

18 Übungen des Tai Chi Qi Gong

- 1. Den Atem fließen lassen**
(mein Körper ist wie ein Springbrunnen, in dem das Wasser aufsteigt und niederfällt)
- 2. Die Brust weiten**
(ich stehe auf dem Gipfel eines hohen Berges und betrachte die schöne Landschaft)
- 3. Die Arme schwenken**
(meine Arme bewegen sich entlang eines Regenbogens)
- 4. Die Arme kreisen**
(ich teile die schönen Wolken)
- 5. Die Arme abwechselnd strecken**
(meine Arme bewegen sich wie ein Zug auf der Achterbahn)
- 6. Ein Boot rudern**
(ich rudere mit einem Freund über einen See)
- 7. Den Ball nach oben heben**
(ich spiele wie ein Kind fröhlich mit dem Ball)
- 8. Den Körper drehen und den Mond anblicken**
(mit einem guten Gefühl betrachte ich einen hellen Mond)
- 9. Die Hüfte drehen und die Hände schieben**
(ich schiebe alles schwere von mir weg und atme kristallklare Luft ein)
- 10. Wolkenhände**
(meine Hände schieben die Wolken)
- 11. Wasser schöpfen und den Himmel anschauen**
(ich betrachte einen schönen Himmel)
- 12. Wellen stoßen**
(mein Körper bewegt sich wie eine Welle)
- 13. Die Flügel wie eine Taube ausbreiten**
(ich öffne meine Arme wie eine Taube ihre Flügel)
- 14. Boxen**
(ich bewege meine Fäuste wie ein Boxer)
- 15. Wie eine Wildente fliegen**
(ich fliege wie eine Wildente)
- 16. Ein Riesenrad drehen**
(mein Körper dreht sich langsam wie ein großes Rad)
- 17. Einen Ball aufspringen lassen**
(ich fühle mich erleichtert und glücklich)
- 18. Die innere Energie beruhigen**
(ich fühle mich sehr ruhig)

Tai Chi Forum Heilbronn – Kampfkunst und Gesundheit
Sandra Eckstein
Weidenmannsgasse 5
74078 Heilbronn
www.tai-chi-heilbronn.de