



1

Vom Ursprung des Lichts

Ziel der Übung

Qi-Fluss in den Meridianen verbessern

Übung in 4 Abschnitten

Vorbereitung

- Bewegtes Stehen
- Fingeratmen

Ablauf

Vorbereitung

1. Qi einsammeln
2. Qi im Körper bewegen, auffangen und Qi-Ball drehen
3. Stehen wie ein Krieger
4. Sonne und Mond tragen

Abschluss: Hände auf unteres Dantian

2

Teil 1 | Qi einsammeln

Grundstellung einnehmen

Schulterbreiter Stand, Füße parallel, Arme hängen locker zur Seite



Den Qi-Ball über den Kopf heben

Finger für Finger drehen nach vorne



Die Arme seitlich vom Körper bis über den Kopf steigen lassen



Den Qi-Ball nach unten bewegen

Die Hände auf den Qi-Ball legen und diesen langsam zum unteren Dantian bewegen



Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

3

3



Teil 2 | Qi im Körper bewegen, auffangen und Qi-Ball drehen

Das Qi auf die Reise durch den Körper schicken (Vorstellung kleiner Kreislauf)

Die Hände auf Dantian drücken



Dem Qi-Fluss gedanklich auf dem kleinen Kreislauf folgen



Das Qi in einer Schale auffangen

Die ineinander gelegten Hände bilden eine Schale, die kleinen Finger bleiben am Körper, die Daumen zeigen nach vorne und berühren sich



Die Schale eine Hand breit vom Körper weg bewegen



Qi-Ball vergrößern, drehen und nach unten bewegen

Hände ganz vorsichtig auseinander ziehen, um den Qi-Ball zu vergrößern



Qi-Ball von unten nach oben drehen



Die Hände liegen auf dem Qi-Ball und bewegen ihn sanft nach unten



Die Arme seitlich am Körper nach unten bewegen, die Handflächen zeigen zur Erde



Kürzel: einatmen - aufrichten lassen

ausatmen - in die Erde sinken

wiederholen

Anke Gaidzik beratung

4

4

Teil 3 | Stehen wie ein Krieger

Stehen wie ein Krieger

Die Handflächen zur Erde drücken (einatmen) 

Den Nacken strecken

Den Scheitel in die Wolken strecken (Spannung aufbauen)

Faden an Bai Hui vorstellen

Hände entspannen

Hände locker seitlich hängen lassen 

Kürzel:  einatmen - aufrichten lassen  ausatmen - in die Erde sinken  wiederholen


Anke Gaidzik beratung


5


5


Teil 4 | Sonne und Mond tragen

Sonne und Mond tragen


Die Handflächen dem Körper zuwenden 

Die Arme schwerelos auf Schulterhöhe steigen lassen 

Finger für Finger drehen nach oben und Schalen bilden, die Ellbogen sinken dabei leicht nach unten 

Rechts die Sonne und links den Mond tragen 

Den Qi-Ball vor dem Drittauge umarmen und dann nach unten führen

Die Hände nach oben bewegen und **einen großen Qi-Ball umarmen; Handinnenflächen zeigen zum Drittaugen** 

Hände bewegen den Qi-Ball nach unten 

Den Qi-Ball in das untere Zentrum einatmen  

Nach 9 Wiederholungen die Hände auf Dantian liegen lassen und abschließen

ab Teil 2
9 mal
wieder-
holen



Kürzel:  einatmen - aufrichten lassen  ausatmen - in die Erde sinken  wiederholen

Anke Gaidzik beratung

6

6