

Verhaltensempfehlung „Qi Gong“



Sehr geehrte Rehabilitandin,
sehr geehrter Rehabilitand!

Sie haben während Ihrer Rehabilitationsmaßnahme in der VITREA Rehaklinik Damp im Rahmen Ihres
Therapiekonzeptes an unserem Entspannungstraining Qi Gong teilgenommen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen als Verhaltensempfehlung einen kleinen Übungsleitfaden für
zu Hause mitgeben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Durchführung.

Bitte bleiben Sie gesund!

Ihre Therapeuten

„Qi Gong“ (gesprochen: Tschi Gung) bedeutet:

Energieübungen und setzt sich zusammen aus

Qi = Lebensenergie, Funktionsfähigkeit und

Gong = intensive Arbeit, Üben, Trainieren

Qi Gong – ist ein Körpertraining und enthält einfache und ruhige Bewegungsübungen, immer mit innerlicher Konzentration darauf.

Manchmal nennt man Qi Gong auch „Meditation in Bewegung“.

Die Übungen fördern die körperliche und geistige Entspannung, trainieren die Geschmeidigkeit in den Bewegungen und fördern die Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung.

Verhaltensempfehlung zur Durchführung der Übungen

Qi Gong-Übungen sollen den Fluss des Qi und des Blutes verbessern, Stauungen sollen gelöst werden. Daher empfehlen wir:

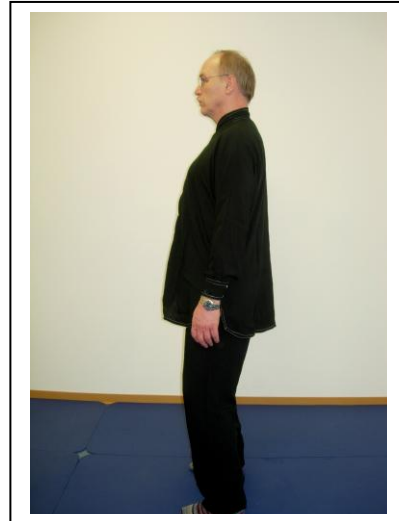
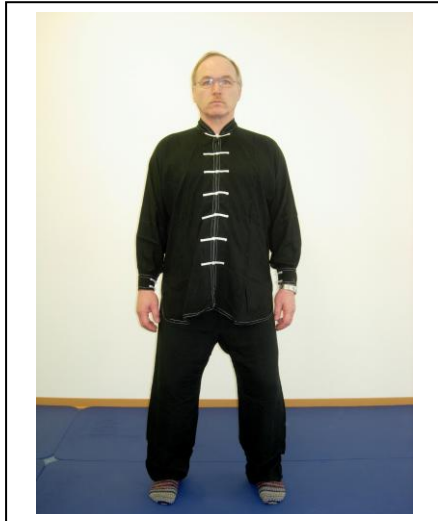
- Üben Sie nur **weiche, fließende** Bewegungen.
- Wählen Sie ein **langsames** Tempo, egal wieviel Übungszeit Sie haben.
- Üben Sie täglich. Wenn Ihnen nur wenig Zeit zur Verfügung steht, wählen Sie nur einzelne Übungen.
- Verweilen Sie mit Ihren *Gedanken bei der Übung*. Versuchen Sie nur an die jeweilige Bewegung zu denken.
- Achten Sie auf eine gute Basis in Form einer *aufrechten* (aber nicht verkrampften) *Haltung*.
- Seien Sie nicht zu ehrgeizig. Üben Sie lieber etwas *weniger intensiv*, dafür locker und weich.
- Nicht die Perfektion der Übung ist das Ziel. Üben Sie daher in der Form, die für Sie *angemessen und angenehm* ist.
- Hören Sie auf Ihren Körper. Bei Beschwerden (z.B. Schmerz/ Schwindel) gönnen Sie sich eine *Pause* oder Wechseln zur nächsten Übung.

Vorbereitungsübungen/Warm-Up

- Linken Außenknöchel dehnen, dann Innenknöchel, Fußrücken und Beinrückseite
- Rechten Außenknöchel dehnen, dann Innenknöchel, Fußrücken und Beinrückseite
- Linkes Knie 3x nach vorn beginnend kreisen und 3x nach hinten beginnend kreisen
- Rechtes Knie 3x nach vorn beginnend kreisen und 3x nach hinten beginnend kreisen
- Beide Hände wie zum Stütz einstemmen, mit dem linken Fuß 3 Kreise nach vorn beginnend, schulterbreit absetzen, dann mit dem rechten Fuß 3 Kreise nach vorn machen, dann Richtungswechsel und mit dem linken Fuß 3 Kreise nach hinten, anschließend mit dem rechten Fuß 3 Kreise nach hinten.
- Den linken Arm innen herunter klopfen, außen wieder hoch und anschließend den rechten Arm; jeweils 3x
- Den linken Arm innen herunter streichen, außen wieder hoch und anschließend den rechten Arm; auch jeweils 3x
- Brustkorb in 3 x 5 Bahnen von den Seiten zur Mitte ausstreichen, 2x in der Mitte wieder hochziehen und dann Hände auf den Unterbauch legen und 1 x in den Unterbauch atmen.

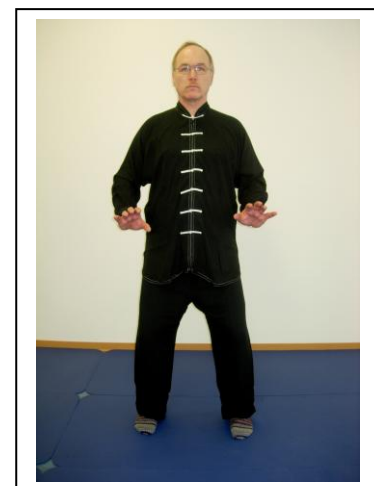
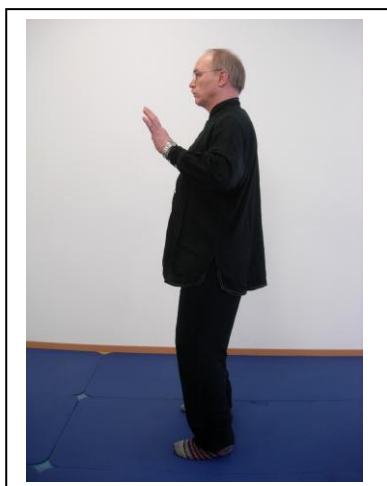
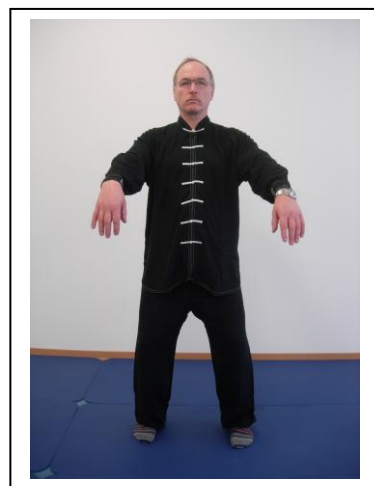
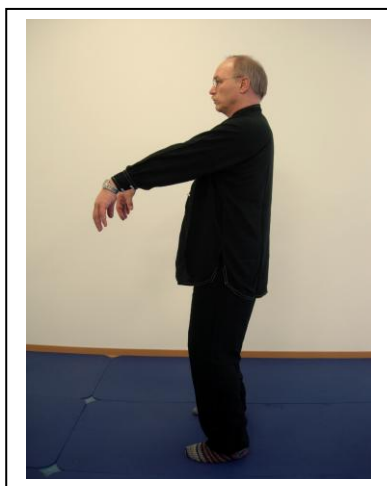
Stehen im Qi Gong

- Aus dem Schlusstand in den schulterbreiten Schritt nach links, Füße stehen parallel, die Knie sind leicht gebeugt und lotrecht über den Füßen
- das Becken ist aufgerichtet (Hohlkreuz ausgleichen)
- Der Brustkorb richtet sich nach vorne oben aus, der Nacken nach hinten oben, der Scheitel nach oben.
- Der Blick ist geradeaus gerichtet, das Gesicht entspannt, Schultern und Arme hängen, sodass die Hände mit den Handflächen nach innen an der Hosennaht liegen.
- Alle überflüssigen Spannungen an Schultern und Armen lösen.
- Zurück in die Ausgangsposition oder als Beginn der nächsten Übung nutzen.



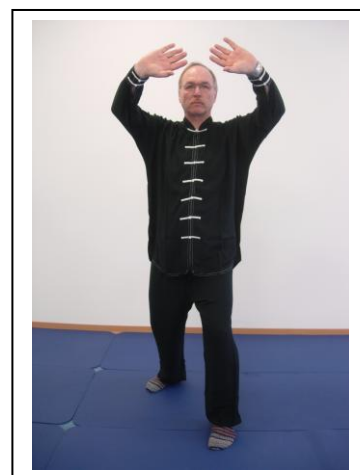
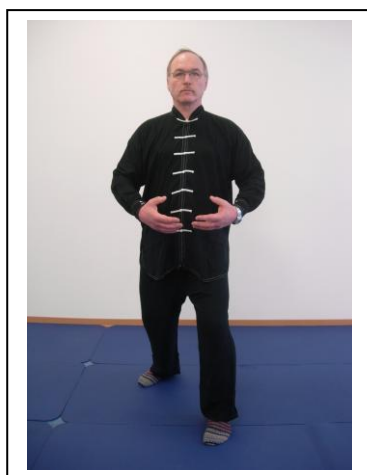
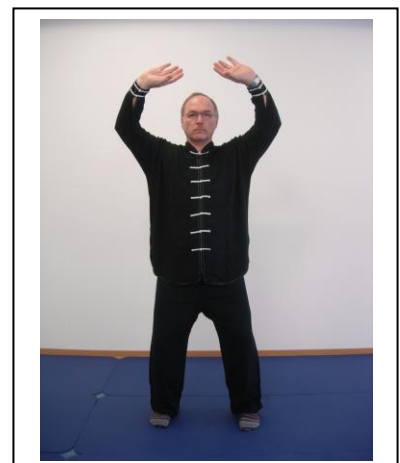
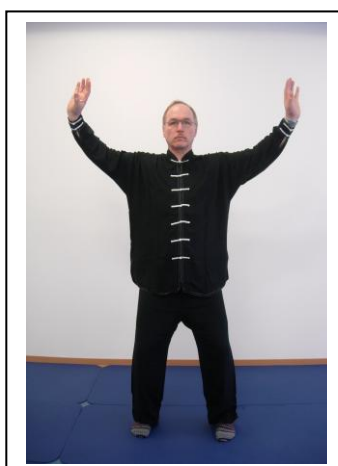
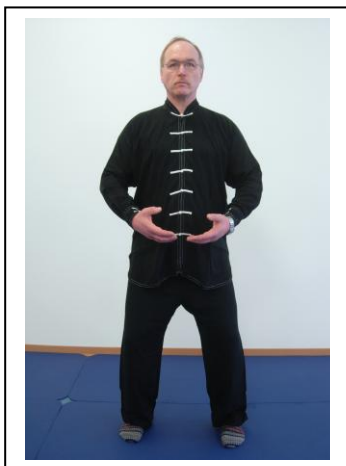
Atemregulation/Wecke das Qi 8x

- Schritt nach links, einatmen, dann Hände und fast gestreckte Arme aufsteigen lassen bis Schulterhöhe, Finger dabei nach unten zeigen lassen, dann Hände zum Körper holen und
- ausatmen, Finger nach oben zeigen lassen und Hände nach unten schieben. Nach dem achten Mal linken Fuß zum rechten holen und die Füße wieder nebeneinanderstellen.
- Beim Senken (Schieben) der Arme die Knie beugen, beim Heben wieder strecken.



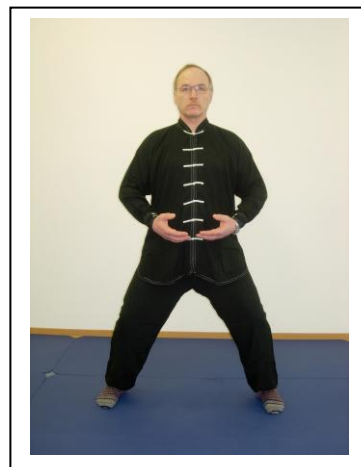
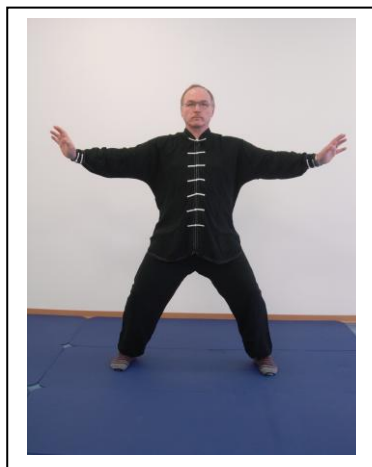
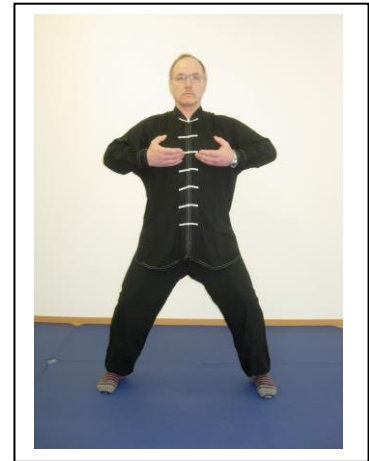
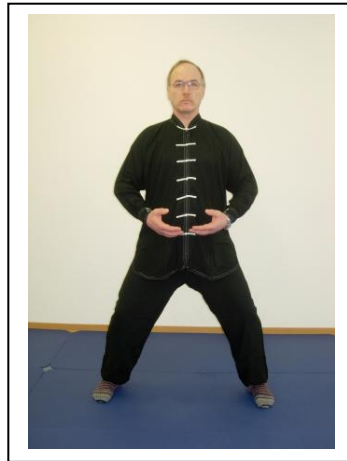
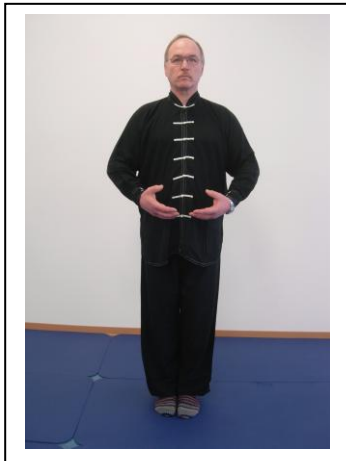
Fliege wie der Sagenvogel 8x

- Den Ball halten, Schritt nach links, einatmen, Arme seitwärts heben, die Decke stützen, ausatmen und Arme senken, dabei linken Fuß wieder zur Mitte. Den Ball halten. Gleiche Übung nach rechts.
- Den Ball halten, Schritt mit links nach vorn, einatmen, Arme nach vorn heben, die Handflächen in Höhe des Gesichts nach vorn drehen, die Decke stützen, ausatmen und Arme senken, Handflächenwieder zum Körper drehen, dabei linken Fuß wieder zur Mitte. Gleiche Übung mit Rechts.
- Wiederholen des gesamten Ablaufs zu den Seiten und nach vorn jeweils rechts und links.



Den Stein mit etwas Kraft heben 8x

- Den Stein halten, dann einen großen Schritt nach links zum Reiterstand und mit dem Einatmen einen großen Stein heben, die Hände auseinanderziehen. *einen Vorhang öffnen*
- Mit dem Ausatmen die Knie beugen, Hände nach unten führen und einen neuen Stein nehmen und heben 4x. Linken Fuß wieder zur Mitte ziehen. Dann Wechsel nach rechts und 4x den Stein heben.

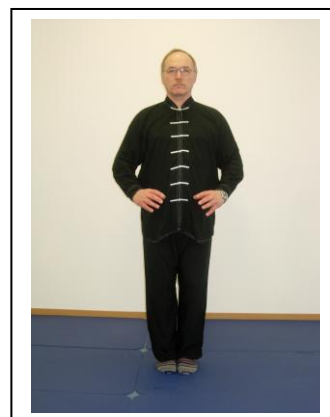
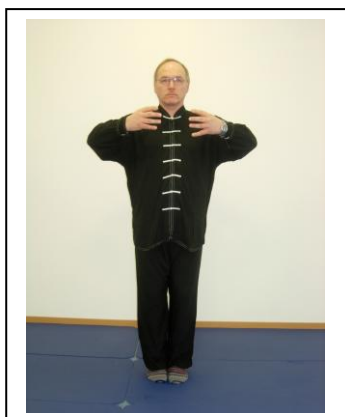
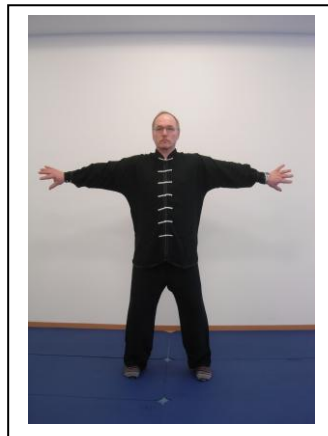
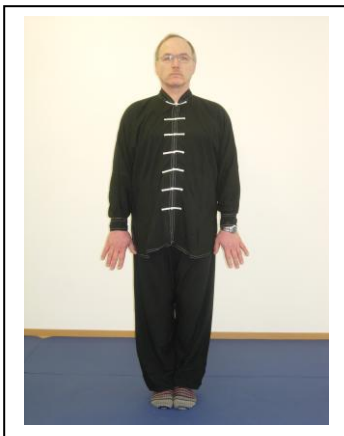


Der alte Mann streicht zufrieden seinen Bart 8x

- Schritt nach links mit den Handflächen nach hinten und die Hände seitlich heben, dabei einatmen,
- Handflächen nach vorn drehen, Hände zum Hals führen und dabei das rechte Bein heranziehen, dann ausatmen und beide Hände zum Unterbauch schieben. Gleiches nach rechts, dann wieder nach rechts und erneut nach links zum Ausgangspunkt zurück.

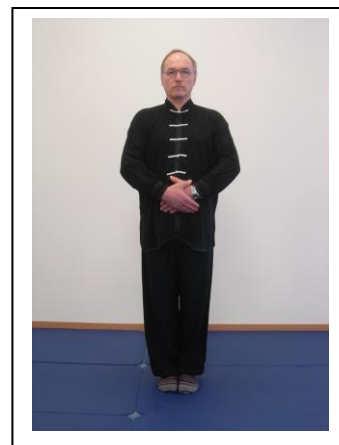
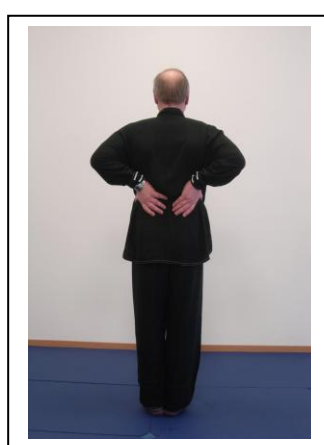
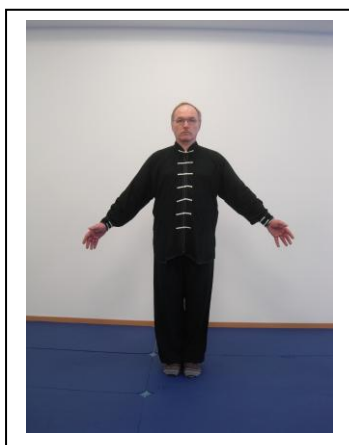
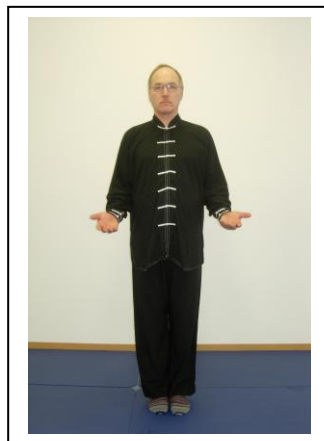
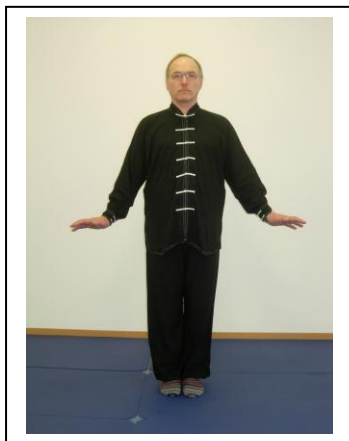
Also Schritte nach links, rechts, rechts, links!!!

- 4x die Armbewegungen wiederholen ohne Bein-bewegungen.
- Den Ball halten, Schritt nach links, einatmen, Arme seitwärts heben.



Abschlussritual Qi sammeln

- Hände seitlich hochführen wie zum Stütz, *Erdenergie sammeln*
- nach vorne bewegen wie zum Halten eines Tablettts,
- seitlich um die Hüfte führen und mit den Handflächen nach oben etwas nach hinten strecken, *um Sonnenenergie einzufangen*
- Handflächen wieder drehen, Qi sammeln und mit einem weiten Bogen Hände vorn vor den Unterbauch halten,
- Hände auf die Nieren legen, etwas ruhen lassen,
- Am Gürtel entlang nach vorn streichen, auf dem Unterbauch ruhen lassen.
- 3x ein- und ausatmen.



Notizen/Bemerkungen: