
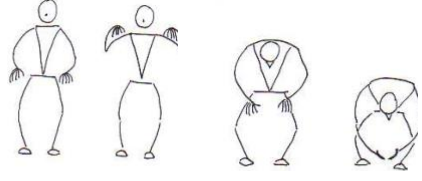
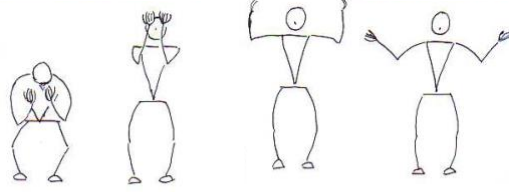
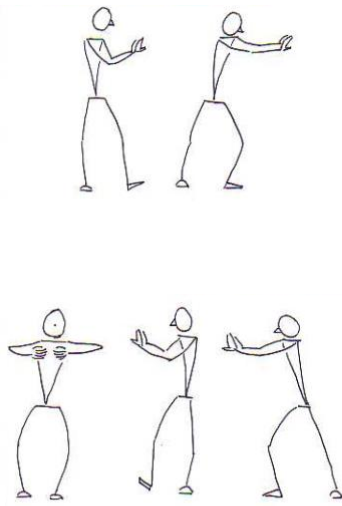




## Qigong – Die 5-Elemente- oder Harmonie-Übung

<p><b>Ausgangsstellung „Kiefer“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schulterbreiter Stand</li> <li>• Füße parallel</li> <li>• Knie leicht gebeugt</li> <li>• Becken leicht nach vorn gekippt</li> <li>• Oberkörper und Kopf aufgerichtet</li> <li>• Schultern und Arme hängen locker an der Seite – aufgespannte Kraft</li> </ul>	
<p><b>Wasser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsames Steigen der Hände und Arme vor dem Körper bis Brusthöhe, Ellenbogen leicht gebeugt, Handflächen nach unten</li> <li>• Arme leicht zur Brust heranziehen und nach unten sinken lassen, Hände weich wie Wasser = Tropfen eines Wasserfalls</li> <li>• Kopf, Oberkörper folgen der Bewegung nach unten bis in die Hocke</li> <li>• Hände mit Fingerspitzen zueinander wenden</li> </ul>	
<p><b>Holz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaufelförmige Bewegung der Hände nach innen = Wasserschöpfen</li> <li>• Von unten nach oben aufsteigende Hände bis vor das Gesicht, an der Kleinfingerseite zueinander</li> <li>• gleichzeitig Bein- und Körperstreckung (Kraftquell)</li> <li>• Hände steigen weiter über Kopf, Blick folgt = Baum entfaltet seine Krone</li> <li>• Entspannung – Sinken der Arme bis auf Schulterhöhe, im Rund Fingerspitzen zueinander, verdichten vor dem Körper (Energie einsammeln)</li> </ul>	
<p><b>Feuer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung auf rechtes Bein, linken Fuß über Ferse nach außen drehen – gleichzeitig beide Hände vor der Brust einsammeln</li> <li>• Hände auf Herzhöhe wenden zum „Tigermaul“ = Dreieck zwischen Daumen und Zeigefingern</li> <li>• Gewichtsverlagerung von rechts nach links „Bogenschnitt“ – Hände drücken von der Herzgegend nach vorn außen, bis die Arme eine lockere Streckung erreicht haben „Berg schieben“ = Herzfeuer an die Welt abgeben</li> <li>• Hände wenden, Liebe der Welt in Herzrichtung einsammeln und verdichten, gleichzeitig Gewichtsverlagerung auf rechts</li> <li>• Linker Fuß gerade</li> <li>• spiegelgleiche Bewegung nach rechts = Gewichtsverlagerung nach links, Bogenschnitt – Bergschieben nach rechts</li> <li>• Gewichtsverlagerung zurück auf links, rechten Fuß zurückdrehen</li> <li>• Füße parallel – linke Hand zieht auf Brusthöhe nach links = „Vorhang öffnen“</li> </ul>	



<p><b>Erde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände teilen sich nach außen und treiben im Rund nach unten innen und dann nach oben vor den Solarplexus (Sonnengeflecht) auf = in die Erde greifen und die Früchte der Erde einsammeln</li> <li>• Hände kreuzen an den Handgelenken vor der Brust, Handherzen Richtung Brust = ins Haus der Erde zurückkehren</li> <li>• ohne Pause Hände nach vorn außen wenden und vorwärts nach außen drücken = die Früchte der Erde verteilen</li> <li>• Händen sinken bis auf Hüfthöhe neben den Körper und Spannung entweicht aus den Händen</li> </ul>	
<p><b>Metall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenden des Oberkörpers oberhalb des Nabels nach links, Füße bleiben im parallelen Stand</li> <li>• Die Arme treiben sanft im Bogen nach vorn oben links auf, Augen folgen der Bewegung sobald Hände über Kopf steigen</li> <li>• Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, rechte Ferse löst sich vom Boden und Oberkörper diagonal in den Himmel recken</li> <li>• Hände zueinander wenden, Gewicht zurück auf beide Beine holen und Hände vor der Brust sinken lassen, dabei die Ellenbogen beugen und in Gedanken an einer blankpolierten Säule herabgleiten lassen</li> <li>• Blick folgt der Bewegung bis auf Kopfhöhe, dann Blick geradeaus, Hände sinken weiter bis auf Hüfthöhe</li> <li>• Spiegelgleiche Bewegung nach rechts – Drehung nach rechts, Arme steigen lassen, Ferse links heben, in die Diagonale nach rechts strecken, Hände zueinander</li> <li>• Vor der Körpermitte langsam an der gedachten Säule sinken lassen bis Hände wieder neben den Hüften entspannt hängen = Ausgangsposition für das Element Wasser</li> </ul>	