



Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte

Teil 2

Die zweiten 4 Brokate der Acht Brokate

Vorbemerkungen/Ziele

In der Ausgabe „Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte – Teil 1“ wurden die ersten vier Brokate der acht Brokatübungen mit Schwerpunkt auf die Atmung und Bewegungsabläufe zum Kennenlernen dargestellt. In diesem Stundenbeispiel werden die zweiten vier Brokate beschrieben.

Die in den zwei Teilen zusammengefassten Übungen sind Inhalte für ein ganzes Unterrichtssemester, wenn sich intensiv mit allen Details beschäftigt wird. Zu beachten ist, dass es unterschiedliche Ausführungsformen der Acht Brokate gibt.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 15 Erwachsene

Material:

Entspannungsmusik, Matten

Ort:

Sporthalle, Bewegungsraum oder draußen

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● Begrüßung und Mobilisation

⦿ Kreisform

Zur Begrüßung mit dem Kopf nicken.

Mobilisation der großen Gelenkgruppen durch Schwingen oder Kreisen in beide Richtungen (Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Fingergelenke beugen/strecken, Becken kreisen, „Achten“ malen, Knie beugen/strecken, Fußgelenke). Danach alles „rausrieseln“ lassen.

● Atemübung

⦿ Stand, Hände hängend auf Kniehöhe

Einatmen: Arme außenrotiert in die Seiten aufrichten

Ausatmen: zurück in die Ausgangsstellung, eine Hand auf andere

Einatmen: mit Armhebel den Rumpf aufrichten

Ausatmen: Arme über die Seiten zurück in die Ausgangsstellung, Handflächen abwärts

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

⦿ Blockaufstellung

● Grundhaltung

Jede Qi-Gong Übung setzt eine Grundhaltung voraus, die wir einnehmen, bevor wir mit der Übungsreihe beginnen (detaillierte Beschreibung siehe „Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte – Teil 1“, Schwerpunkt).

Absichten und Hinweise

⦿ Alltagsgedanken gehen lassen, Chi-/Energieblockaden in Gelenken lösen, Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken, Achtsamkeit auf Körpersignale/Schmerzen

✓ Gleichmäßig aus Armen und Beinen „rieseln“ lassen wie bei einer Sanduhr

⦿ Betonung der Gegensätze Yin und Yang

✓ Z. B. das Einatmen ohne eigenes Zutun geschehen lassen, sich füllen lassen, das Ausatmen aktiv steuern, die Lungen bewusst leeren

✓ Gegensätze dieser Übung erkennen und wahrnehmen. Wie fühlt sich der Unterschied an?

✓ Hier richten wir den Blick auf den eigenen Körper sowie nach innen auf die Atmung und dadurch kehrt schon etwas Ruhe ein. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für den gesamten weiteren Erfolg der Übungen!

✓ Wichtig bei allen Übungen: Bewegung folgt der Atmung und nicht umgekehrt!

Körper-
wahrnehmung/
Entspannung

09.2011



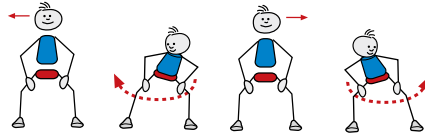
Stundenverlauf und Inhalte

ERLERNEN DER ZWEITEN 4 BROKATE

5. Brokat: Den Oberkörper rollen

Reiterstellung: Becken aufrecht, gerade und stabil, Hände auf die Oberschenkel gestützt, Daumen zeigen nach außen

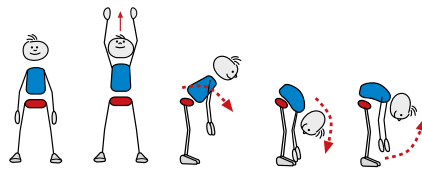
Einatmen: Blick nach rechts und leicht in der rechten Hüfte beugen, **Ausatmen:** Gesäß nach hinten strecken, den Oberkörper flach von links nach rechts rollen. **Einatmen:** etwas aufrichten, Blick nach links. **Ausatmen:** wie zuvor den Oberkörper flach, jedoch jetzt von rechts nach links rollen. **Einatmen:** nach rechts aufrichten und über die Seite den Oberkörper zurück zur Mitte rollen. **Ausatmen:** entspannt in der Reiterhaltung auf die Gegenrichtung vorbereiten. 2 – 8 Mal zu jeder Seite



6. Brokat: Die Füße mit den Händen fassen

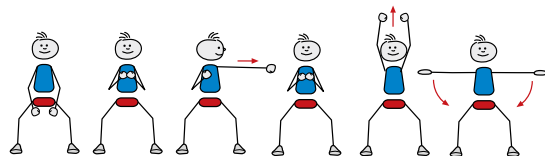
Hüftbreite Grundstellung.

Einatmen: Arme gestreckt nach oben führen, der Blick folgt. **Ausatmen:** langer Rücken geht tief, mit Händen unter die Zehen fassen bzw. soweit wie man kommt. **Einatmen:** Hände lösen, Knie beugen, den Rücken aufrollen. **Ausatmen:** in der Aufrichtung Arme leicht nach hinten führen. 2 – 8 Mal wiederholen



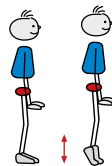
7. Brokat: Die Fäuste ballen

Reiterstellung (breiter Stand, Füße leicht geöffnet), Arme hängen entspannt vor dem Körper. **Einatmen:** lockere Fäuste bilden und zur Brustmitte führen. **Ausatmen:** linke Faust auf Brusthöhe nach links, Blick folgt. **Einatmen:** Faust und Blick zurück zur Mitte, Ellbogen senken, Arme aufwärts über Kopfhöhe führen, (Innenarme zum Körper gerichtet), am Ende der Bewegung die Fäuste öffnen. **Ausatmen:** Arme auswärts drehen und über die Seiten abwärts, Handflächen zeigen nach unten. Wiederholung nach rechts



8. Brokat: Den Rücken schütteln und hundert Krankheiten vertreiben

☉ Füße parallel mit einer Fußbreite Abstand, Hände neben den Oberschenkeln aufgestellt, wie auf ein Geländer gelegt. **Einatmen:** langsam die Fersen vom Boden lösen und soweit aufrichten, dass man das Gleichgewicht halten kann. **Ausatmen:** Fersen etwas absenken und am Ende das ganze Gewicht auf die Füße fallen lassen. 7 Mal wiederholen



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

Die acht Brokate im Bewegungsfluss

Nachdem die Brokate im einzeln geübt und Fragen geklärt worden sind, werden die acht Brokat-Übungen einmal ohne Pause durchgeführt. Nach jedem Brokat stehen wir ca. 30 Sekunden, die Hände auf der Bauchdecke vor dem Dan Tien.

AUSKLANG (1 Minute)

Verabschiedung

In Kreisform verabschieden die TN die Übungsreihe durch Nicken und lassen die Alltagsgedanken wiederkommen.

Absichten und Hinweise

- ☑ Die Übung reguliert die Energie von Kehle, Brust, Lunge und Zwerchfell; alles Bereiche, die für die Atmung wichtig sind. Stärkt das Herz!
- ☑ Diese Übung beginnt hier scheinbar nach rechts, oft fragen die TN weshalb. Der Blick geht nach rechts, aber wir rollen den Oberkörper auch hier zu Beginn nach links, wie bei allen Qi-Gong Übungen.

- ☑ CAVE! Bei Kreislauf-, Herz- und Blutdruckproblemen den Oberkörper nicht zu tief nach unten beugen, dennoch die Beine strecken.
- ☉ Mobilisation/Kräftigung der Rückenmuskulatur und Förderung des Gleichgewichtssinns
- ☑ Wichtig: Beine bleiben in der Abwärtsbewegung gestreckt. Blasen- und Nierenmeridian werden aktiviert.

- ☑ Bewegung aus der Mitte heraus, Schultern und die Körperseiten aktivieren

- ☉ Das „Durchschütteln“ der Wirbelsäule (WS) löst energetische Blockaden, insbesondere im Lenkergefäß, das eng mit der WS verbunden ist.
- ☉ Intensive Wirkung auf alle Organe!!!
- ☑ Achtung: Ellbogen NIE ganz durchstrecken!
- ☑ Bei WS-Problemen die Fersen nur leicht fallen lassen! Je nach Untergrund mehr oder weniger intensiv fallen lassen.

- ☑ Jeder Brokat kann 2 – 8 Mal ausgeführt werden, jedoch jeweils in gleicher Wiederholungsanzahl. Ausnahme: 8. Brokat IMMER 7 Mal, unabhängig der Wiederholung vorher!

- ☉ Gemeinsamer Abschluss

