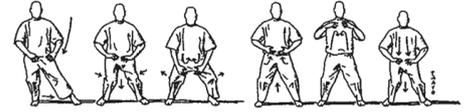


## Qigong: Beruhigen des Qi

Diese Übung eignet sich als Abschluss nach einer Reihe mehrerer Qigong-Übungen. Der Energiefluss wird beruhigt und die Energie gesammelt.

**Einatmen:** Während des Einatmens werden die Beine gestreckt und die Handflächen gedreht, als würde man mit beiden Händen Wasser schöpfen. Koordiniert mit dem Strecken der Beine Arme und Hände sanft bis ungefähr auf Brusthöhe nach oben steigen lassen (ca.30 cm vor dem Körper).



**Ausatmen:** Beim Ausatmen drehen die Handflächen nach unten während die Beine wieder gebeugt werden. Die Handflächen werden bis auf Höhe des Unterbauches nach unten gedrückt. Beim Beugen der Beine werden die Knie leicht zusammengedrückt, beim Strecken wieder etwas gelöst.

**Vorstellung/Wirkung:** Bei dieser letzten Übung versuchen, sein Qi (Energiefluss) wieder zu beruhigen und seine Energie im Unterbauch (Körperzentrum) sammeln. Das Drücken der Hände nach unten mit der Vorstellung verbinden, dass Energie im Bauch verdichtet und gespeichert wird. Es wird noch einmal versucht, ein Gefühl völliger Zufriedenheit und Ruhe zu erlangen. Die Übungen werden abgeschlossen, indem nach sechsmaliger Ausführung der letzten Übung die Beine wieder zusammengeführt und die Arme seitlich locker am Körper positioniert werden (wie zu Beginn der ersten Übung).

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