



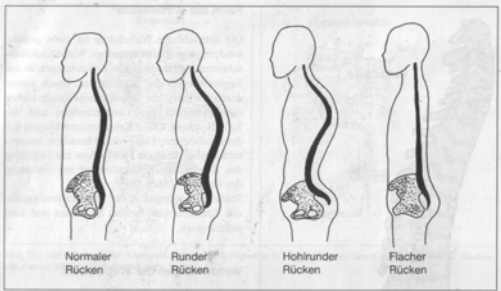








30-minütige Qigong-Stunde zum Thema: „Stehen wie ein Baum“				
Zielgruppe: Erwachsene, etwas Qigong-Erfahrung, ca. die dritte/vierte Übungsstunde				
Erarbeitung der Grundhaltung mit unterschiedlichen Schwerpunkten				
Phase	Bezeichnung der Übung	Inhalt	Ziel/sonstige Hinweise	Zeit
Vorbereitung	schütteln	Arme schütteln - Finger - Handgelenk - Ellenbogen - Schulter Seite wechseln Beine schütteln - Zehen - Fußgelenk - Knie - Hüfte ganzen Körper schütteln	Lockert Muskeln und Gelenke, löst Verspannungen, öffnet Energiebahnen und macht sie durchlässig.	7 Min.
		zur Ruhe kommen	Kurz vor dem Hauptteil zur Ruhe kommen.	
Hauptteil	Grundhaltung „Stehen wie ein Baum“  	wichtigste Ausgangsposition für fast alle Übungen Füße stehen hüftbreit - Fußbelastung ausbalancieren - Knie weich - Becken entspannen	Hocker hinter jede Person stellen Die Muskeln sind entspannt, aber nicht schlaff (aktive Körperhaltung). Verwurzelung der Füße in die Erde, Energie aus der Erde (Yin-Qi) fließt durch Yongchuan = „sprudelnde Quelle“ in die Beine/Körper.	17 Min.






Phase	Bezeichnung der Übung	Inhalt	Ziel/sonstige Hinweise	Zeit
		<ul style="list-style-type: none"> - Wirbelsäule aufrichten - Schultern, Arme und Finger entspannen 	<p>Aktivierung der zuständigen Haltemuskulatur</p>	
		<p>Becken über die Sitzhocker im Wechsel vor-/zurückschieben</p> <p>Beckenaufrichtung: Wasser bleibt in der Schüssel.</p> <p>Beckenkipfung (Hohlkreuz): Wasser läuft aus der Schüssel aus</p>	<p>Wahrnehmung der Beckenstellung</p> <p>Wenn das Gewicht des Körpers gleichmäßig auf beide Sitzhocker verteilt ist, dann ist das Becken aufgerichtet.</p>	
	 <p>achtsam gehen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Halswirbel aufrichten und Kopf ausbalancieren - Atmung regulieren - inneres Lächeln <p>Gehen im Raum, Füße bewusst über den Fußballen abrollen</p>	<p>Ist Baihui der höchste Punkt und Huiyin der tiefste, dann stehen Nacken, Rücken und Hüfte in der richtigen Stellung und der Atem kann entspannt fließen.</p> <p>„achtsam gehen“ ist „yang-iger“ und dient als Ausgleich zum Stehen. Hierbei die Füße vom Fußballen aus abrollen, lockert den Rücken.</p>	



Phase	Bezeichnung der Übung	Inhalt	Ziel/sonstige Hinweise	Zeit
Schlussphase	 Qi sammeln	Zum Sammeln des Qi die Hände vor dem Bauch halten.	Der freie Fluss des gestärkten Qi in den Kanälen ermöglicht es, neu hinzugekommenes Qi zu sammeln .	(ca. 3 Min. sammeln)
	 Qi pflegen	Zum Speichern des Qi die Hände auf den Bauch legen.	Der freie Fluss des gestärkten Qi in den Kanälen ermöglicht es, neu hinzugekommenes Qi zu speichern . Dantian schließen	(ca. 2 Min. speichern)
	Abschluss-massage Laogong 	<ul style="list-style-type: none"> - Hände fest aneinander reiben (Aktivierung Laogong) - Nieren ca. 20 Mal reiben - Gesicht waschen - Haare kämmen - Nacken massieren (im Wechsel mit beiden Händen) - Schultern, Arme, Hände massieren (Seite wechseln) - Brust, Bauch (sanft) und Po mit den Fäusten abklopfen 	Selbstmassage aktiviert den Qi-Fluss, vertieft die Atmung, unterstützt die natürliche Fließrichtung des Qi in den Meridianen	6 Min.



Phase	Bezeichnung der Übung	Inhalt	Ziel/sonstige Hinweise	Zeit
	 <p>sprudelnde Quelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hüften, Beinaußen-seiten nach unten über die Füße massieren (sprudelnde Quelle (siehe Zeichnung links) kurz verweilen) - Beininnenseiten zurück nach oben massieren 		
	 <p>Qi pflegen</p>	<p>Hände noch mal kurz auf das untere Dantien legen.</p>	<p>Entlässt die Teilnehmer nicht zu sehr im Außen.</p>	
<p>Hausaufgabe</p>	 <p>Grundstand</p>	<p>Das Stehen ist in allen Bereichen des Alltags anwendbar.</p>	<p>Motivation zum Üben</p>	