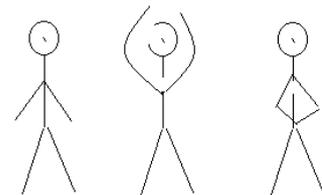


Die 18 Ausdrucksformen des Tai Chi Qigong

Den vorgeschlagenen Atem immer als Begleitung zur Bewegung miteinbeziehen. In der Regel ist die Ausgangsposition ein bequemer, schulterbreiter Stand mit durchlässigen Knie- und Fussgelenken.

1) Qi aufnehmen

Einatmen und Arme über die Seite nach oben und mit dem Ausatmen über die Körpermitte vorn nach unten führen. Zeigefinger und Daumen bilden ein Dreieck (Tigerauge). Das Chi wird im ganzen Körper verteilt, ich aktiviere den „himmlischen Kreislauf“, die Meridiane und den Blutkreislauf.

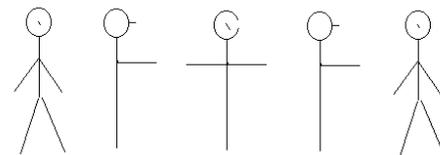


Es entsteht eine gute Heilwirkung für Herz, Bluthochdruck und Leber.

4-6x wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

2) Herz öffnen

Einatmen und die Arme über vorn bis auf Herzhöhe anheben, Arme gleichzeitig nach rechts und links zur Seite öffnen, ausatmen. Arme auf gleichem Weg retour führen und einatmen, Arme sinken lassen und ausatmen. Ich lasse einen Austausch zwischen mir und meiner Umgebung zu.

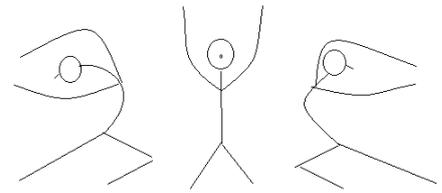


Der Atem fließt auf natürliche Weise und die Brust- und Rippengegend können sich entspannen.

4-6x wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

3) Regenbogen schwingen

Breiter „V“-Stand, Gewicht nach rechts und rechtes Bein leicht beugen, linker Arm zur Seite, Handfläche nach oben, das linke Bein hat eine leichte Dehnhaltung, rechter Arm bogenförmig über den Kopf, rechte Handfläche nach unten, beide Handherzen (Handinnenseiten) schauen zu einander, rechte Oberkörperseite leicht dehnen, Blick nach links, langsam mit den Armen über oben auf die andere Seite wechseln, jetzt dehnt sich das rechte Bein und die linke Oberkörperseite, das linke Bein wird angewinkelt.



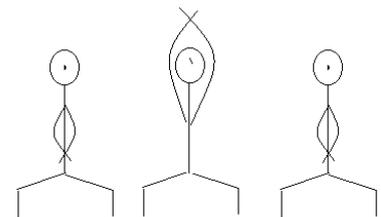
Ich trage den Schatz, der am Ende des Regenbogens liegt, sachte in den Händen, wiege ihn hin und her. Ich bleibe auf meinem Weg.

Es entsteht eine regulierende Wirkung auf die Lymphe und stärkt die Nieren. Leber und Galle werden aktiviert.

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

4) Wolken teilen

Beine in eine bequeme „V“-Position bringen, beide Beine bleiben leicht gebeugt, im Beckenraum ruhen, Handgelenke vorne unten überkreuzen, Arme entspannt nach oben schwingen, einatmen, mit leichtem Akzent der Handkanten die Wolken teilen und die Arme über die Seite wieder in die Ausgangsposition führen, ausatmen.



„Tür des Himmels“ (Kopf) die geistige Aktivität öffnen.

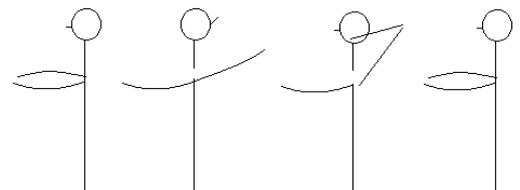
„Tür der Erde“ (Damm) schliessen, bewusstes Bewahren.

Stärkung der Schultergegend, entspannend bei Herz- und Asthmabeschwerden.

4-6x wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

5) Affen vertreiben

Rechter Arm leicht ausgestreckt vor dem Brustbein halten, Handherz nach oben, die linke Hand in gleicher Position, ohne Kontakt zur rechten Hand, hinein legen, den linken Arm mit



leichtem Schwung über unten und leicht diagonal nach oben hinten schwingen, einatmen, dann die linke Innenhand auf direktem Weg nahe am linken Ohr vorbei zur rechten Innenhand (Handherz zu Handherz) führen, ausatmen, Handposition für die andere Seite wechseln.

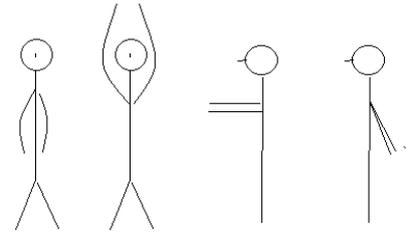
Die Affen stehen für unsere Gedanken, die sich meistens in der Vergangenheit oder der Zukunft befinden, selten in der Gegenwart.

Stärkung der Schultergegend sowie der Ellbogen- und Handgelenke. Öffnung der Brustgegend, pflege der Blutgefässe, Elastizität der Bänder und Sehnen, Aktivierung der inneren Organe durch die leichte Oberkörper-Drehung, gut bei Rheumabeschwerden.

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

6) Über den See rudern

Entspanntes Hochführen der Arme über die Seite, vom Daumen angeleitet, einatmen, wir drehen die Hand nach vorn und drücken den Mittelfinger in die Handmitte, wir halten das Ruder und ziehen die Arme über vorn nach unten und leicht hinter den Körper, ausatmen.



Die Mittelfinger drücken leicht die Lao Gong Punkte. Im Tai Chi Chuan sind damit die Energie-Austritts- und Energie-Eintrittspunkte in der Handmitte gemeint. Die Energiezentren, mit denen gearbeitet wird.

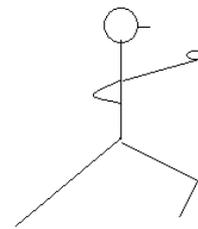
Ich bin eins mit der Stille der Natur, ich rudere in Ruhe über die Stille des Wassers.

Die Verdauung allgemein erfährt eine gute Heilwirkung.

4-6x wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

7) Einen Pfirsich offerieren

Ein etwas breiterer Stand, den linken Fuss leicht nach aussen öffnen, das linke Bein leicht beugen und mit ca. 80% belasten, die linke Hand auf die Nierengegend legen, die rechte Hand Richtung linkes Knie auf Brusthöhe führen und in der Hand einen grossen Pfirsich tragen und diesen anbieten, einatmen, beim Wechsel in die Grundposition linken Fuss wieder gerade stellen, ausatmen, Seite wechseln.



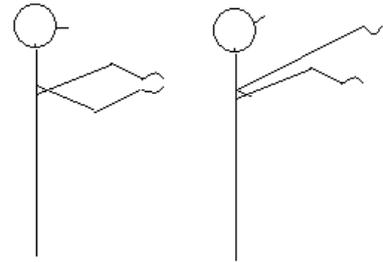
Ich biete einen wertvollen Besitz an und wachse über mich hinaus.

Hals- und Lendenwirbelbereich werden geschmeidig, eine sehr beruhigende Übung.

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

8) Den vollen Mond betrachten

Den linken Arm leicht ausgedehnt vor der Brustbeinebene anwinkeln, Handherz nach oben. Die rechte Hand darauf legen, ohne die linke Hand zu berühren. Der rechte Arm bleibt angewinkelt und lässt sich nur durch die Führung des Oberkörpers mitbewegen, der sich leicht nach links dreht. Der linke Arm streckt sich nach hinten diagonal nach oben in bequemer Position aus, einatmen. Der volle



Mond wird vom linken Handherz getragen, „ich betrachte den Mond“. Die Hüfte bleibt stabil nach vorn gerichtet, es entsteht eine leichte Spirale im Oberkörper. Den Oberkörper wieder nach vorne drehen und dabei das linke Handherz über das rechte legen, das rechte Handherz dreht sich und beide Handherzen sind zu einander gerichtet, ohne sich zu berühren, ausatmen. Dann die Bewegung zur andern Seite ausführen.

Ein harmonisches Zusammenwirken zwischen allen physiologischen Funktionen (wenn der Körper nach links dreht wird zuerst innerlich nach rechts bewegt, das Streben nach oben bedingt ein Verankertsein nach unten).

Der Vollmond steht als Symbol der Klarheit und Vollkommenheit.

Es entsteht eine gute Heilwirkung bei Rückenbeschwerden, Milz- und Nierensystem werden gestärkt.

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

9) Das Qi schieben

Offene Fäuste seitlich auf Hüfthöhe, Finger zeigen nach oben, der Daumen liegt auf der Faustaussenseite. Die rechte Handkante schiebt diagonal nach vorn zur Mitte, ausatmen, die Hand mit einer grossen Drehung aus dem Handgelenk zur offenen Faust führen und wieder zu sich zur Hüfte ziehen, einatmen. Mit der linken Handkante wiederholen.

Verbrauchtes abgeben, Stärkendes annehmen.

Stärkung der Milz und der Nieren, der geistigen Konzentration und Aufmerksamkeit, des Körpers und der Nerven. Elastizität der Muskeln und inneres Training für die Blutgefässe.

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

10) Wolkenhände

Grundbewegung: Die rechte, respektive die linke, Wolkenhand über die Körpermitte schöpfend, aufsteigen lassen, einatmen, am höchsten Punkt die Hand nach aussen drehen und den rechten, respektive den linken Arm, über die Seite wieder vor das Basischakra führen, ausatmen.

Im Zusammenhang: Während die rechte Hand nach unten geführt wird, wird die linke über die Körpermitte schöpfend nach oben geführt, die Arme bewegen sich in Harmonie von Steigen und Sinken. Der Oberkörper und der Blick wenden sich immer sanft auf die Seite des sinkenden Armes.

Eine wunderschöne Tai Chi Bewegung, ein Prinzip der chinesischen Bewegungskünste, Erkenntnis über Raum und Zeit.

Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, behutsame Massierung der inneren Organe, unterstützt eine gute Verdauung, es entsteht eine gute Heilwirkung für Magen-Darmerkrankungen, beruhigt den Organismus.

Diese Übung kann mit „Gehen“ erweitert werden

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.



Die folgenden Übungen 11, 12 und 13 werden als Block in gleicher Richtung hinter einander ausgeführt, dann folgt alles auf die andere Seite und erst danach schliessen wir die Uebunge mit dem „Tiger umarmen“ ab. Die 3 Übungen lassen Intensität und Gelassenheit zu.

11) Sich zum Meer neigen und zum Himmel schauen

Mit linkem Bein grosser Bogenschritt auf die linke Seite, das Bein so fest wie möglich beugen, das rechte Bein bleibt gerade, beiden Füsse bleiben auf dem Boden, ca. 80% Gewicht auf dem angewinkelten Bein und während der ganzen Übung diese Haltung beibehalten. Oberkörper über das linke Knie neigen, Handgelenke vor dem Knie überkreuzen und zum Meer schauen, ausatmen, Oberkörper aufrichten, einatmen und dabei die gekreuzten Hände mit geraden Armen hochschwingen und die Weite des Himmels schauen, Arme über die Seite und mit leichtem Handkantenakzent öffnen und sich wieder zum Meer neigen, ausatmen.

4-6x wiederholen.

Das Bild des Mondes im Wasser sehen, den Mond am Himmel sehen. „Gelegentlich lasse ich mich täuschen, auch das gehört zu mir. Ich nehme mich mit allem, was mich ausmacht, an. Ich sage JA zu mir.“ Täuschungen erkennen und aufheben. Pflege und Training, Stärkung und Rehabilitation der Wirbelsäule, Stärkung der Beinmuskulatur. Auf dem Rücken verlaufen die Yang-Meridiane (aktiv).



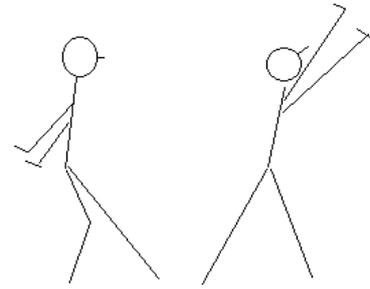
12) Wasser schieben

Gewicht vom hinteren rechten Bein auf das vordere linke verlagern indem wir mit beiden Armen schwungvoll über unten nach vorne und oben schwingen, Handherzen zeigen nach aussen und die Handgelenke sind oben nach hinten angewinkelt, einatmen, zurück und Arme wieder an Ausgangsposition (wie Anlauf holen), ausatmen. 4-6x wiederholen.

Mit einer grossen Bewegung das Wasser schieben.

„Ich bin im Fluss des Lebens.“

Stärkung der Lunge, baut den Körper auf und vertreibt schlappe und gehemmte Zustände.



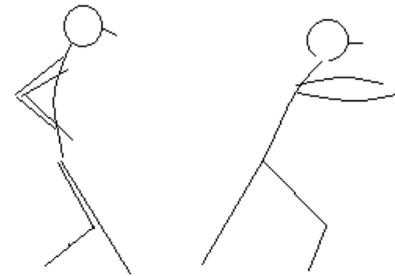
13) Die Taube öffnet die Flügel

Beim letzten Wasserschieben auf dem hinteren Bein anhalten. Wir öffnen die Arme über die Seite (Flügel) und verlagern das Gewicht vom hinteren Bein zum vorderen. Dabei führen wir die Arme in einer grosszügigen Bewegung ebenfalls weit nach vorn, wo die Handrücken und dann die Fingerspitzen sich leicht berühren. Die Arme halten wir parallel zum Boden. Dann verlagern wir das Gewicht wieder auf das hintere Bein, die Ellbogen senken sich, die Hände drehen sich und wir führen sie entspannt zur Hüfte. Für die Wiederholung dieser Übung erhalten wir den Impuls von den Ellenbogen.

4-6x wiederholen.

Ich öffne mein Herz für den inneren und äusseren Frieden.

Stärkung der Brustwirbelsäule, der Milz und der Nieren, lindert asthmatische Beschwerden.



14) Boxen

Entspannte Fäuste seitlich auf Hüfthöhe, Finger zeigen nach oben, der Daumen liegt auf der Faustaussenseite. Faust nach vorne stossen und dabei eindrehen, jetzt zeigen die Finger nach unten, ausatmen. Entspannt die Faust zur Hüfte zurückziehen und wieder ausdrehen, jetzt zeigen die Finger wieder nach oben, einatmen.

Meine innere Kraft weckt meine verborgenen Fähigkeiten.

Ein wunderbares Training für die Augen, beim Stossen Augen bewusst öffnen, beim Zurückziehen Augen bewusst entspannen.

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

15) Die Wildgans öffnet die Flügel

Beine schliessen, die Arme leicht gebogen unten vor dem Körper halten, die Fingerspitzen berühren sich. Die Arme seitlich von unten nach oben führen, die Handrücken berühren sich leicht, dabei die Fersen vom Boden heben, einatmen, die Arme über den gleichen Weg wieder nach unten führen und dabei die Fersen setzen, ausatmen. Die Arme werden in fließender und leichter Bewegungen aus dem Ellbogen, dem Handgelenk und den Fingern nach oben und von den Fingern über das Handgelenk und den Ellbogen nach unten geführt.

Die Wildgans, als Sinnbild der Freiheit, zeigt uns ein Steigen und Sinken.

Aktivierung des ganzen Meridiansystems: Steigen=Yin Qi und Sinken=Yang Qi.

Schulter-Nacken-Hüfte-Beine werden einheitlich reguliert

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

16) Windrad drehen

Arme über vorn nach oben führen, die Handherzen schauen zu einander. Wir neigen uns leicht nach links und beginnen ein grosses Kreisen über rechts nach unten, sobald der Oberkörper sich entspannt zu den Beinen neigt, führen wir den Kreis retour über die rechte Seite wieder nach oben und weiter über die linke Seite nach unten zu den Beinen. Und alles wieder über die linke Seite nach oben und weiter über die rechte Seite tief zu den Beinen. Wir lassen das Windrad mit dem Wind nach rechts und nach links drehen. Beim letzten Mal, wenn der Oberkörper entspannt zu den Beinen hängt, halten wir an und richten uns mit einem Fersenimpuls auf.

Der Verbundenheit mit dem Wind, der Natur, dem Kosmos nachspüren.

Zirkulation des Chi und des Blutes im ganzen Körper.

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.

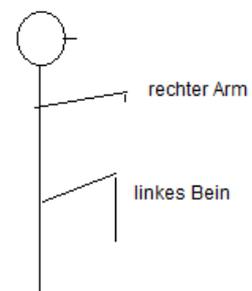
17) Der Kranich wadet im Wasser

Das rechte Knie bis maximal einem rechten Winkel anheben, gleichzeitig wird der linke Arm vom Handgelenk geführt ebenfalls nach vorne angehoben. Wir setzen den rechten Fuss wieder auf und führen gleichzeitig den linken Arm zur Ausgangsposition wo wir dann mit dem linken Knie und dem rechten Handgelenk die Bewegung wiederholen.

Der Kranich ist das Symbol für ein langes Leben, Glück und Weisheit. Anmutige und doch kraftvolle Bewegungen, ruhig und doch dynamisch, bei allem gelassen, leicht und natürlich.

Regulierung des Gleichgewichtes, hilft den Körper sich zu entspannen, vor allem bei einem langen Stehen, und wirkt sich positiv auf Muskelschöpfungen aus.

4-6x pro Seite wiederholen, mit „Tiger umarmen“ abschliessen.



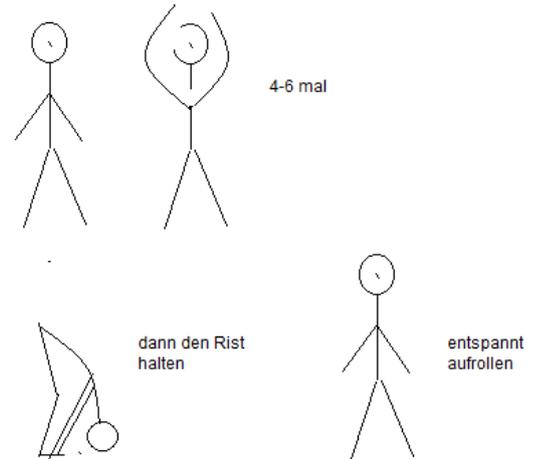
18) Qi beruhigen, Abschluss

Tief einatmen und die Arme über die Seite hochführen. Mit den Zeigefingern und den Daumen ein Dreieck bilden (Tigerauge) und die Hände so über die Körpermitte wieder nach unten führen, ausatmen.

4-6x wiederholen.

Beim letzten Mal die Handflächen zum Körper richten und das Qi über den ganzen Körper bis zu den Füßen verteilen. Rist halten und mit einem Fersenimpuls sich langsam aufrichten.

Mit „Tiger umarmen“ abschliessen.



Die einheitliche Beziehung zwischen dem Menschen und der Natur, zwischen Himmel und Erde beinhaltet die traditionelle Vorstellung, dass der Mensch das Himmel Qi und das Erden Qi aktivieren und sich damit füllen kann.