

Qigong Dreifache Gestalt

– William Garabrant

- Qi Gong und Taiji- Verein Weißenhohe/Igensdorf e.V.



Qigong – Dreifache Gestalt, Kurzanleitung

Dreifache Gestalt Eins:

Von der Grundstellung ausgehend:

Arme heben vorne bis weit über dem Kopf, Handflächen in etwa schulterbreite, zeigen nach vorne. Fingerspitzen zeigen nach oben.

Arme sinken, Handflächen bleiben nach vorne gerichtet, als streifst du an eine Scheibe ab.

In etwa Brusthöhe, Hände nach unten wenden und nach unten „drücken“ bis zurück in die Grundstellung.



Dreifache Gestalt Zwei:

Arme hängen seitlich vom Körper, Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln.

Arme seitlich heben bis etwa Schulterhöhe.

„Reinsetzen“, „Parken auf die Wolken“.

Hände aufstellen, heranziehen („Ellbogen sinkenlassen“, entspannt bleiben).

Hände wegdrücken („Berge zur Seite schieben“).

Handflächen bewusst nach vorne wenden („Finger um Finger“).

Reinsetzen, ausatmen.

„Sammeln vorm Brustkorb“, beide Arme nach vorne führen als ob du einen großen Ball umfassen möchtest.

Herz (Feuer) mit Unterbauch (Wasser) verbinden – Hände zum „Dantian“ hin führen, vor Dantian kurz halten, Bauchatmen, sich zentrieren und sammeln in Dantian.



Dreifache Gestalt Drei:

„Tigermäule“ vorm unteren Dantian zusammenführen und auseinanderziehen.

Hände langsam nach vorne wenden.

Arme seitlich/schräg steigen lassen bis die Fingerspitzen nach oben zeigen und die Handflächen nach vorne gerichtet sind.

Hände drehen Richtung Körper und gleichzeitig absinken lassen bis zum unteren Dantian.

Hände greifen unter dem „Qi Ball“ and drehen ihn bis die Handflächen sich oben befinden („Drehe die Perle des Dantians“).

Hände absinken lassen, bzw. nach unten drücken bis zurück in die Ausgangsposition.

