

3 Qi-Gong-Übungen zur Stärkung des Immunsystems und des Funktionskreis der Lunge. Das Video hat uns Grossmeister Chen Xiaowang geschickt, als sich im Januar das Virus in China rasch ausbreitete und die Leute in ihren 4 Wänden bleiben mussten. Unten findet ihr zudem ein paar Erklärungen, insbesondere auch für diejenigen, die die letzten beiden Male nicht ins Taiji kommen konnten. Gönnst Euch täglich 10 Minuten täglich und repetiert jede Übungen 9 Mal und dann nochmals 6 Mal die ersten beiden zum Abschliessen. Mit dem untenstehenden Link kommt ihr auf das Video, das ihr auch auf unserer Taiji-Verbandseite findet www.cwtach.ch (ihr habt die Adresse auch auf der Visitenkarte).
[h:ps://youtu.be/qHdUOF9IT00](https://youtu.be/qHdUOF9IT00)

Hier noch das Wichtigste dazu

(Achtung, wenn Euch die Erklärungen eher blockieren, die Übungen ausführen ohne Fokus auf die Energiebahn):

Alle 3 Übung 9x wiederholen, dann die ersten beiden nochmals 6x.

1. Übung: Wichtig, beim Heben der Arme seitwärts, Brust öffnen, Rücken schliesst sich automatisch, einatmen (Energie steigt von Kreuz hinter dem Rücken hinauf in die Schulterblätter, Ellenbogen bis in die Finger). Wenn die Arme gekreuzt vor Brust sind, ausatmen - das Chi (Energie) sinkt auf Vorderseite hinunter wieder zum Dan/an (Energiezentrum etwas unterhalb Bauchnabel).

2. Übung: Wie Schwimmen, Einatmen Arme vor Brustbein heben, mit Ausatmen Brust öffnen und Arme seitwärts zur Ausgangsposition zurück. Energiebahn zuerst wie Übung 1, den Rücken hinauf bis zu den Fingerspitzen, dann auf Seiten hinunter zurück zu Dan/an)

3. Übung: Hände seitlich bis zu den Ohren heben und mit Ausatmen diagonal links und dann rechts (oder umgekehrt)