Übungsliste Tai Chi und Qigong für den Anfang Axelring

Anfangs immer etwas räkeln, stretchen, dehnen (zur Himmelsdecke; Halbmonde), Lockerung von Schultern, Armen, Beinen (older&younger people style; Stein fällt vom Herzen; Kind dreht sich; Drachenschwanz; Soldat weiß nicht mehr die Marschrichtung)

Körper durchwandern mit 12 kreisenden Bewegungen – Wartung&Pflege der Gelenke
Vorbereitung: Hände auf die Hüften, Daumen rückwärts, in den Rücken atmend sinken und steigen
Tor des Lebens öffnen

1. Fersenkreisen: Druck auf Ballen, Ferse passiv dehnen – 5 l, 5 r je Fuß
2. Fußkreisen: Heben (Bein strecken) und aktiv drehen incl. Zehen – 5 l, 5 r je Fuß
3. Kniekreisen: tief, rund, 3 l, 3 r, 3 nach vorn öffnen, 3 nach vorn schließen
4. Unterschenkelkreisen: pendeln lassen (Fuß hängt) 10 l 10 r
5. Oberschenkelkreisen: groß, rund, Unterbein incl. Fuß hängt, 3 l, 3 r je Bein
6. Hüftkreisen: Spirale nach außen, Spirale nach innen, Mittelpunkt einkreisen, hineinatmen
7. Fingerspitzenkreisen (kleines und großes Sehnendrehen) ca. 10 mal
8. Ellbogenkreisen: Mittelfinger auf Wolkentore, 3 vorwärts 3 rückwärts zugleich, danach abwechselnd. Kopf hoch, WS senkrecht
9. Arme kreisen gegenläufig – vertikal wie Räder, 5 l, 5 r. Berg&Tal-Atmung
10. Schultern und Kopf (Kinn) kreisen vertikal: Schildkrötenhals, Atemwelle, Wirbelschwimmen
11. Arme kreisen gegenläufig – horizontal (Boss cool), dann wiegen wie Baum im Wind, Hände wie weiße Wolken
12. Das große Rad drehen, dessen Mitte die eigene Mitte ist

Abschluß: Energie der Erde (dampfend) und des Himmels (strahlend) aufnehmen, im Zentrum sammeln. Hände sinken vor der Körpermitte, das Meer des Lebens umarmen und Hände zum Nabel führen. Nachspüren. Unten Erde, oben Himmel, in der Mitte die Mitte. Abklopfen.

Koordinationsübung: Teller kreisen. Asymmetrisch parallel, symmetrisch antiparallel etc.
Wiederkehr des Frühlings: schnell – langsam; schmelzen und abtropfen der Verspannungen

Drei Gänge (Tiere)
Gang des Tigers. Geschmeidigkeit. Unteres Zentrum.
Gang des Kranich. Weite. Mittleres Zentrum.
Gang des Affen. Senkrechte. Oberes Zentrum.

Gang über die Blumenwiese. Großer Energiekreislauf mit ausgewählten Düften

Wirbelsäulen-Qigong (Chan Mi Gong Basisübung)
WS 1. rollen – 2. pendeln – 3. drehen – 4. alles zusammen. Baden im inneren Ozean.

Acht Brokat-Übungen (Ba Duan Jin)

1. Hände heben, Himmel stützen, um die drei Erwärmer zu regulieren
2. Auf dem Pferd sitzen, den Bogen spannen und auf die Wildgans zielen
3. Hände abwechselnd heben, um Milz und Magen zusammenzustimmen
4. Nach hinten schauen um die 5 Übel und 7 Beschwerden zu lindern
5. Kopf nicken, Schwanz wedeln wie ein Fisch, um das Feuer im Herzen zu mäßigen
6. Fersen hinterm Rücken heben, um die 100 Leiden zu vertreiben
7. Augen funkeln, Fäuste ballen, so werden die Kräfte vermehrt
8. Hände zu den Füßen, um Nieren und Hüften zu stärken

Fünf Elemente Harmonie
Wasser – Holz – Feuer – Erde – Metall ; Abschluß mit Erde

Grundbewegungen aus dem Taijiquan
Das Qi wecken (im Stehen; dann auch: wie Gang des Tigers auf der Stelle) – auf und ab
Körper als Welle, Atem als Wind
Die Welle übers Wasser schieben – vor und zurück
Hüfte drehen: sich auf die Schultern klopfen in Zeitlupe
Das pulsierende Universum. Wie Soldat in Zeitlupe, Füße bleiben parallel
Arme wie Wellen – Bewegung kommt von unten
Hände wie Wolken – im Stehen, dann auch mit Drehung um die eigene Körperachse
Den Ball vor dem Körper drehen – halten (als würde man einen Baum umarmen)
Kernform: Qi wecken; öffnen nach rechts; Vogel am Schwanz fassen: schützen nach links, nach rechts, zurück- weichen, beidhändig pressen, Welle schieben; die Peitsche schwingen
Abschluß: Alter Mann streicht seinen langen Bart.