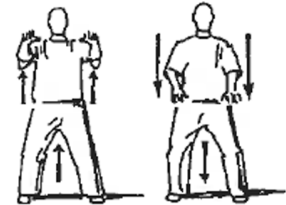


Qigong: Wecken des Qi

Diese Einstiegs-Übung dient zur Vorbereitung auf nachfolgende Übungen. Die Energie wird geweckt und der Körper sensibilisiert.

Einatmen: Während des Einatmens Beine strecken und die Arme frontal bis auf Schulterhöhe anheben. Die Handflächen zeigen gegen den Boden.

Ausatmen: Beim Ausatmen die Beine so tief wie möglich beugen, ohne die aufrechte Haltung zu verlieren und die Fersen zu heben. (Vor allem das Gesäss nicht nach hinten wegrutschen lassen, da sonst das Hohlkreuz verstärkt wird.) Gleichzeitig sinken die Arme etwa bis auf Nabelhöhe. Arm- und Beinbewegung enden gleichzeitig. 6 x wiederholen.



Vorstellung/Wirkung: Die Schultern sind entspannt. Das Heben und Senken fühlt sich an wie eine Welle. Die Arme folgen dem Körper. Gedanken vorbeiziehen lassen, ohne sie festzuhalten. Versuchen, sich zu lösen und gut auf die nachfolgenden Übungen einzustimmen. Die Energie wird geweckt, der Körper sensibilisiert.

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