

Herz-Qigong

Funktion: bei Liebeskummer, sonstigen Herzensangelegenheiten, Konzentrationsmangel, nächtliches Schwitzen.

Farbe: rot

Atmen: Lungen-Atmung, aber besser ist Bauchgegend-Atmung.

Konzentration: An das Herz denken, oder Konzentration auf die Handflächen.
(Lao Gong)

Leichte Form ohne Beinbewegung, starke Form mit Beinbewegung.

Nach links öffnen mit der Fußspitze auf den Boden, gute Haltung einnehmen, Hände seitlich am Körper halten.

Starke Form

Hände fühlen *, Hände seitlich nach oben (wie Gummibänder) bis Brusthöhe - **einatmen**, Hände nach unten drücken - **ausatmen**, Hände wieder nach oben wie Gummibänder bis Brusthöhe - **einatmen**, Hände drehen jetzt zeigen die Handinnenflächen nach oben - **ausatmen**, Hände bis über den Kopf nach oben, gleichzeitig Arme und Beine strecken (aber nicht ganz durch strecken) und halten - **einatmen**, Hände mit der Handinnenfläche über den Kopf nach unten bis Brusthöhe, Beine wieder entspannen - **ausatmen**, Gewicht nach rechts, Hände nach vorne schieben (Handinnenflächen zeigen nach vorne), gleichzeitig die linke Fußspitze nach vorne, dann linker Fuß ganz abstellen, Po nach hinten, linkes Bein strecken - **einatmen, halten**, lösen, Oberkörper aufrichten, Gewicht immer noch rechts, Arme gehen zur Seite - **ausatmen**, Handinnenflächen nach unten, drehen - **einatmen**, Arme gehen jetzt nach unten, linkes Bein schulterbreit zurück - **ausatmen**. Einmal atmen und die Energie weiter nach unten leiten in den Boden.

Wenn die Hände warm sind aufs Dantian legen, wenn sie noch kalt sind, neben dem Körper, dann nach rechts schliessen und entspannen.

Dasselbe zur anderen Seite (rechter Fuss vorne)

* Hände fühlen - so lange fühlen bis in den Händen ein gutes Gefühl ist, dann mit der Übung beginnen.