

Handout



15 Ausdrucksformen

Grundstellung

Reiterstand

Position:

- Fester Stand
- Füße schulterbreit auseinander,
- Zehen, Seiten und Ballen stehen gleichmäßig auf dem Boden
- Knie sind leicht gebeugt
- Becken nach unten gekippt (schwere, volle Windel)
- Schultern etwas gerundet, Arme mit leichter Spannung
- Kinn leicht zur Brust (Kopf hängt am Faden)

in allen Positionen

unteres Dantien
mittleres Dantien
oberes Dantien

Bauchraum
Herzraum,
Kopfraum



1. Vorbereitungsübung

Stehen wie eine Kiefer

Position:

- im Reiterstand
- Ellenbogen leicht nach außen drehen
- Rundung der Arme
- der Mittelfinger zeigt zur Hosennaht

Gut geeignet bei:

- Verspannungen im Schulter-/Nacken Bereich
- HWS-Syndrom
- Stresssymptome / innere Unruhe
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit



2. Vorbereitungsübung

Den Ball unter Wasser halten

Position:

- im Reiterstand
- die Hände zeichnen das Taijī Symbol
- Hände vor den Körper führen bis auf Höhe des Bauchnabels
- Arme werden nah am Körper gehalten

Gut geeignet bei:

- Hypertonie
- Burnout
- vegetative Störungen
- Verspannungen im Schulter-/Nacken Bereich



3. Vorbereitungsübung

Tragen und umfassen

Position:

- im Reiterstand
- mit den Händen einen großen Kreis nach außen zeichnen
- Arme vor den Körper führen,
- Hände unterhalb des Nabels
- Handflächen nach oben
- Fingerspitzen zeigen zueinander

Gut geeignet bei:

- Unruhe
- Kopfschmerzen



Die 15 Ausdrucksformen

1. Reguliere den Atem und beruhige den Geist

Position / Bewegung:

Füße stehen schulterbreit geöffnet fest auf dem Boden

Knie sind leicht gebeugt

Hände unterhalb des Bauchnabels

Handflächen zeigen nach oben

die Hände gehen bis Brusthöhe nach oben

Handflächen zeigen zum Körper

Hände drehen sich nach unten

die Hände sinken bis unterhalb des Nabels

Hände drehen sich nach oben

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

die Hände sinken bis unterhalb des Nabels

Hände drehen sich nicht

Gut geeignet bei:

- Atemwegserkrankungen
- Herz Kreislauf Erkrankungen
- Schmerzen in der Magengegend
- Stress



Die 15 Ausdrucksformen

2. Zerteile die Wolken und halte den Mond

Position / Bewegung:

Füße stehen fest auf dem Boden

Knie sind leicht gebeugt

Hände sind unterhalb des Nabels

Handflächen zeigen nach unten

die Arme gehen seitlich bis Schulterhöhe nach oben

Daumen zeigen nach oben

auf Schulterhöhe Arme beugen

die Arme vor den Körper führen

Handflächen leicht abgeklappt (Mond mitnehmen)

Arme sinken nach unten

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Arme sinken nach unten

Hände kommen vor den Körper

Linke Hand unten, rechte Hand oben

Gut geeignet bei:

- Atemwegserkrankungen
- Verspannungen im Schulter-/Nacken Bereich
- Schlaflosigkeit
- Herzklopfen



Die 15 Ausdrucksformen

3. Den Ball nach links und nach rechts tragen

Position / Bewegung:

Füße stehen fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
Hände sind vor dem Körper
Linke Hand unten, rechte Hand oben
Handflächen zeigen zueinander

linker Fuß geht schräg nach vorne
Gewicht auf beiden Füßen
linke Hand zieht vor dem Körper bis Kopfhöhe nach oben (in den Spiegel schauen)
rechter Arm zieht nach rechts unten
Handfläche zeigt zum Boden
Fuß kommt zurück, Arme kommen zurück vor den Körper
linker Arm bleibt oben, rechter Arm bleibt unten

rechter Fuß geht schräg nach vorne
Gewicht auf beiden Füßen
rechte Hand zieht vor dem Körper bis Kopfhöhe nach oben (in den Spiegel schauen)
linker Arm zieht nach links unten
Handfläche zeigt zum Boden
Fuß kommt zurück, Arme kommen zurück vor den Körper
rechter Arm bleibt oben, linker Arm bleibt unten

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Fuß kommt zurück, Arme kommen zurück vor den Körper
beide Hände sind auf Nabelhöhe
Handflächen zeigen nach unten

Gut geeignet bei:

- Schlaflosigkeit
- Innerer Unruhe
- Verdauungsstörungen

Die 15 Ausdrucksformen

4. Schiebe den Berg nach links und nach rechts

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knien sind leicht gebeugt

beide Hände sind auf Nabelhöhe

Handflächen zeigen nach unten

die Arme gehen vor dem Körper bis Brusthöhe nach oben und wieder runter

linker Fuß geht schräg nach vorne, Gewicht vorne

beide Arme schieben den Berg (leicht schräg nach oben)

Handflächen nach vorne

Hände drehen zueinander (Stein mitnehmen)

Fuß kommt zurück, Arme kommen zurück vor den Körper

die Arme gehen vor dem Körper bis Brusthöhe nach oben und wieder runter

rechter Fuß geht schräg nach vorne, Gewicht vorne

beide Arme schieben den Berg (leicht schräg nach oben)

Handflächen nach vorne

Hände drehen zueinander (Stein mitnehmen)

Fuß kommt zurück, Arme kommen zurück vor den Körper

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Fuß kommt zurück, Arme kommen zurück vor den Körper

linke Hand ist oben, rechte Hand ist unten

Handflächen zeigen nach oben

Gut geeignet bei:

- Kräftigt LWS und Rücken
- Schulter, Nacken und Rücken Beschwerden
- Depressionen
- Suchterkrankungen

Die 15 Ausdrucksformen

5. Hände wie ziehende Wolken

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knien sind leicht gebeugt

rechte Hand ist unten, linke Hand ist oben

Handflächen zeigen nach oben

linke Hand geht hoch vor das Gesicht, linkes Bein geht hoch

Schritt nach links, tiefer Reiterstand

Gewicht gleichmäßig verteilt, Körper in der Mitte

linke Hand zieht nach links oben, Oberkörper gedreht, in den Spiegel schauen

rechte Hand vor dem Körper auf Höhe des Nabels, Handfläche zeigt nach oben

Beine ziehen zusammen

linke Hand zieht unter die rechte Hand

rechte Hand geht hoch vor das Gesicht, rechtes Bein geht hoch

Schritt nach rechts, tiefer Reiterstand

Gewicht gleichmäßig verteilt, Körper in der Mitte

rechte Hand zieht nach rechts oben, Oberkörper gedreht, in den Spiegel schauen

linke Hand vor dem Körper auf Höhe des Nabels, Handfläche zeigt nach oben

Beine ziehen zusammen

rechte Hand zieht unter die linke Hand

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Beine ziehen zusammen

Hände gehen kreisförmig zusammen, kreuzen sich vor dem Körper,

linke Hand ist Körpfernah, Handflächen zeigen zum Körper

Gut geeignet bei:

- zur Kräftigung der Muskulatur

Nicht in der Schwangerschaft!!!

Die 15 Ausdrucksformen

6. Der Kondor breitet seine Schwüngen aus

Position / Bewegung:

FüÙe stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knüe sind leicht gebeugt

Hüände sind vor dem Körper gekreuzt, linke Hand ist körpernah

Handflüächen zeigen zum Körper

linker Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht bleibt hinten

beide Arme gehen seitlich bis Schulterhöhe nach oben (kleiner Finger zuerst)

Hüände drehen Richtung Boden und gehen wieder hinunter

Beine ziehen zusammen

Hüände kreuzen vor dem Körper, rechte Hand ist körpernah

rechter Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht bleibt hinten

beide Arme gehen seitlich bis Schulterhöhe nach oben (kleiner Finger zuerst)

Hüände drehen Richtung Boden und gehen wieder hinunter

Beine ziehen zusammen

Hüände kreuzen vor dem Körper, linke Hand ist körpernah

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Beine ziehen zusammen

Hüände gehen vor den Körper, rechte Hand ist unten, linke Hand ist oben

Handflüächen zeigen zueinander

Gut geeignet bei:

- Atemwegserkrankungen
- Lockerung von Schulter, Nacken
- Verdauungsstörungen

Die 15 Ausdrucksformen

7. Der rote Drache spreizt seine Klauen

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knien sind leicht gebeugt

Hände sind vor dem Körper, rechte Hand ist unten, linke Hand ist oben

Handflächen zeigen zueinander

linker Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht auf beiden Füßen

linker Arm geht runter, Handfläche parallel zum linken Fuß

rechter Arm ist gestreckt nach oben

Oberkörper ist nach rechts gedreht

rechte Hand formt sich zur Kralle

Beine ziehen zusammen

beide Hände kommen vor den Körper,

linke Hand ist unten, rechte Hand ist oben

Handflächen zeigen zueinander

rechter Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht auf beiden Füßen

rechter Arm geht runter, Handfläche parallel zum rechten Fuß

linker Arm ist gestreckt nach oben

Oberkörper ist nach links gedreht

linke Hand formt sich zur Kralle

Beine ziehen zusammen

beide Hände kommen vor den Körper,

rechte Hand ist unten, linke Hand ist oben

Handflächen zeigen zueinander

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Beine ziehen zusammen

Hände kommen vor den Körper Höhe Bauchnabel

Handflächen zeigen nach unten

Gut geeignet bei:

- Atemwegserkrankungen
- Lockerung von Schulter, Nacken
- Müdigkeit

Die 15 Ausdrucksformen

8. Den Ball unter Wasser halten

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
Hände sind vor dem Körper Höhe Bauchnabel
Handflächen zeigen nach unten

Aufrichten, Hände und Knie gehen ein kleines Stück hoch
linker Fuß geht schräg nach vorne
Gewicht auf den vorderen Fuß
Oberkörper dreht sich mit nach links
Hände gehen kreisförmig nach vorne hoch
Beine ziehen zusammen
Hände sind vor dem Körper Höhe Bauchnabel
Handflächen zeigen nach unten

Aufrichten, Hände und Knie gehen ein kleines Stück hoch
rechter Fuß geht schräg nach vorne
Gewicht auf den vorderen Fuß
Oberkörper dreht sich mit nach rechts
Hände gehen kreisförmig nach vorne hoch
Beine ziehen zusammen
Hände sind vor dem Körper Höhe Bauchnabel
Handflächen zeigen nach unten

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Beine ziehen zusammen
Hände kommen vor den Körper Höhe Bauchnabel
Handflächen zeigen nach unten

Gut geeignet bei:

- Kopfschmerzen
- Schulter, Nacken Beschwerden
- Reflux

Nicht in der Schwangerschaft!!!

Die 15 Ausdrucksformen

9. Den Ball im Wasser rollen, links und rechts

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knien sind leicht gebeugt

Hände sind vor dem Körper Höhe Bauchnabel

Handflächen zeigen nach unten

Hände holen etwas Anschwung von rechts

gehen kreisförmig nach links (Ebene Bauchnabel)

Oberkörper dreht sich mit

linker Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht auf den vorderen Fuß

Beine ziehen zusammen

Hände sind vor dem Körper Höhe Bauchnabel

Handflächen zeigen nach unten

Hände holen etwas Anschwung von links

gehen kreisförmig nach rechts (Ebene Bauchnabel)

Oberkörper dreht sich mit

rechter Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht auf den vorderen Fuß

Beine ziehen zusammen

Hände sind vor dem Körper Höhe Bauchnabel

Handflächen zeigen nach unten

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Beine ziehen zusammen

Hände kommen vor den Körper, Höhe Bauchnabel

Handflächen zeigen zueinander

Gut geeignet bei:

- Schlaflosigkeit
- Husten, Atembeschwerden
- Schulter, Nacken Beschwerden

Die 15 Ausdrucksformen

10. Der Pfau schlägt ein Rad

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knien sind leicht gebeugt

Hände sind vor dem Körper, Höhe Bauchnabel

Handflächen zeigen zueinander

linker Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht bleibt hinten

beide Arme gehen trichterförmig nach oben

Beine ziehen zusammen

Hände gehen trichterförmig wieder hinunter

rechter Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht bleibt hinten

beide Arme gehen trichterförmig nach oben

Beine ziehen zusammen

Hände gehen trichterförmig wieder hinunter

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Beine ziehen zusammen

linke Hand unten, rechte Hand oben

Handflächen zeigen zueinander

Gut geeignet bei:

- Atemwegserkrankungen
- Lockerung von Schulter, Nacken
- Verdauungsstörungen



Die 15 Ausdrucksformen

11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knäue sind leicht gebeugt

linke Hand unten, rechte Hand oben

Handflächen zeigen zueinander

linker Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht bleibt hinten

linker Arm zieht nach oben, Flamenco Tänzerin

rechter Arm geht nach unten, Handfläche zeigt zum Bein

Fuß kommt zurück

Arme kommen zurück vor den Körper

linker Arm bleibt oben, rechter Arm bleibt unten

rechter Fuß geht schräg nach vorne

Gewicht bleibt hinten

rechter Arm zieht nach oben, Flamenco Tänzerin

linker Arm geht nach unten, Handfläche zeigt zum Bein

Fuß kommt zurück

Arme kommen zurück vor den Körper

rechter Arm bleibt oben, linker Arm bleibt unten

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Fuß kommt zurück

linker Arm zieht nach rechts oben

Gut geeignet bei:

- Lockerung von Schulter, Nacken
- Blähungen
- Sehnenkraft wird gefördert

12. Teile die Mähne des wilden Pferdes

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden
Knie sind leicht gebeugt
beide Arme sind rechts oben

linke Hand zieht vor dem Gesicht nach links, linkes Bein geht hoch
Schritt nach links, tiefer Reiterstand
rechte Hand striegelt das Pferd, geht nach unten parallel zum rechten Fuß
Gewicht gleichmäßig verteilt, Körper in der Mitte
rechte Hand zieht zur linken Hand nach oben

rechte Hand zieht vor dem Gesicht nach rechts, rechtes Bein geht hoch
Schritt nach rechts, tiefer Reiterstand
linke Hand striegelt das Pferd, geht nach unten parallel zum linken Fuß
Gewicht gleichmäßig verteilt, Körper in der Mitte
linke Hand zieht zur rechten Hand nach oben

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Beine ziehen zusammen
Arme öffnen sich auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach vorne

Gut geeignet bei:

- zur Kräftigung der Muskulatur

Nicht in der Schwangerschaft!!!

Die 15 Ausdrucksformen

13. Zwei Ringe umfassen den Mond

Position / Bewegung:

Füße stehen schulterbreit geöffnet fest auf dem Boden

Knien sind leicht gebeugt

Arme sind auf Schulterhöhe geöffnet, Handflächen zeigen nach vorne

Hände drehen zum Boden

Oberkörper sinkt

Hände gehen im Halbkreis zu den Füßen

Handflächen drehen nach oben

gehen vor dem Körper hoch bis zum Kopf

Handflächen drehen nach vorne

Arme öffnen sich und gehen wieder runter

Oberkörper sinkt mit ab Schulterhöhe

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Füße nebeneinander stellen

Arme öffnen sich auf Schulterhöhe

Handflächen zeigen nach unten

Gut geeignet bei:

- Potenzstörungen
- Schmerzen LWS und Knien



Die 15 Ausdrucksformen

14. Strecke die Arme und beuge die Knie

Position / Bewegung:

Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden

Knie sind leicht gebeugt

Arme sind auf Schulterhöhe geöffnet

Handflächen zeigen nach unten

Armen schwingen vor den Körper, linker Arm ist Körpernah

die Arme schwingen wieder zur Seite, sind gestreckt,

Handflächen zeigen zum Boden

auf die Zehenspitzen stellen, Knie beugen,

Knie strecken, Füße absetzen

Armen schwingen vor den Körper, rechter Arm ist Körpernah

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Füße gehen schulterbreit auseinander

Hände nach hinten auf das Steißbein legen

Handflächen nach außen, Daumen und Zeigefinger berühren sich

Gut geeignet bei:

Kräftigung der Beine

Die 15 Ausdrucksformen

15. Der Elefant kreist mit der Hüfte

Position / Bewegung:

Füße stehen schulterbreit geöffnet fest auf dem Boden

Knie sind leicht gebeugt

Hände liegen auf dem Steißbein

Handflächen nach außen, Daumen und Zeigefinger berühren sich

Hüfte/Becken kreist nierenförmig nach links

nach vorne großer Halbkreis, nach hinten kleiner Halbkreis

Fußballen heben vom Boden ab

Bewegung einige Male wiederholen

Hüfte/Becken kreist nierenförmig nach rechts

nach vorne großer Halbkreis, nach hinten kleiner Halbkreis

Fußballen heben vom Boden ab

Bewegung einige Male wiederholen

Übergang

Handflächen drehen zum Körper

Gut geeignet bei:

- Rückenbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Inkontinenz,
- Impotenz
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Magen und Darm Beschwerden



Abschluss Übungen

Reibe den Shen Shu

Position:

im Reiterstand

Hände liegen auf der LWS, Handflächen liegen auf hin- und her reiben

Den Dai Mai ausstreichen

Position:

im Reiterstand

Hände streichen vom Rücken zum Nabel

Hände Schließen und kreisen am Bauch

Wasche die Loagongpunkte

Position:

im Reiterstand

Hände sind geöffnet vor dem Gesicht, Handflächen zeigen zueinander langsam hoch und runter bewegen (kleine Bewegungen)

Reiterstand

in allen Positionen

oberes Dantien

mittleres Dantien

unteres Dantien

Kopfraum,

Herzraum,

Bauchraum

Feinheiten im QiGong

Spiralisierung:

Beim Stehen, z.B. im Reiterstand kann es hilfreich sein sich vorzustellen, dass sich die Beine wie bei einem Korkenzieher in die Erde drehen. Das bedeutet man dreht mental und auch körperlich beide Knie leicht nach außen. Dadurch wird der Stand fester und man kann sich besser vorstellen, wie die Füße mit der Erde verwurzeln.

Um die Arme zu spiralisieren kann man sich wunderbar vorstellen wie man eine Glühbirne wechselt. Spiralisieren mit dem linken Arm (oben) dreht die Glühbirne aus der Fassung um beim Spiralisieren mit dem rechten Arm (oben) eine neue Glühbirne einzudrehen (bei den unteren Armen dreht man mit links die Birne in die Fassung und mit rechts aus der Fassung)

Yin und Yang Aspekt

Um bei den Übungen den Yin und Yang Aspekt zu berücksichtigen kann man bei einigen Übungen aktiv mithelfen Yin und Yang in Gleichgewicht zu halten/bringen.

Z.B. die 1. Übung „Reguliere den Atem und beruhige den Geist“ eignet sich dabei hervorragend.

Während man mit den Armen aktiv nach oben geht kann man die Wirkung verstärken indem man leicht in die Knie geht, wenn man die Arme danach wieder nach unten führt drückt man sich nach oben und die Beine gehen wieder in Ausgangsposition.

Des Weiteren sollte man sich wenn der Kopf frei von den Abfolgen der Übungen ist etwas auf die Wirkungen der Übungen konzentrieren. So kann man wenn z.B. die Hände zueinander zeigen wunderbar die Energie zwischen den Handflächen spüren.