

## Qi Gong (Gesamt ca. 20 Min.)

Vorbereitung Atemübung in Seiza ausatmen 3x und tiefes Atmen (mind. 5 bis 10 Mal)

Jede der folgenden Übungen soll 5 bis 10 Mal gemacht werden. (bei rechts links jeweils 5 bis 10)

Vorbereitung der Körperhaltung: stehend entspannt, Gewicht zentriert in den Hüften, Oberkörper leicht nach vorne im Zentrum bleiben, Knie leicht geknickt, Locker auf den Fußballen stehen, die Fersen sind entlastet und können ganz leicht vom Boden abheben. Diese Haltung ist für alle Übungen und das gesamte Training gültig

1. Hände gekreuzt, über Kopf strecken (einatmen beim Senken ausatmen)
2. Bogenschütze (beim Spannen einatmen, zurück ausatmen)
3. Hände offen über Gürtel beim Einatmen r. H. nach oben strecken l. H. nach unten, auf Zehenspitzen stehen - entspannen ausatmen
4. Kopf in der Achse nach hinten drehen und zur Ferse schauen
5. Breite Stellung, Hände abstützen, im einatmen schnell und entspannt nach rechts Oberkörper fallen lassen, gerade richten und ausatmen.
6. Reiben der Handflächen Rücken (Nieren) auf Zehenspitzen stellen, nieder stellen Knie beugen und nach hinten schauen
7. Boxer von Hüfte schnell und entspannt im Ausatmen schlagen und am Ende des Schlages einatmen
8. Hände unten Zehenspitzen, und strecken

Es kann nun noch die Entspannungsübung der Wirbelsäule folgen:

Mit Händen den Körper nach oben schieben auf Zehenspitzen stehen und fallen lassen.

Und die Übung der pendelnden Arme (Bewegung von Hüfte aus)

Weiter mit Ukemi