

1

Morgenübung - Qi in die 3 Dantien pflücken

Ziel der Übung
Qi-Felder stärken

Ablauf
Vorbereitung


Übung in 5 Abschnitten

1. Qi in Bewegung bringen
2. Das Qi der Erde pflücken
3. Das Qi des Himmels pflücken
4. Qi in das mittlere Dantian atmen
5. Qi durch den gesamten Körper führen

Vorbereitung

- Bewegtes Stehen
- Fingeratmen

Abschluss-Sammeln + Nachspüren

 wiederholen

 Anke Gaidzik beratung

2

2

Teil 1 | Qi in Bewegung bringen

Großen Qi Ball über den Kopf heben

Die Hände Finger für Finger nach vorne drehen



Qi-Ball in die Hände atmen



Hände langsam **seitlich bis über den Kopf anheben**



Hände eindrehen, Handflächen auf dem Qi-Ball legen



Qi-Ball nach unten führen

Hände bewegen den Qi-Ball langsam vor dem Körper nach unten



Hände gleiten zu den Körperseiten, Handflächen zeigen zum Körper

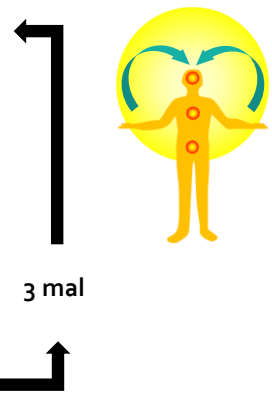


Nach der dritten Wiederholung

Die Hände vor dem Körper nur bis zum unteren Dantian senken



Handflächen zeigen zur Erde



3 mal

Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

3

3

Teil 2 | Qi der Erde pflücken

Das untere Dantian mit Qi füllen

Die Hände zum unteren Dantian bewegen



Hände bleiben parallel, die Handflächen zeigen zur Erde



Qi der Erde sammeln

Hände gleiten nach vorne



Nach der 9. Wiederholung

Die Hände gleiten nach vorne, sie werden leicht angehoben und aufgestellt



Handflächen zeigen zueinander und die Hände sinken zu den Körperseite



Fingeratmen (Zwischenübung)

Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

4

4



9 mal

Teil 3 | Qi des Himmels pflücken

Die Handinnenflächen nach vorne drehen und die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben



Qi des Himmels pflücken

Die Ellenbogen sinken und die Handinnenflächen werden nach oben gedreht und bilden **Schalen**



Die Hände steigen bis vor die Stirn, die Handflächen zeigen zum Drittauge oder leicht davor



Hände füllen das Qi ins Drittauge oder formen einen Qi-Ball vor der Stirn

Arme wieder weich bis auf Schulterhöhe sinken lassen



Nach der 9. Wiederholung

Arme und Finger lang zur Seite ausstrecken



Weit nach oben und vorne greifen, als wolle man einen **Baum umarmen**

Hände am gedachten Baum nach unten gleiten lassen bis zum unteren Dantian



Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

5

5

Teil 4 | Qi in das mittlere Dantian atmen

Qi ins mittlere Dantian atmen

Die Handinnenflächen zeigen zum Körper und werden zum Körper bewegt



Hände gleiten nach vorne



Die Hände zeigen weiterhin zum Körper und halten die Verbindung zum Dantian aufrecht



Nach der 9. Wiederholung

Die Hände nach vorne führen und die Handflächen zur Erde drehen, leicht anheben.



Arme langsam zu den Körperseiten führen



Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

6

6

Teil 5 | Qi durch den gesamten Körper führen

Die Hände Finger für Finger nach vorne drehen und Qi-Bälle in die Hände atmen



Die Arme fast durchgestreckt vor dem Körper anheben, die Handflächen zeigen nach oben



Das Qi in das Drittauge einführen und zu den sprudelnden Quellen bewegen

Die Handflächen werden in Richtung Drittauge bewegt, die Ellbogen sinken



Mit den Händen ein Tigermaul formen und das Qi langsam nach unten führen

Das Qi bis zu den Fußsohlen zur „sprudelnden Quelle – Niere 1“ führen

Hände werden wieder zur Körperseite bewegt. Die Handflächen zeigen zum Körper



3 mal

Nach der 3. Wiederholung

Hände vor den Körper bewegen und als Abschlussübung „Qi einsammeln“



Dem Qi Zeit geben sich im Körper zu verteilen

Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

7