ohne Unterbruch weiter sinken lassen und so drehen, dass sie nach unten einen Kreis formen, der sich stetig verkleinert, bis die Hände auf der Höhe des Bauches wieder im Abstand von ca. 3 cm zusammengeführt sind. Beim Sinkenlassen der Arme zugleich die Beine beugen. Dabei so tief wie möglich in die Hocke gehen, ohne die korrekte Haltung zu verlieren oder die Fersen anzuheben.

Vorstellung/Wirkung: Durch das Heben der Arme vergrößert sich das Körperzentrum. Diesen Punkt so weit ausdehnen, wie es die Vorstellungskraft erlaubt. Sobald Arme und Körper sinken, verkleinert sich das Universum so stark, dass man es mit dem Körperzentrum (ca. Grösse eines Tennisballs) umschliessen kann. Das Vergrößern und Verkleinern des Körperzentrums fördert die Balance und trägt viel zur Zentrierung bei.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO