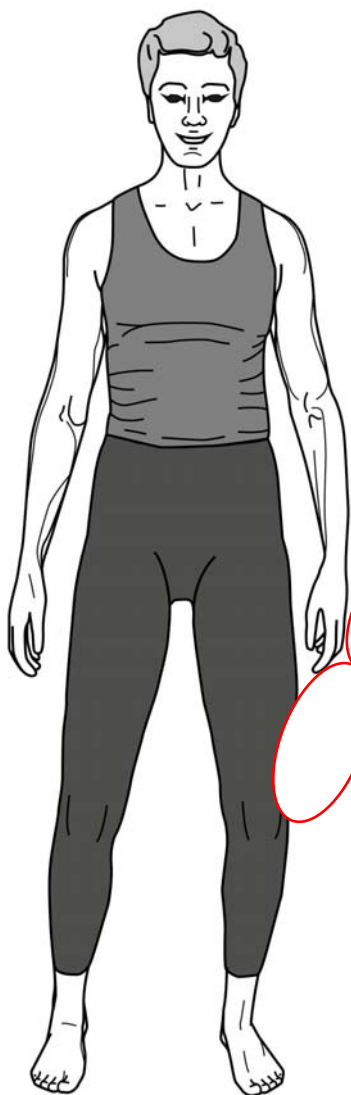


Die Teetassenübung – diese Übung macht den Menschen viel Spaß

ist als Vorübung aus dem Qigong bekannt. In der Vorstellung wird auf den Händen eine Teetasse balanciert, die während der Armbewegung nicht herunterfällt. Auf den Fotos wird die Übung mit Tennisbällen auf den Händen durchgeführt.

Die Teetassenübung kann mit den folgenden Armvarianten durchgeführt werden:

- Fünf Mal mit nur einem Arm allein und danach mit dem anderen Arm
- Fünf Mal mit beiden Armen gleichzeitig
- Fünf Mal versetzt, mit dem linken Arm beginnend und dem rechten folgend
- Alle genannten Bewegungen rückwärts.



Ausgangshaltung für die Teetassenübung und viele weitere Qigong-Übungen

- Die Füße stehen hüft- bis schulterbreit parallel bei aufrechtem Stand
- Verwurzelung mit der Erde (Vorstellung von den Wurzeln eines Baumes in die Erde)
- Das Steißbein etwas nach unten sinken lassen (Vorstellung eines kleinen Gewichts am Steiß)
- Den Schultergürtel über den Hüftgelenken ausrichten
- Bewusstheit des Scheitelpunktes (Baihui) zum Himmel
- Wahrnehmung des Kontakts von großem Zeh, kleinem Zeh und Ferse mit der Erde
- Arme locker neben dem Körper hängenlassen
- Tief, ruhig und gleichmäßig ein- und ausatmen.

Eine mögliche Vorübung

- Im Wechsel mit dem linken und rechten Arm eine Acht zeichnen (Die 8 ist das Zeichen für Unendlichkeit, oft wiederkehrende Bewegungen, Bewegung fließt harmonisch.)
- Die Bewegung erst klein, vor dem Körper, und dann größer, über den Körper hinaus, durchführen
- Die Schultern und der Körper schwingen bei den Bewegungen mit
- die Füße bleiben in die Erde verwurzelt



Wirkung der nachfolgenden Bewegungen auf den Körper:

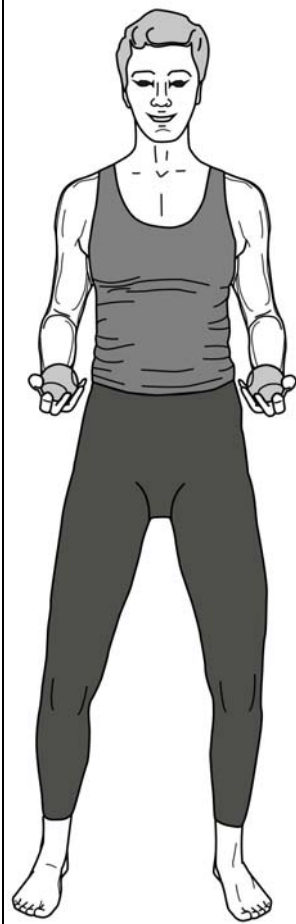
Mobilisation und Koordination der oberen Extremitäten, verbessert das Körperbewusstsein und die Fähigkeit zu mehr Entspannung und Gelassenheit, dehnt alle Meridiane.

Varianten für die nachfolgenden Übungen: Anfänger, die an das Stehen noch nicht gewöhnt sind, können diese Übung im Sitzen auf z. B. einem Physio Ball oder einen Stuhl durchzuführen. Die Bewegungen können auch kleiner durchgeführt werden, dann hebt die Tasse z. B. nicht bis über den Kopf.

Steigerung: Für Fortgeschrittene unterrichtet Ding Hongyu die Teetassenübung aus einem tiefen, breiten Qigong-Stand. Als Steigerung kann man dann auch noch alle Armvarianten je fünf Mal in umgekehrter Reihenfolge ausführen.

Übungshäufigkeit: Die folgende Teetassenübung kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden.

Qigong-Teetassenübung – Übungsdurchführung mit einem Arm



T1

- Beide Unterarme seitlich am Körper bis zur Hüfte beugen
- Die Handinnenflächen zeigen nach oben, sind locker geöffnet und halten jeweils einen Tennisball

T2

- Den rechten Arm kreisförmig nach vorne vor dem Körper bewegen, in der Vorstellung den Tennisball aus einem Regal holen
- Rumpf und Becken schwingen mit
- Der Blick darf bei allen Bewegungen der bewegten Hand folgen



T2



T3

- Den Unterarm zum Körper unter die Achsel eindrehen, in der Vorstellung den Tennisball in die Hosentasche stecken



T4

- Den Tennisball nach hinten aus der Hosentasche wieder herausholen und den Arm über die Körperseite nach vorne kreisen



T4

Qigong-Teetassenübung – Übungsdurchführung mit einem Arm

 <p>T5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Arm vor dem Körper anheben <p>T6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm solange anheben, bis die Hand über dem Kopf (Baihui) steht <p>Wenn das Schultergelenk diese hohe Bewegung nicht zulässt, reduziert sich das Kreisen entsprechend auf z. B. vor dem Körper.</p>	 <p>T6</p>
--	---

 <p>T7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm vom Kopf aus gesehen wieder senken, Hand kreist dabei über hinten nach außen zurück zur Seite an die Hüfte <p>Während der Bewegungen bleibt die flache Handfläche mit dem Ball in allen Positionen <u>immer</u> nach oben ausgerichtet.</p> <p>T1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zurück zur Ausgangshaltung 	 <p>T1</p>
--	---