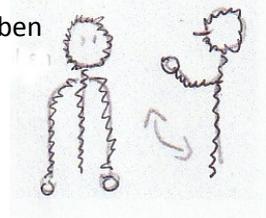


# Eine kleine Reise mit Qi Gong

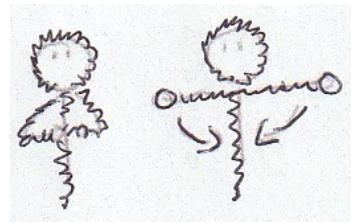
Wir stehen am Morgen auf Das Chi wecken

- Schulterbreiter Stand
- Arme leicht rund, Fingerspitzen zeigen zueinander, Handrücken nach oben
- Arme vor dem Körper langsam nach oben
- Bis in Brusthöhe
- Hände "kippen" (Handflächen nach unten)
- Zur Ausgangsposition zurück



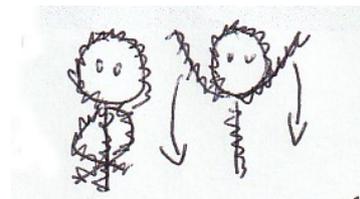
Vor dem offenen Fenster Herz und Seele öffnen

- Arme vor der Brust, Handflächen zum Körper
- Arme weit nach außen
- Diesen Weg auch wieder zurück



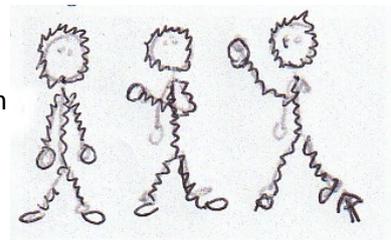
Weil das Wetter nach Regen aussieht Wolken teilen

- Arme rund in Hüfthöhe vor dem Körper
- Handflächen zeigen nach Innen
- Arme vor dem Körper bis in Kopfhöhe heben
- Arme seitlich ausstrecken
- Arme seitlich nach unten



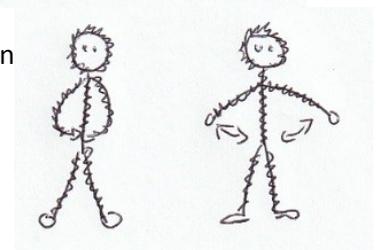
Sicherheitshalber wollen wir noch Sonne an den Himmel heben

- Rechter Arm diagonal vor dem Körper auf linke Seite führen
- Handinnenfläche zeigt nach oben
- Bis ungefähr Schulterhöhe, dann kleinen „Schubs“ nach oben
- Rechtes Bein etwa strecken (auf Zehenspitzen)
- Arm zurück
- Linker Arm führt die Bewegung nach rechts aus



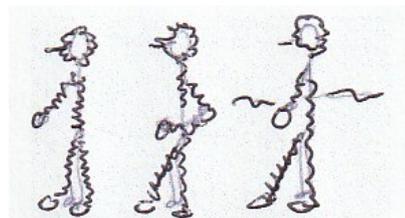
Wir verlassen das Haus und verschießen die Tür Öffnen und Schließen

- Hände in Schälchenform vor dem Körper ineinander legen
- Arme seitlich unten nach außen öffnen (nicht hochziehen, Ellenbogen bleiben relativ nah am Körper)



Unten am See steigen wir ins Wasser Mit den Händen durchs Wasser streichen

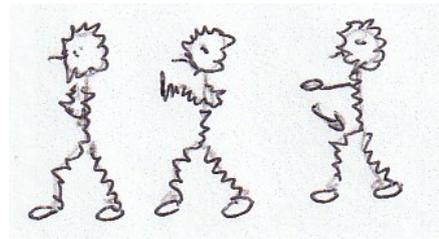
- Schrittstellung (ein Bein vor)
- Arme an der Seite
- Arme langsam nach vorn (max. 45 Grad)
- Arme zurück und hinter den Körper
- Vorstellung: im Bach stehen und mit den Fingerspitzen die Wasseroberfläche streifen



Wir wollen eine Bootstour machen

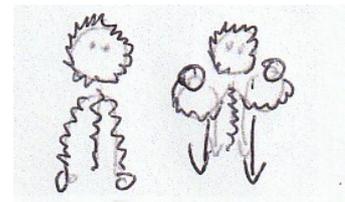
Das Boot ins Wasser schieben

- Schrittstellung
- Arme in Brusthöhe, Hände in Pfötchenstellung
- Schiebewegung nach vorn (nicht zu weit)
- Hände sinken lassen, Bewegung erneut ausführen
- Nach 5-8 Übungen Standbein wechseln



Zuerst einmal müssen wir Rudern über den See

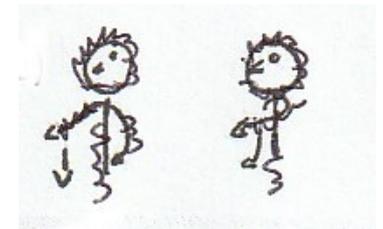
- Arme vor dem Körper
- Seitwärts (nach außen große Kreise beschreiben)
- In Ausgangsposition zurück
- 



Dann machen wir eine Pause und schauen uns um

Die Wellen kräuseln sich auf dem See

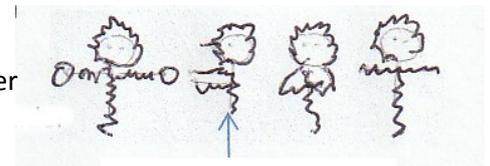
- Wie Qi wecken nur Arme abwechselnd nach oben (Schulterhöhe)
- nicht zu schnell → sonst Sturm
- 



Es kommt ein Vogel vorbei geflogen

Die Lerche kreuzt ihre Flügel

- Arme seitwärts, Handinnenflächen zeigen nach vorn
- Arme gestreckt nach vorn, Handinnenflächen zeigen zueinander
- Arme zur Brust heranziehen (ohne Berührung) und kreuzen
- Arme seitwärts zurück

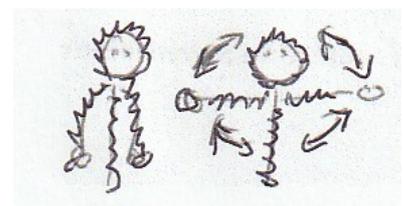


Seitenansicht

Ein weiterer Vogel kommt vorbei

Die fliegende Wildgans

- Arme zur Seite und dann nach oben
- Seitlich wieder zurück (wie Flugbewegungen)



Der Wildgans wird es zu gefährlich

Der fliegende Adler dreht seinen Kopf

- Hände in Schälchenhaltung vor dem Körper
- Arme öffnen sich vor dem Körper, dabei Drehung nach rechts, Blick folgt dem hinteren Arm
- Zurück zur Mitte
- Arme öffnen sich vor dem Körper, dabei Drehung nach links, Blick folgt dem hinteren Arm
- Zurück zur Mitte

