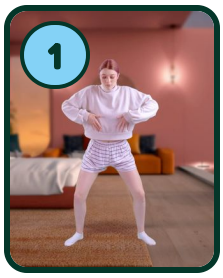
Qi Gong am Morgen

14 Übungen im Stehen mit Bildern. Etwa 10 Minuten.

Wakeout

Stell die Füße etwas breiter als die Hüfte, Knie locker. Beweg dich langsam und atme ruhig. Beug dich nur so weit vor, wie es angenehm ist, und komm langsam hoch. Hör auf, wenn dir schwindelig wird.



Starke Bauchatmung

Hände auf den Bauch. Knie beugen und die Hände nach unten drücken, dann hochkommen.

6 langsame Atemzüge



Ruhiger Flug

Arme seitlich heben wie Flügel. Senken und dabei die Knie beugen.

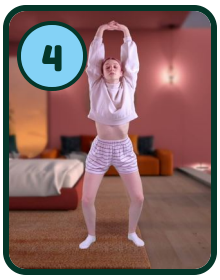
6 Mal langsam



Handwellen

Knie beugen, Handflächen nach unten drücken. Aufrichten, Hände über den Kopf heben.

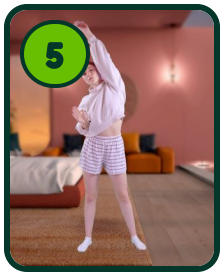
6 Mal langsam



Himmlische Hände

Hände vor dem Körper bis über den Kopf heben. Arme öffnen und im Bogen senken.

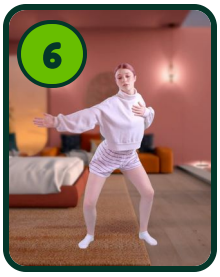
6 Mal langsam



Schild über dem Kopf

Einen Arm über den Kopf strecken und zur Seite neigen. Aufrichten und Arm wechseln.

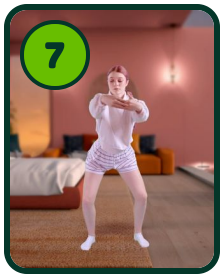
4 pro Seite



Innere Sammlung

Eine Hand auf die Brust. Den anderen Arm zur Seite strecken und wieder heranholen.

4 pro Seite



Herzliche Kreise

Hände auf die Brust. Beide Arme zu einer Seite strecken, dann zurück zur Brust.

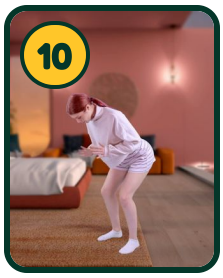
4 pro Seite



Energieball

Knie gebeugt, einen gedachten Ball seitlich halten. Aufrichten, Arme weit öffnen.

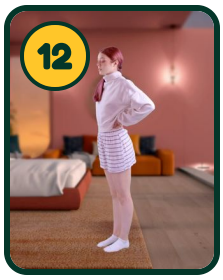
6 Mal langsam



Geerdetes Einatmen

Knie gebeugt, vorbeugen. Hände wie beim Schöpfen von den Knien zur Brust führen.

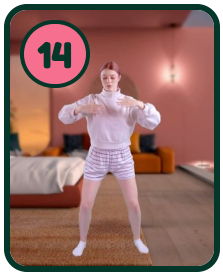
5 Mal langsam



Vorbeugen mit fallenden Händen

Hände an den unteren Rücken. Vorbeugen, Arme hängen lassen, dann langsam aufrollen.

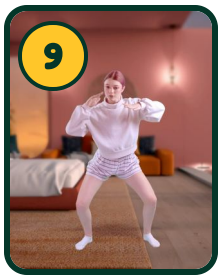
4 Mal langsam



Selbstheilung

Hände auf den Bauch. Arme im Kreis über den Kopf führen, dann wieder senken.

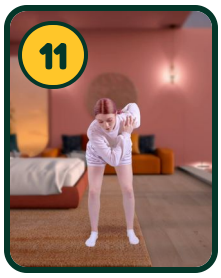
5 langsame Atemzüge



Selbstzweifel abwehren

Füße weit, Knie gebeugt. Langsam eine Handfläche nach vorn schieben, dann die andere.

10 Mal langsam



Wirbel zum Boden

Vorbeugen. Arme weit aufschwingen, dann an einer Schulter zusammenführen.

4 pro Seite



Weiter Atem

Brust öffnen und nach oben schauen. Dann vorbeugen und die Arme hängen lassen.

4 langsame Atemzüge

Alle Übungen im Video:

wakeout.app/de/uebungen/qi-gong-am-morgen-uebungen

Dein Qi Gong am Morgen in 10 Minuten

Alle 14 Übungen nacheinander, langsam. Pausen erlaubt.

Wenig Zeit? Die 5-Minuten-Version:

1. Starke Bauchatmung
2. Ruhiger Flug
3. Handwellen
4. Himmlische Hände
5. Schild über dem Kopf
7. Herzliche Kreise
9. Selbstzweifel abwehren
14. Selbstheilung