

Qi Gong Übungen nach osteopathischem Konzept

A MERIDIANE UND MYOFASZIALE ZÜGE DURCH STRECKEN ÖFFNEN UND LIQUORZIRKULATION VERBESSERN

Jede Position mit maximal möglicher Streckung ca. 5 bis 20 Sekunden halten

1. Hände zur Decke nach oben strecken – Arme ganz durchstrecken
2. Oberkörper zur Seite beugen – nach links und rechts
3. Oberkörper zur Seite drehen – nach links und rechts
(Dabei aufpassen, dass das Knie nicht nach innen gedreht wird – am besten das Knie leicht beugen mit Kniespitze nach vorne)
4. So weit wie möglich nach Hinten beugen mit gestreckten Armen
5. Nach vorne beugen mit gestreckten Armen Richtung Boden (Kopf hängen lassen – nicht halten)
6. Nach vorne gebeugt zur Seite drehen & strecken – links und rechts
7. Knie beugen und Fersen greifen – dann langsam die Knie durchstrecken so weit wie möglich
8. In die Hocke gehen und Arme nach vorne strecken

[Ein sofortiger Effekt dieser Übung ist, dass danach i.d.R. Dehnübungen leichter und weiter gehen]

B NEIGUNGEN UND VERDREHUNGEN VON ORGANEN, NERVEN, GEFÄSSEN UND DES GEHIRNS KORRIGIEREN UND FUNKTION VERBESSERN U. REGULIEREN

Die Bewegung müssen langsam, bewusst und sanft ausgeführt werden um die Wirksamkeit zu optimieren

1. Inferior vertical strain korrigieren

Die Wolken teilen

ganz bewusst die Arme nach oben heben – Handflächen zeigen zur Decke – und sich dabei darauf konzentrieren die Organe (Darm, Leber, Magen, Herz, Lunge ...) und den Frontalbereich des Gehirns nach oben heben

2. Seitneigungen korrigieren

Einen Ball zur Seite bewegen

Ganz bewusst dabei konzentrieren die Organe und das Gehirn zur Seite zu bewegen

Die Übung sollte auf verschiedenen Ebenen – im unteren Bereich (Blase, Gebärmutter, Nieren, Darm), im mittleren Bereich (Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen) und im oberen Bereich (Herz, Thymus, Lunge) und im Kopfbereich (Gehirn und Hypophyse, Hypothalamus) - ausgeführt werden

Die Übung wird mehrmals von links nach rechts und dann auch von rechts nach links ausgeführt. Die Hände werden dabei waagrecht gehalten als ob sie einen Ball halten.

[Seitneigung Konvexität rechts / ASR links korrigieren >> weiter Bogen nach rechts – Seitneigung Konvexität links / ASR rechts korrigieren >> weiter Bogen nach links]

3. Torsionen korrigieren

Einen Ball diagonal vor dem Körper vom rechten Becken zur linken Schulter und über den Kopf heben – dann nach rechts hinten drehen und den Ball wieder nach unten zum Becken zurückführen. [korrigiert Torsion rechts] Nach mehreren Wiederholungen die Übung vom linken Becken ausgehend ausführen.

Auch hier wieder die Konzentration auf die Organe und das Gehirn richten um dort eine mögliche Torsion (eine Seite steht höher) zu korrigieren

Die Hände werden vertikal gehalten (Daumen zeigen nach oben) als ob sie einen Ball halten.