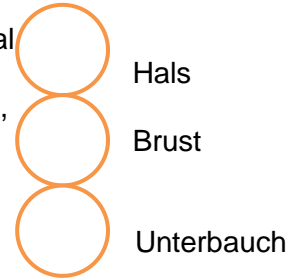


Qigong Drachenschwimmen

Im Verlauf von Jahren entstanden Qigong-Übungen die sich in vielen Fällen nicht bis zu ihrem Ursprung zurück verfolgen lassen: Die gleiche Übung wird deswegen möglicherweise unterschiedlich wiedergegeben und gelehrt. Die folgende Übungsbeschreibung erfolgt in Anlehnung an: „Hui Chun Gong“, eine, seit 800 Jahren bekannte, chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie aus dem Qigong. Hui Chun Gong bedeutet: „Übung zur Rückkehr des Frühlings“, wobei Frühling für die jugendliche Frische steht¹. Die folgenden Fotos mit dem Übungsablauf beschreiben die Übung, wie ich sie kennengelernt und verstanden habe.

Auswirkungen auf den Körper können unter anderem sein: verspannte Muskeln und Sehnen werden wieder geschmeidig, Bein-, Becken und die gesamte Rückenmuskulatur werden trainiert, Schultergürtel wird mobilisiert und entspannt, Körperhaltung und Atmung verbessert. Wiederholungen: z. B. neun Mal

Gedankliche Vorstellung: vor dem Körper bilden sich drei Kreise, somit eine dreifache Acht.

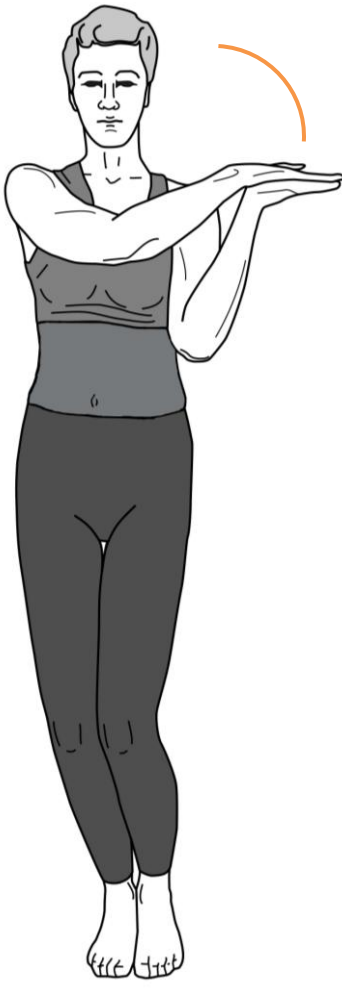
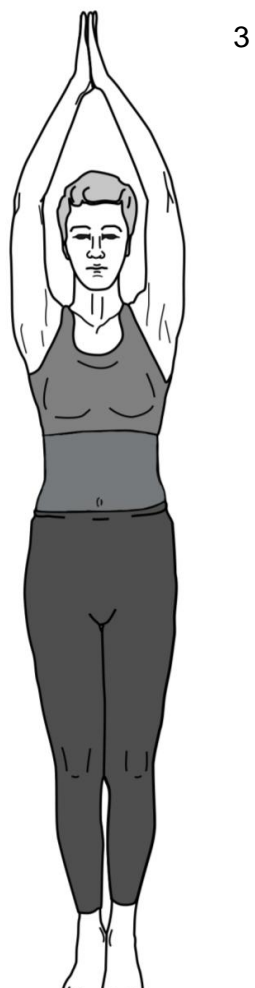




1. - Aufrechter Stand
- Beine sind geschlossen
- Handflächen liegen in Brusthöhe zusammen
- Handflächen und Knie bleiben immer geschlossen
- Rumpf bleibt aufgerichtet
- Schultern sind entspannt nach unten gesenkt
- Kreise möglichst genau vor dem Körper zeichnen

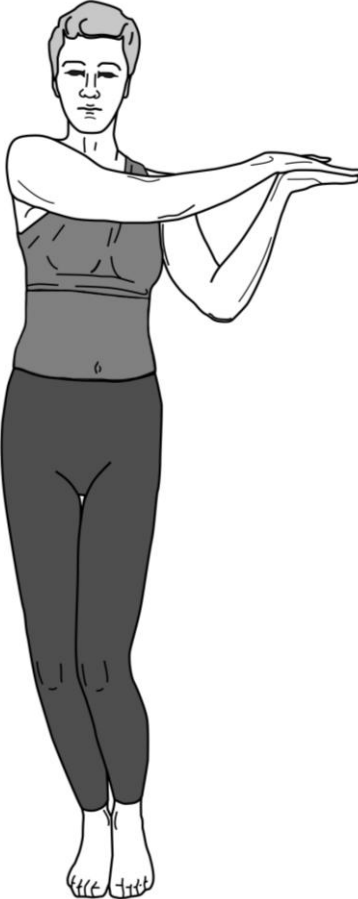
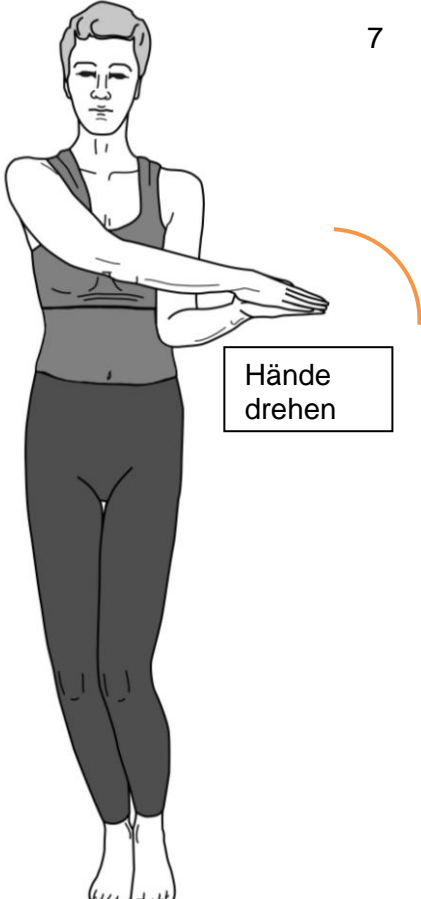
Der Bewegungsradius erfolgt nach den persönlichen körperlichen Möglichkeiten in einer tiefen oder weniger tiefen Haltung. Körperliche Bewegung bringt Energie im Körper in Bewegung. Nach dem Üben sollte man deshalb fünf bis zehn Minuten in Bewegung bleiben und sich, nicht gleich hinsetzen, damit sich die gewonnene Energie im Körper verteilen kann.

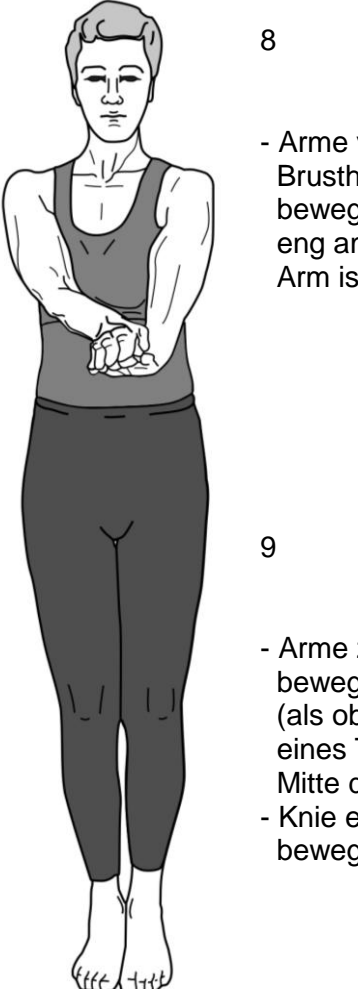

¹ vgl. Hui Chun Gong, Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser, (2012), „Drachenschwimmen“

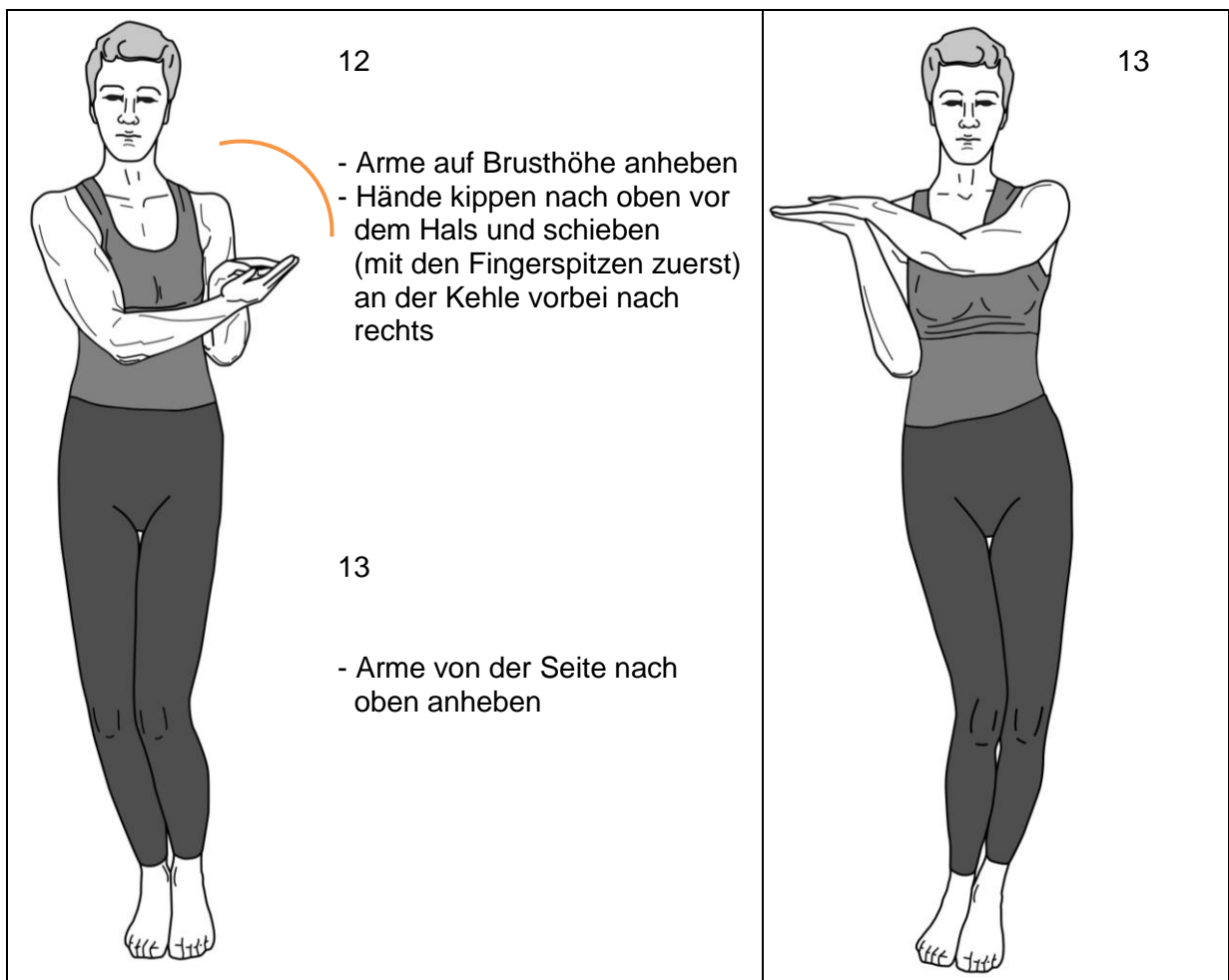
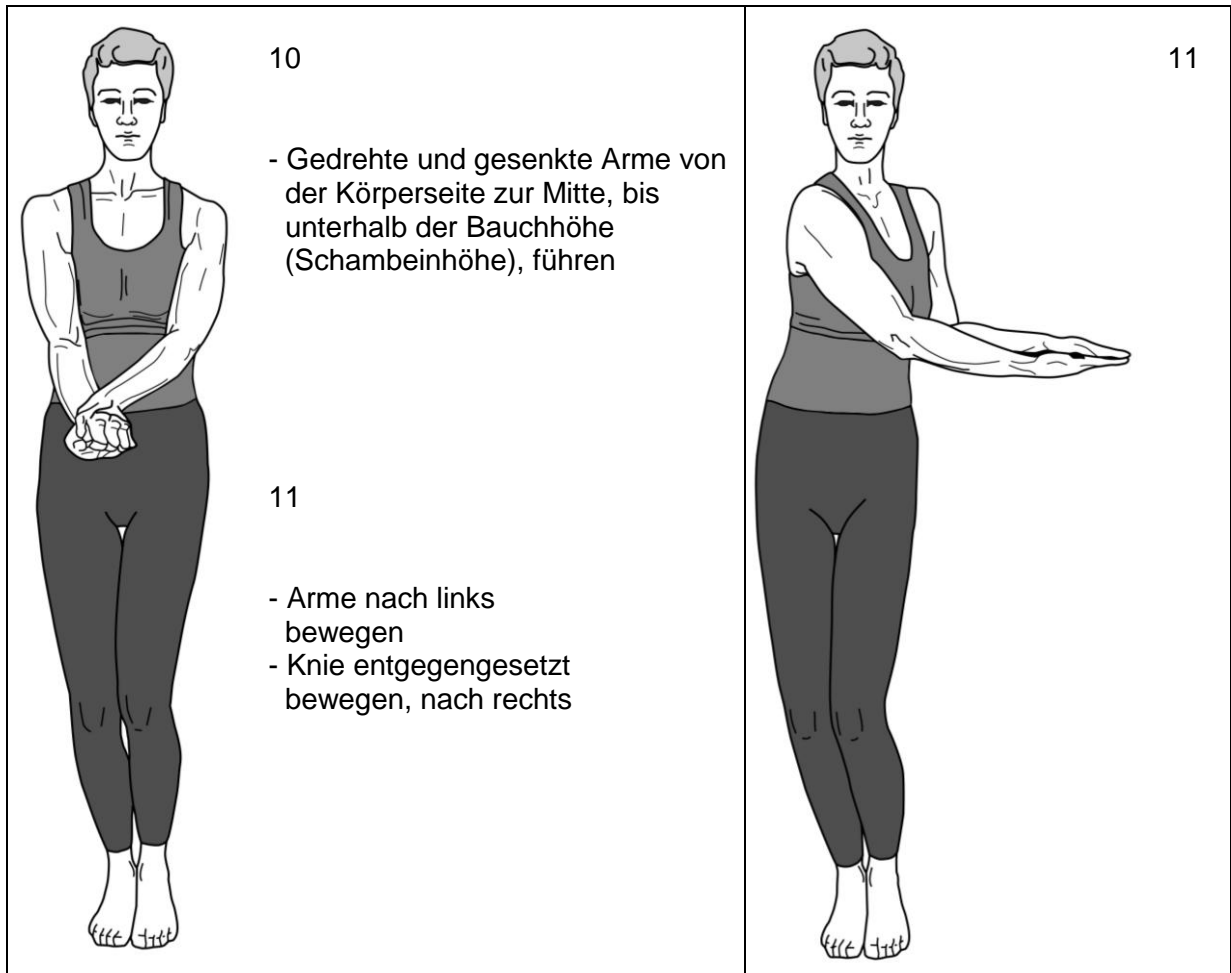
Qigong Drachenschwimmen

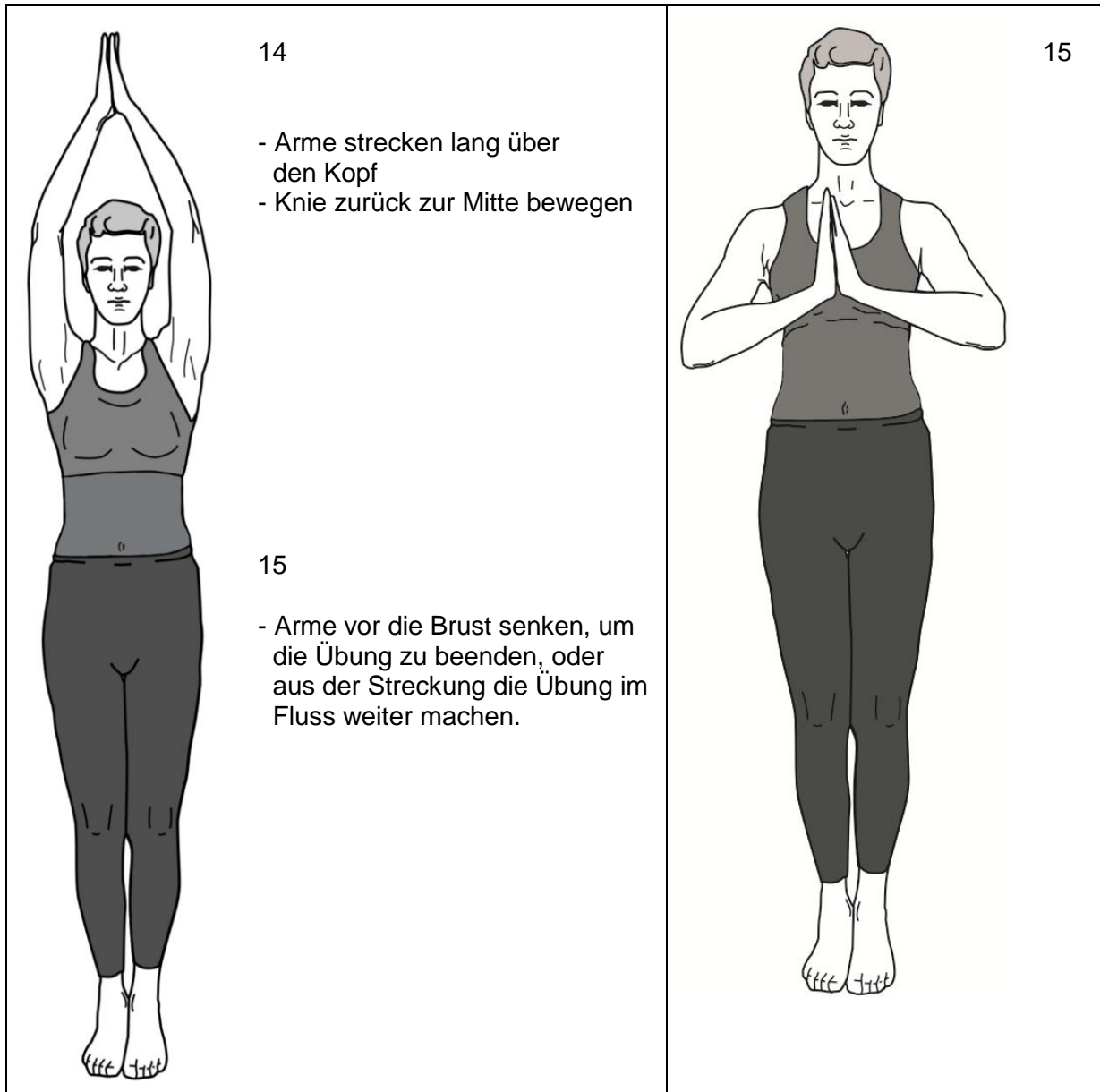
	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none">- Hände kippen aus der ersten Haltung nach links- Oberarm hebt parallel zum Hals- Arme schieben weiter nach links- Oberer Arm streckt soweit wie es die geschlossenen Hände erlauben- Unterer Arm bleibt eng am Körper- Die Knie bewegen sich entgegengesetzt nach rechts	
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none">- Arme strecken lang über den Kopf- Schultern bleiben unten- Knie bewegen sich zurück zur Mitte	

	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none">- Arme zur anderen Seite bewegen, nach rechts- Oberer Arm streckt soweit, wie es die geschlossenen Hände erlauben- Knie entgegengesetzt bewegen, nach links	
	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none">- Arme entlang des Halses bis zur Halsmitte ziehen- Knie zurück zur Mitte bewegen- Hände kippen nach links	

	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none">- Arme weiter zur Seite schieben, nach links- Knie entgegengesetzt bewegen, nach rechts	 <p>7</p> <p>Hände drehen</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">- Arme auf Brusthöhe senken- Hände drehen (tauschen oben und unten)		

	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none">- Arme vor dem Körper, in Brusthöhe zur Körpermitte bewegen (unterer Arm liegt eng am Körper, der obere Arm ist gestreckt)	
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none">- Arme zur anderen Seite bewegen, nach rechts (als ob man die Schichten eines Tortenbodens in der Mitte durchschneidet)- Knie entgegengesetzt bewegen, nach links		





Literaturverzeichnis

Hui Chun Gong, Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser, Monnica Hackl, Irisiana, Verlag, München 2012

Qigong, Ausbildungsunterlagen, Heike Seeberger, Marbach 2009