

Das ratiopharm Qi Gong-Übungsposter

Sanfte Bewegung gegen Kopfschmerzen

Qi Gong-Übungen im Sitzen:

Übung 1:



1. Setzen Sie sich für die Ausgangsposition auf einen Stuhl. Der Rücken ist gerade, die Beine schulterbreit auseinander und die Füße parallel nach vorne ausgerichtet. Die Schultern sind gesenkt, die Arme leicht gebeugt und die Handflächen zeigen nach unten, so dass ein ziehendes Gefühl in beiden Handflächen entsteht. Der Blick geht nach vorne in die Ferne, möglichst ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren.



2. Atmen Sie tief ein, beugen Sie dabei den Rumpf leicht nach vorne und heben Sie gleichzeitig die Arme langsam an, so dass die Handrücken nun nach vorne zeigen. Dabei führt das Handgelenk die Bewegung an. Das Kinn geht langsam nach unten zur Brust. In dieser Haltung sollten Sie ein ziehendes Gefühl im Handrücken spüren.



3. Mit dem Ausatmen kommen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Dazu den Rumpf langsam anheben, das Kinn heben und die Arme absenken. Die Handflächen zeigen wieder nach unten.

Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

Übung 2:



1. Nehmen Sie die Ausgangsposition wie in Übung 1 beschrieben ein.



2. Atmen Sie tief ein, beugen Sie dabei den Rumpf leicht nach vorne und drehen Sie sich leicht nach links. Gleichzeitig langsam den rechten Arm heben, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Dabei führt das Handgelenk die Bewegung an. Ebenfalls gleichzeitig geht der linke Arm nach hinten bis auf die Höhe des Beckens, die Handfläche zeigt nach unten und der Kopf dreht nach links. Der Blick ist über die Schulter in die Ferne gerichtet.



3. Ausatmen und den Rumpf langsam nach rechts drehen. Dabei führt das linke Handgelenk den linken Arm und den Handrücken nach oben. Gleichzeitig geht der rechte Arm nach hinten bis auf die Höhe des Beckens. Die Handfläche zeigt nach unten. Der Kopf dreht ebenfalls nach rechts und der Blick geht wieder über die Schulter in die Ferne.

4. Mit dem Einatmen kommen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

Übung 3:



1. Nehmen Sie die Ausgangsposition wie in Übung 1 beschrieben ein.

2. Tief einatmen und beide Hände so an den Kopf legen, dass die Handwurzeln seitlich neben den Augen aufliegen. Die Finger zeigen dabei nach oben und die Ellbogen zeigen nach vorne.

3. Nun mit den Handwurzeln sanften Druck auf diesen Akupressurpunkt ausüben.

4. Die Beine etwas anheben und nach hinten ziehen. In dieser Position haben Sie in der Wade ein ziehendes Gefühl.



5. Ausatmen und dabei die Ellbogen öffnen. Nun den Druck auf beide Handwurzeln erhöhen.

6. Strecken Sie gleichzeitig die Beine lang aus. Stellen Sie sich dazu vor, Ihre Beine wären 10 Meter lang. Die Fußzehen zeigen dabei nach unten. In dieser Position haben Sie ein ziehendes Gefühl im Fußrücken.



7. Kehren Sie mit dem Ausatmen wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.

Zusatz-Übung, die nur unter www.schmerz.ratiopharm.de zu finden ist:

Hinweis: Diese Übung unterscheidet sich von Übung 3 durch Nutzung eines anderen Akupressurpunktes.



1. Nehmen Sie die Ausgangsposition wie in Übung 1 beschrieben ein.

2. Tief einatmen und beide Hände so an den Kopf legen, dass die Handwurzeln (anders als in Übung 3) oberhalb des Ohres am Kopf aufliegen. Die Fingerspitzen zeigen nach hinten und die Ellbogen nach vorne.

3. Nun mit den Handwurzeln sanften Druck auf diesen Akupressurpunkt ausüben.

4. Die Beine etwas anheben und nach hinten ziehen. In dieser Position haben Sie in der Wade ein ziehendes Gefühl.

5. Ausatmen und dabei die Ellbogen öffnen. Nun den Druck auf beide Handwurzeln erhöhen.

6. Strecken Sie gleichzeitig die Beine lang aus. Stellen Sie sich dazu vor, Ihre Beine wären 10 Meter lang. Die Fußzehen zeigen dabei nach unten. In dieser Position haben Sie ein ziehendes Gefühl im Fußrücken.

7. Kehren Sie mit dem Ausatmen wieder in die Ausgangsposition zurück.



Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.



Qi Gong-Übungen im Stehen: Klopfübungen

Durch Klopfübungen werden nach Ansicht der TCM die Energiebänder, die den Körper durchziehen, aktiviert und mögliche Störungen, die gesundheitliche Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen nach sich ziehen, aufgelöst. Auch in der Schulmedizin finden Klopfübungen Anwendung, denn sie erhöhen die Durchblutung der beklopften Bereiche und lösen verspannte Muskeln. Ein weiterer Vorteil der Klopfübungen: Sie können jederzeit und überall durchgeführt werden.

Für die **Grundstellung** der Übungen stehen die Füße parallel schulterbreit auseinander.

Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu fest klopfen, sondern eher elastisch. Das bedeutet, dass die Hände nach dem Kontakt mit dem Körper wieder zurückfedern. Schultern und Arme bleiben dabei locker und entspannt.

Übung 1: Energie mit den Händen erzeugen



1. Nehmen Sie die Grundstellung ein.
2. Beide Hände vor den Körper nehmen und die Hände in mittlerem bis hohem Tempo leicht reiben bis die Handflächen warm werden.

Übung 2:



1. Nehmen Sie die Grundstellung ein und heben Sie beide Arme nach oben.
2. Die Unterarme mit ihrem natürlichen Gewicht nach unten fallen lassen. Daumen und Zeigefinger sollten zwischen Nacken und Schulter aufkommen.

Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

Übung 3: Klopfen der Achseln



1. Nehmen Sie die Grundstellung ein.
2. Beginnen Sie mit dem linken Arm. Dazu den Arm leicht seitlich heben.
3. Mit der rechten geöffneten Hand unter der Achsel klopfen. Dabei zeigt der Daumen zur Schulter, die übrigen Finger nach hinten.

Wechseln Sie dann die Seite.

Wiederholen Sie die Übung 5 Mal pro Seite.

Zusatz-Klopfübungen, die nur unter www.schmerz.ratiopharm.de zu finden sind:

Zusatz-Übung 1: Energie-Klopfen am Arm



1. Nehmen Sie die Grundstellung ein.
2. Strecken Sie den linken Arm mit der Handfläche nach oben etwas nach vorne aus.
3. Nun mit der rechten Hand in dichtem Abstand von der Schulter bis zur Handfläche klopfen.
4. Drehen Sie dann den Arm, dass die Handfläche nach unten zeigt.
5. Klopfen Sie nun wieder in dichtem Abstand nach oben bis zur Schulter.

Wechseln Sie dann die Seite.

Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5 Mal pro Seite.



Zusatz-Übung 2: Energie mit der Faust wecken



1. Nehmen Sie die Grundstellung ein und lassen Sie die Arme locker hängen.
2. Drehen Sie nun den Rumpf aus der Taille heraus nach links und nach rechts und immer so weiter. Lassen Sie die Arme einfach mitschwingen.
3. Klopfen Sie mit dem Handrücken vorsichtig auf den unteren Rückenbereich.
4. Wandern Sie nun langsam nach oben – soweit es Ihnen angenehm ist – und dann langsam wieder nach unten.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.

Zusatz-Übung 3: Energie-Klopfen an den Beinen



1. Spreizen Sie leicht die Beine und stellen Sie beide Füße parallel nebeneinander. Den Rumpf nach vorne neigen und die Knie beugen.
2. Klopfen Sie mit den Handflächen vom Gesäß aus seitlich hinten bis zum Knochen des äußeren Sprunggelenks.
3. Wenn Sie unten angekommen sind, klopfen Sie ausgehend vom inneren Knöchel bis zur Leistengegend.

Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

Der Rumpf bleibt während der gesamten Übung nach vorne geneigt.



Zusatz-Übung 4: Sanftes Klopfen der Leistengegend



1. Nehmen Sie die gleiche Stellung wie in Zusatzübung 3 ein.
2. Heben Sie beide Arme bis diese waagrecht vor Ihnen ausgestreckt sind.
3. Lassen Sie die Arme fallen und beklopfen Sie mit beiden flachen Händen die Leistengegend.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.