

# 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.