

Achtzehn Harmonien

Vorher: Stehendes Qi Gong - Wu Chi (*Hoch, Normal*)

Die Hände liegen seitlich am Oberschenkel an. Die Ellenbogen drehen sich nach leicht nach vorne/außen, so dass die Schulterblätter am Rücken nicht "eng" sind.

1. Das Chi wecken (*Hoch - Tief - Hoch, Normal*)

Arme steigen vorwärts auf Brusthöhe, die Beine strecken.
Die Arme sinken an die Hüfte, die Beine beugen.

2. Den Brustkorb öffnen (*Tief - Hoch - Tief, Normal*)

Arme steigen vorwärts auf Brusthöhe, die Beine strecken.
Handflächen nach oben drehen, Arme ausbreiten.
Arme wieder vor der Brust schließen, Handflächen nach unten drehen.
Die Arme sinken zurück an die Hüfte, die Beine wieder beugen.

3. Mit dem Regenbogen tanzen (*Hoch, Normal*)

Arme steigen über den Kopf, die Beine strecken.
Gewicht nach links verlagern, dabei:
Rechter Arm sinkt seitlich auf Schulterhöhe, Linker Arm im Bogen über den Kopf.
Spiegelbildlich wiederholen.

4. Die Wolken auseinander schieben (*Tief - Hoch - Tief, Normal*)

Arme seitlich sinken lassen. Beine beugen.
Hände vor dem Bauch kreuzen, Arme steigen über den Kopf, Beine strecken.
Arme sinken seitlich vom Körper herab.

5. Die Arme rollen (*Tief, Normal*)

Bei gekreuzten Händen:
Gewicht nach links, dabei:
Hüfte diagonal nach links vorne stellen. Arme ausbreiten, rechten Arm vorwärts, linken Arm nach hinten.
Hüfte frontal drehen, dabei: Linken Arm an der Schulter vorbei nach vorne, rechten Arm zurück auf Hüfthöhe.
Spiegelbildlich wiederholen.

6. Auf einem ruhigen See rudern (*Tief - Hoch - Tief, Normal*)

Arme hängen locker vor der Hüfte.
Arme seitlich ausbreiten und über den Kopf heben. Die Beine strecken.
Arme sinken vor der Brust nach unten. Die Beine beugen.

7. Mit einer Hand die Sonne heben (*Hoch, Normal*)

Arme hängen locker vor der Hüfte. Die Beine leicht gebeugt.

Gewicht nach rechts, dabei die linke Hand vor dem Körper vorbei heben, Handfläche nach oben. Linke Ferse hebt leicht ab.
Spiegelbildlich wiederholen.

8. Den Kopf drehen und den Mond anschauen (*Tief - Hoch - Tief, Normal*)

Arme hängen locker vor der Hüfte. Die Beine etwas stärker gebeugt.
Oberkörper leicht drehen, Gewicht nach rechts verlagern.
Beide Arme nach rechts auf Schulterhöhe heben und die Beine strecken.
Rechten Arm strecken, den Linken mit Handfläche nach vorne drehen. ("Korkenzieher")
Arme sinken zurück vor die Hüfte.
Spiegelbildlich wiederholen.

9. In der Hüfte drehen und mit den Händen schieben (*Tief, Normal*)

Gewicht links: Linke Hand vor die Brust heben, Rechte vor die Hüfte.
Gewicht nach rechts verlagern, Hüfte dreht über dem Fuß.
Hände wechseln, spiegelbildlich wiederholen.

10. Mit den Wolken spielen (*Tief, Normal*)

Gewicht links: Linke Hand vor die Hüfte, Rechte auf Brusthöhe, Handfläche nach oben.
Gewicht nach rechts verlagern, Hüfte dreht über dem Fuß: "In den Fuß sinken."
Hände wechseln, spiegelbildlich wiederholen.

Linken Fuß diagonal ausdrehen, rechten Fuß vorsetzen, dann:

11. Wasser aus schöpfen und zum Himmel schauen (*Hoch - Tief - Hoch, Bogenschritt*)

Gewicht nach vorne verlagern und mit den Armen "Wasser schöpfen".
Gewicht nach hinten verlagern und den Oberkörper strecken, dabei die Arme über den Kopf heben.
Gewicht wieder nach vorne, dabei die Arme seitlich mitnehmen zum "Wasser schöpfen".

12. Mit den Wellen spielen (*Tief, Bogenschritt*)

Gewicht hinten, Hände vor die Brust.
Gewicht nach vorn verlagern, Hände schieben.
Gewicht nach hinten verlagern, Hände zurück vor die Brust heben.

13. Die Flügel ausbreiten (*Tief, Bogenschritt*)

Gewicht hinten, Arme ausbreiten.
Gewicht nach vorn verlagern, Arme im Bogen vorne zusammenführen.
Gewicht nach hinten verlagern, Arme ausbreiten.

Rechten Fuß diagonal ausdrehen, linken Fuß vorsetzen, 11.-13. wiederholen.

14. Mit den Fäusten stoßen (*Tief, Normal*)

Füße parallel. Fäuste an der Hüfte.

Rechte Faust stößt vor, Handfläche nach oben.

Faust dreht mit Handfläche nach unten und geht zurück an die Hüfte, dabei stößt die andere Faust vor.

15. Wie eine Wildgans fliegen (*Tief - Hoch - Tief, Normal*)

Arme hängen locker vor der Hüfte. Die Beine etwas stärker gebeugt.

Arme steigen seitlich bis auf Ohrhöhe, Beine nur leicht gebeugt.

Arme sinken zurück an die Hüfte, Beine wieder stärker gebeugt.

16. Wie eine Windmühle kreisen (*Hoch, Normal*)

Beide Arme über den Kopf heben.

Den Oberkörper rechts herum vorbeugen und links herum heben.

Nach einigen Malen spiegelbildlich wiederholen.

17. Mit dem Ball spielen (*Hoch, Normal*)

Arme hängen locker vor der Hüfte. Die Beine leicht gebeugt.

Rechter Arm steigt nach vorn auf Schulterhöhe. Linker Fuß hebt sich leicht vom Boden.

Rechter Arm sinkt zurück an die Hüfte.

Spiegelbildlich wiederholen.

18. Das Chi beruhigen (*Tief - Hoch - Tief, Normal*)

Arme hängen locker vor der Hüfte. Die Beine leicht gebeugt.

Arme seitlich nach oben bis über den Kopf, Beine strecken.

Arme sinken vor dem Körper wieder nach unten, Beine stärker beugen.

Die Bewegung wird bei jeder Wiederholung kleiner.

Hinterher: Stehendes Qi Gong - Den Ball halten (*Tief, Normal*)

Die Hände bleiben offen vor der Hüfte. Die Beine etwas stärker gebeugt. Die Ellenbogen möchten weiter nach vorne.

Bei allen Positionen gilt:

Steh schulterbreit - Steh auf dem Vorderfuß/Nierenpunkt - Richte den Kopf locker auf - Lockere das Brustbein - Lockere die Hüfte - Lass die Schultern locker - Lächle!