

November 2020-2

Entspannung und Lebensenergie durch Qigong und Yoga

In dieser Woche möchten wir Euch die Möglichkeit geben, ein wenig zu entspannen, eine kleine Auszeit zu nehmen und auf Euch zu besinnen. Wir hoffen, dass die folgenden Übungen aus Yoga und Qigong gerade recht kommen. Sie dauern nicht lange, so dass Ihr sie bei Bedarf auch öfters in Euren Alltag einbinden könnt.

Eines ist jedoch wichtig: Nehmt Euch während der Übungen Ruhe und Zeit, konzentriert Euch auf die fließenden Bewegungen und auf Euren Atem. Ihr werdet sehen, dass diese kleine Einheit ein wenig mehr Lebensenergie und Entspannung in den Tag bringt.

Qigong

1. Den Atem regulieren

- Nehmt den hüftbreiten Stand ein und konzentriert Euch auf Eure Mitte. Der Oberkörper ist aufrecht.
 - Geht, während Ihr einatmet, mit Eurem Schwerpunkt leicht nach oben, so dass sich die Beine ein wenig strecken. Die Knie aber nicht durchstrecken. Hebt dabei die Arme langsam vor den Oberkörper bis in Schulterhöhe, die Schultern bleiben dabei unten. Die Hände weisen nach unten, die Handgelenke sind entspannt. Bei dieser Bewegung atmet Ihr ein und stellt Euch vor, Ihr steigt innerlich Richtung Himmel.
 - Lasst Euren Schwerpunkt wieder sinken, wodurch sich die Beine etwas beugen. Parallel dazu führt Ihr die Arme wieder nach unten, bis die Hände auf Höhe des Unterleibes sind. Bei dieser Bewegung atmet Ihr aus und stellt Euch vor, in die Erde zu sinken.
- Wiederholt die Auf- und Abbewegung fünfmal.

Wirkung: Die Aufmerksamkeit folgt dem Steigen des Qi (Energie, Atem) im Körper beim Einatmen und dem Sinken des Qi beim Ausatmen. Ihr entwickelt dadurch ein Qi-Gefühl. Der Atem wird angeregt und harmonisiert, der Qi-Haushalt im Ober- und Unterkörper reguliert. Der ganze Körper, insbesondere der Rücken, entspannt sich.

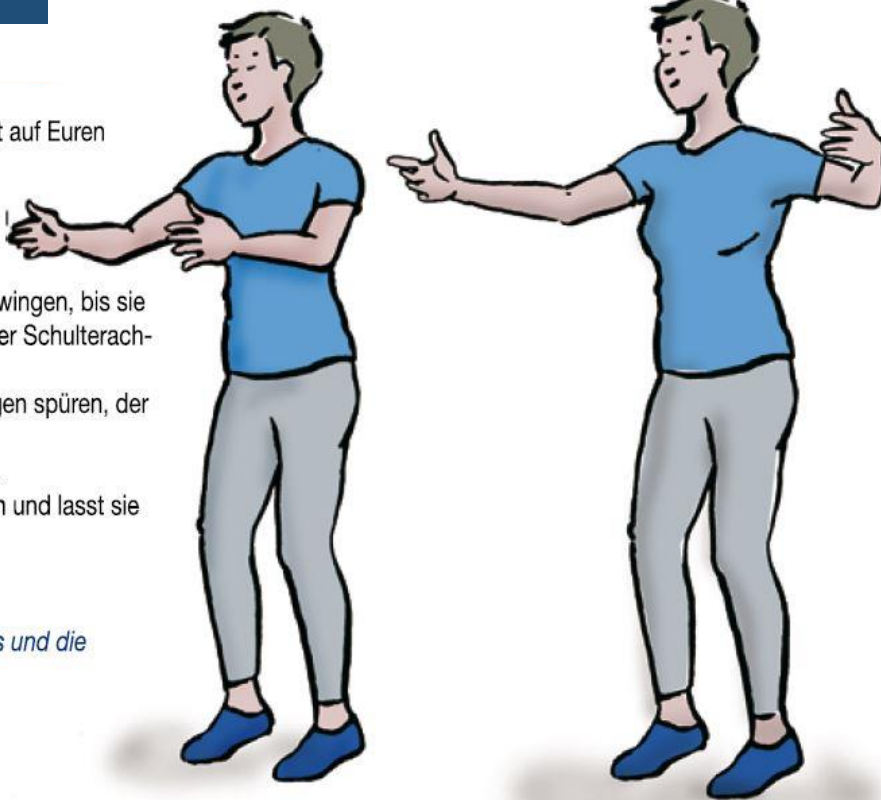


Fortsetzung Qigong

2. Die Brust weiten

- Ihr steht aufrecht und richtet die Aufmerksamkeit auf Euren Schwerpunkt.
 - Ihr steigt mit dem Schwerpunkt und den Armen wie in der vorigen Übung nach oben und dreht dabei die Handflächen zueinander.
 - Lasst mit dem Ausatmen die Arme zur Seite schwingen, bis sie seitlich neben dem Körper, aber noch etwas vor der Schulterachse sind. Die Schultern sind dabei ganz locker. Zwischen den Händen könnt Ihr einen großen Bogen spüren, der sich durch Arme und Schultern fortsetzt.
 - Mit dem Einatmen schwingt Ihr die Arme zurück.
 - Nun dreht Ihr die Handflächen wieder nach unten und lasst sie sinken, ebenso wie in der vorigen Übung.
- Wiederholt auch diese Übung fünfmal.

Wirkung: Fördert die Beweglichkeit des Brustkorbs und die Intensität der Atmung.



Yoga

3. Katze-herabschauender Hund

1. Legt im Fersensitz Euren Oberkörper lang gedehnt auf die Oberschenkel, die Stirn zum Boden. Dehnt die Arme schulterbreit nach vorn, die Finger spreizen.
 2. Streckt einatmend die obere Wirbelsäule, hebt den Brustkorb und Kopf mit langem Nacken.
 3. Kommt in den Vierfüßlerstand, rundet ausatmend den Rücken zum Katzenbuckel.
 4. Lasst einatmend den Rücken sinken und stellt die Zehen auf.
 5. Schiebt Euch ausatmend nach hinten und oben in den Hund, Gesicht nach unten.
 6. Führt nun wieder einatmend die Knie zum Boden und kehrt ausatmend zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholt diese Übung sechs bis zwölf Mal im Rhythmus des Atems.

Wirkung: Bringt Dehnung und Flexibilität in den Rücken, gibt Kraft in Wirbelsäule und Nacken, hilft gegen Verspannungen, ist gut gegen Stress.

