

Qigong: Kopf drehen und Mond anschauen

Während dieser Übung werden die Wirbelsäule geschmeidig gemacht sowie die inneren Organe – insbesondere die Nieren – aktiviert. Mehrmals beidseitig wiederholen.



Einatmen: Während die Beine gestreckt werden, Rumpf nach links drehen. Die Arme, die parallel zueinander sind, nach links oben führen und Rumpf weiterdrehen bis zur natürlichen Dehngrenze. Die linke Handfläche zeigt jetzt nach oben, die rechte nach unten, beide befinden sich auf Schulterhöhe. Der rechte Arm ist etwas angewinkelt, der linke gestreckt. Die Beine sind gestreckt (nicht durchgedrückt), der Blick schweift über die Hände hinweg weit in die Ferne. Der Oberkörper wird so gut wie möglich ausgedreht, ohne die Füße zu verstellen. Während der Bewegung bleibt der Blick immer in Richtung der linken Hand, ohne darauf zu fokussieren. Das Einatmen wird mit der Aufwärtsbewegung koordiniert.

Ausatmen: Die umgekehrte Bewegung des Körpers wird mit dem Ausatmen koordiniert, Arme und Hände werden nach unten geführt. Wenn die Arme wieder nach unten zeigen und die Handflächen gegeneinander gerichtet sind, ist das Ausatmen beendet. Die rechte Seite wird analog ausgeführt. Auf jeder Seite 3 x wiederholen.

Vorstellung/Wirkung: Solange die Hände parallel in ca. Hüftbreite zueinander gerichtet sind, wird der Energiestrom von einer Handfläche zur anderen gespürt. Dieses wird mit der Vorstellung verstärkt. Das Ausdrehen der Wirbelsäule verbessert deren Flexibilität. Es entsteht ein leichter Druck auf die inneren Organe, insbesondere auf die Nieren, der anschliessend wieder gelöst wird.

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