

Tai Chi- Qi Gong 18 Bewegungen Teil 1

1 Anfang und Chi aufwecken

Die Bewegung ist gut für den Körperaufbau, Energielosigkeit, Atemprobleme, Bluthochdruck, Erkrankungen der inneren Organe.

2 Die Brust öffnen und weitherzig sein:

Herzkrankheiten, Kurzatmigkeit, Brustbeklemmungen, Konzentrationsschwäche, Depressionen,

3 Den Regenbogen schwingen:

Allgemeine grippale Gliederschmerzen, Störung der Verdauung, Nierenschwäche.

4 Wolken teilen:

Kräftigung der Beinmuskulatur, Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur.

5 Affen abwehren:

Pflege der Blutgefäße, Elastizität der Bänder und Sehnen, Verstärkung der feinen, kleinen Muskeln, Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenksentzündungen (Rheuma), Beschwerden des Rückens.

6 Rudern über den ruhigen See:

Magen-, Darmentzündungen, Nervenschwäche, Stärkung der Nieren, Pflege des Herzens und der Lunge.

7 Die Sonne heben (Einen Ball vor der Schulter tragen)

Durch die Übung werden disharmonische und physische Funktionen der inneren Organe positiv beeinflusst. Starre Muskeln des Körpers werden weich und elastisch.

8 Den Körper drehen und den Mond anschauen:

Gut bei Gliederschmerzen, allgemeines Unwohlsein, Beweglichkeit der Taille.

9 Die Taille drehen und die Hand stoßen:

Stärkung der Milz und Nieren, Verbesserung der geistigen Konzentration und Aufmerksamkeit

10 Wolkenhände

Training des Gehirns, Verdauungsstörungen, Nierenschwäche.

11 Sich zum Meer neigen und zum Himmel schauen:

Kräftigung der Rückenmuskulatur.

12 Wasser schieben, um der Welle zu helfen:

Stärkung der Lunge, Aufbau des Körpers.

13 Flügel öffnen:

Lungenkrankheiten, asthmatische Beschwerden.

14 Die Faust mit Kraft stoßen und den Seidenfaden ziehen:

Schlaflosigkeit, Schwäche der Lunge und Bronchien

15 Wie ein Adler fliegen:

Streß, Nervenschwäche, psychische Spannung, Symptome der Wechseljahre

16 Die Arme wie Windmühlenflügel drehen

Rückenschmerzen, Schulterentzündungen

17 Einen Ball prellen:

Störung des Gleichgewichtes, Rückenprobleme, Magen- Darmkrankheiten, Bluthochdruck

18 Schluß – Das Qi in den Körper füllen

Die Bewegung führt von der aktiven zu der ruhigen und zentrierten Phase.