



1

<h2>Die dreifache Gestalt</h2>	
<b>Ziel der Übung</b> Qi-Mantel glätten	<b>Ablauf</b> Vorbereitung
<b>Übung in 3 Abschnitten</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Den Qi-Mantel von innen glätten</li><li>2. Daz Hui stärken und Qi tanken</li><li>3. Den Qi-Mantel von außen glätten</li></ol>
<b>Vorbereitung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegtes Stehen</li><li>• Fingeratmen</li></ul>	Abschluss-Sammeln

2

## Teil 1 | Den Qi-Mantel von innen glätten

Die Handinnenflächen nach hinten drehen

Mit den Fingerspitzen Qi-Fäden aus dem Boden ziehen

Die Arme vor dem Körper langsam nach oben bewegen



Die Hände über den Kopf bringen und die Hände aufstellen



Die Ellbogen langsam senken und mit den Fingern am Qi-Mantel langsam nach unten gleiten



Die Arme seitlich neben den Körper sinken lassen



9 mal

Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

3

3

## Teil 2 | Den Körper stärken und Qi tanken

Die Handflächen zum Körper ausrichten und die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe schweben lassen



Hände auf Wolkenbänke ablegen



Alle Anstrengungen wegschieben

Handflächen aufstellen, Handinnenflächen zeigen nach außen; Ellbogen sinken und Hände zum Körper bringen



Arme wieder ausstrecken, als wenn man eine Wand nach rechts und links schiebt und Hände auf Wolken ablegen



Qi-Ball nach unten bewegen und einatmen

Finger für Finger drehen bis die Handflächen nach vorne zeigen, Qi-Kugeln in die Hände atmen



**Hände auf Brusthöhe zusammenführen**, einen großen Qi-ball umarmen und den Qi-Ball sanft nach unten drücken bis auf Dantian Höhe



Hände wenden sich zum Körper und

**der Qi-Ball wird sanft zum unteren Dantian bewegt und eingeatmet**



Die Hände gleiten am Qi-Ball entlang zur Körperseite



9 mal

Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

4

4

## Teil 3 | Den Qi-Mantel von außen glätten

### Das Qi im unteren Dantian verteilen

- Hände formen Tigermäule und bewegen sich auf Hüfthöhe am gedachten Qi-Ball aufeinander zu ⬆️
- Hände wieder nach außen führen und seitlich neben den Körper sinken lassen ⬇️

### Den Qi-Mantel von außen glätten

- Hände Finger für Finger nach vorne drehen – Qi-Bälle in die Hände atmen ⬆️ ⬇️
- Arme seitlich nach oben bis über den Kopf bewegen und dann den Qi-Mantel von außen glatt streichen ⬆️ ⬇️

### Die Perle des Dantian drehen

- Hände sinken bis unter die große Qi-Kugel, die sich vor dem unteren Dantian befindet ⬇️
- Qi-Kugel von unten nach oben drehen (im Außen und im Inneren) ⬆️
- Hände wenden sich zum Körper, die Qi-Kugel wird eingeatmet und die Hände gleiten zur Körperseite 🔄 ⬆️ ⬇️

### Abschlussübung: Qi-Abschluss-Sammeln auf Hüfthöhe



9 mal



Kürzel: ⬆️ einatmen - aufrichten lassen

⬇️ ausatmen - in die Erde sinken

🔄 wiederholen

Anke Gaidzik beratung

5