

Mou Gek Gong

(Sechs Übungen aus dieser Qigong Familie)

Grundsätzliches: Während allen Übungen mit den Füßen in gutem Kontakt zum Boden bleiben. Die Bewegungen sollen so **sanft wie möglich** und **gleichmässig fließend** ausgeführt werden. Dabei gut **in den ganzen Körper hineinspüren** und **entspannen**. Das Heben und Senken der Arme soll durch ein leichtes Auf und Ab des ganzen Körpers begleitet sein, indem sich die Beine leicht strecken und wieder beugen.

1. Schulterbreiter Stand. *Einatmen:* Arme parallel vor dem Körper hochnehmen bis zur Waagrechten, Handflächen zeigen nach unten. *Ausatmen:* Arme drehen, so dass die Handflächen zueinander zeigen. *Einatmen:* Arme zur Seite öffnen in der Waagerechten, nicht ausgestreckt. *Ausatmen:* Arme wieder parallel zusammenführen. *Einatmen:* Arme drehen, so dass Handflächen nach unten zeigen. *Ausatmen:* Arme nach unten zum Körper senken. 6-8 Mal wiederholen.

2. Schulterbreiter Stand. *Einatmen:* Arme seitlich hochnehmen mit Handflächen nach unten, auf der Höhe der Waagrechten Arme drehen, so dass Handflächen nach vorne zeigen. *Ausatmen:* Arme horizontal zusammenführen bis Handflächen zusammenkommen und sich berühren (leichte Hohlhand). *Einatmen:* Hände horizontal zum Brustbein führen und im Bogen vor dem Körper nach unten ziehen, die Unterarme sind dabei auf einer waagrechten Linie, die Finger zeigen nach oben. *Ausatmen:* Hände den gleichen Weg zurückführen. *Ausatmen:* Arme seitlich öffnen, bis sie bogenförmig geöffnet sind, nicht ausstrecken. 6-8 Mal wiederholen. Nach dem letzten Mal öffnen, *Ausatmen:* Arme seitlich zum Körper senken, Handflächen wieder nach unten gerichtet.

3. In dieser Übung normal und ruhig durchatmen, mit Ausnahme beim jeweiligen Ausholen des linken und rechten Armes, dann sollte eingatmet werden. Schulterbreiter Stand. Arme gleichzeitig vor dem Körper hochnehmen, Ellbogen gebeugt, rechte Hand auf Kopfhöhe mit Handfläche nach links zeigend, linke Hand auf Brusthöhe, ebenfalls mit Handfläche nach links zeigend. Die Hände sind senkrecht übereinander. Mit einer Körperdrehung schieben beide Hände nach links, dabei verlagert sich das Gewicht auf das rechte Bein. Dann während dem Einatmen mit dem linken Arm nach hinten oben ausholen, währenddem sich gleichzeitig die rechte Hand auf Hüfthöhe absenkt und die Handfläche nach rechts dreht, bis beide Hände bei der linken Hüfte mit Handflächen nach rechts schauend senkrecht übereinander sind. Nun schieben beide Hände mit einer Körperdrehung nach rechts

währenddem sich das Gewicht gleichzeitig auf das linke Bein verlagert. Dann holt nun der rechte Arm während dem Einatmen nach rechts oben aus und kommt bei der Hüfte über der linken Hand zu stehen, welche sich inzwischen gesenkt und nach links gedreht hat. Nun folgt wieder die Körperdrehung nach links... 6-8 Mal wiederholen. Zum Abschliessen den Körper nur noch bis zur Mitte drehen, das Gewicht ist auf beiden Beinen, die Arme nach unten zum Körper führen und die Hände auf den Unterbauch legen.

4. Schulterbreiter Stand. *Einatmen:* Hände mit Handflächen nach oben gerichtet, mit den Fingerspitzen zueinander, vor dem Körper senkrecht bis Brusthöhe nach oben bringen. (Dabei die Schultern möglichst gesenkt lassen). *Ausatmen:* Handflächen nach vorne richten und waagrecht nach vorne schieben, bis sie bogenförmig leicht gestreckt sind. *Einatmen:* Arme ruhig halten und Handflächen um einen Viertel langsam drehen bis Handflächen nach unten schauen. *Ausatmen:* Handflächen nochmals langsam um einen Viertel weiterdrehen, bis die Handflächen zum Körper schauen ("Baum"-Stellung). *Einatmen:* Hände zum Brustkorb bringen. *Ausatmen:* Handflächen nach unten drehen und Hände vor dem Körper senkrecht nach unten bringen. 6-8 Mal wiederholen.

5. Schulterbreiter Stand. *Einatmen:* Hände mit Handflächen nach oben gerichtet, mit den Fingerspitzen zueinander, vor dem Körper senkrecht bis Brusthöhe nach oben bringen. (Dabei die Schultern möglichst gesenkt lassen). *Ausatmen:* Hände weiter heben, dabei zuerst vor dem Gesicht einen Trichter formen, anschliessend die Handflächen nach aussen oben drehen, die Fingerspitzen kommen dabei zusammen und die Ellbogen nach aussen, dann Hände kräftig nach oben schieben, dabei streckt sich der ganze Körper. *Aus-, Ein- und Ausatmen:* Arme seitlich wieder nach unten führen. 6-8 Mal wiederholen.

6. Schulterbreiter Stand. *Einatmen:* Arme seitlich, mit dem kleinen Finger nach oben und den Handflächen nach hinten gerichtet, bis waagrecht nach oben bringen, Schultern dabei gut gesenkt lassen. *Ausatmen:* Arme langsam drehen bis Handflächen nach vorne schauen. *Einatmen:* Hände mit leicht gebogenen Armen in der Waagerechten zusammenführen. *Ausatmen:* Handflächen nach unten richten und Arme parallel nach unten sinken lassen. 6-8 Mal wiederholen.

Zum Abschluss die Hände auf den Unterbauch legen, die Energie im Zentrum sammeln, den ganzen Körper nochmals entspannen und zur Ruhe kommen lassen.