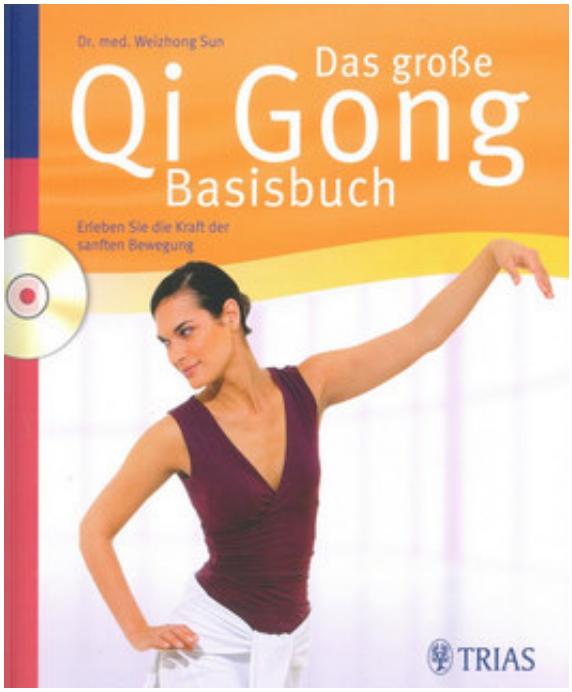
Sun Weizhong
Das große Qi Gong Basisbuch

Reading excerpt

Das große Qi Gong Basisbuch
of Sun Weizhong
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.narayana-verlag.com/b13202

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Track 6

Übung 1

Qi zwischen Himmel und Erde

Bei dieser Übung werden durch das Anheben und Absenken der Hände Ren- und Du-Energieband (der sogenannte »Kleine Kreis«) reguliert. Gleichzeitig wird das Qi in allen Ebenen des Dreierwärmers (= »Sanjiao«), also im oberen, mittleren und unteren Sanjiao, in Bewegung gesetzt.

Diese Übung

verbessert:	*Verdauungsbeschwerden*
beruhigt:	*den Magen*
dämpft:	*Heißhunger*
stärkt:	*die Lunge*
beruhigt:	*bei Nervosität*
harmonisiert:	*den Geist*
baut ab:	*innere Spannungen*

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine schulterbreit auseinander, die Knie sind durchgestreckt. Halten Sie beide Hände locker vor dem Energiezentrum, die Handflächen nach oben, die Finger sind fast gerade.

2. Atmen Sie ruhig durch die Nase EIN, und heben Sie dabei die Hände langsam in einer Ebene vor dem Körper nach oben bis in Höhe des Mundes.

3. Nach einer kurzen Pause drehen Sie die Hände um, so dass die Handflächen nun nach unten zeigen. Die Finger der rechten und linken Hand bilden einen kleinen Halbkreis, so, als ob Sie einen Luftballon von oben mit den Händen festhalten würden. Halten Sie die Hände mit einer leichten Spannung.

4. Während des AUSatmens senken Sie das Körpergewicht nach unten und beugen die Knie. Gleichzeitig führen Sie die Hände abwärts in Richtung Energiezentrum.

5. Sobald die Hände in Höhe des Energiezentrums sind, strecken Sie die Knie langsam wieder und führen die Hände mit einer fließenden Bewegung neben den Körper.

Wiederholung: 8-mal

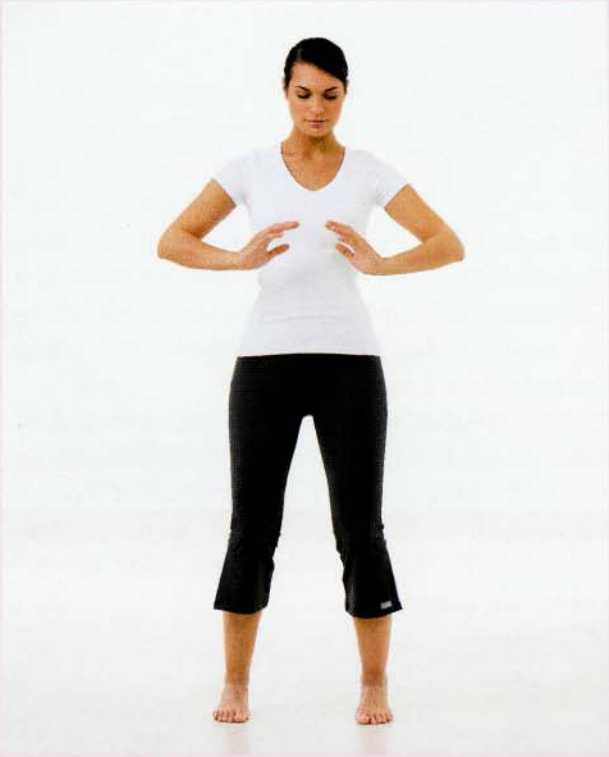
Visuolisieren: Ich hebe meine Energie hoch und drücke sie, wie einen Luftballon unter Wasser, zurück in das Energiezentrum,

Wichtig: Lassen Sie Schultern und Ellenbogen während der ganzen Bewegung locker hängen -bitte nicht hochziehen!
Bei Knieproblemen mit und ohne Bewegungseinschränkung sollten Sie nur ganz vorsichtig üben.

Leseprobe von Dr. med. Weizhong Sun „Das große Qi Gong Basisbuch“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

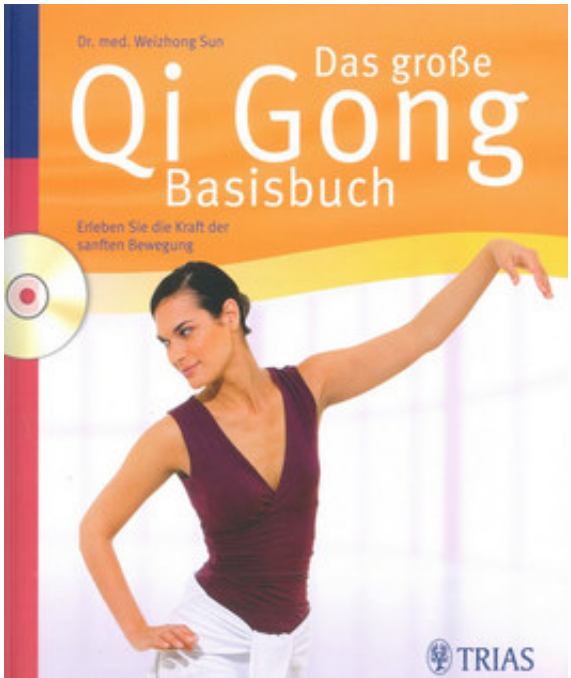
2

4



5

Leseprobe von Dr. med. Weizhong Sun „Das große Qi Gong Basisbuch“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Sun Weizhong

Das große Qi Gong Basisbuch

Erleben Sie die Kraft der sanften Bewegung

144 pages, pb
publication 2012

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com