



Stefan Wahle

Sammelband Gesundheitsqigong

Mit Qigong zu Gesundheit und Wohlbefinden

akkreditiert bei: www.trainerregister.de



**Offizielles Lehrbuch
der
Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft**



®

www.sawah-qigong.de

www.facebook.com/SawahQigong

Sport Awards 2011 der Martial Arts Association





Aufnahme in die Hall of Fame und
 Verleihung der Dragon Medal

Inhaltsverzeichnis

1. **Einführung in Qigong**
2. **Buch 1**
 „Die 8 Brokate“
3. **Buch 2**
 „Das Spiel der 5 Tiere“
4. **Buch 3**
 „Das muskel- und sehnenstärkende Qigong“
5. **Buch 4**
 „Die sechs heilenden Laute“

Buchempfehlungen

Über den Autor

Vorstellung der Gesellschaft



Zertifizierte
Servicequalität

AOK Rheinland/Hamburg 20079 Hamburg

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse

Sirten Wähle

Regionaldirektion Hamburg
Kommunikation

Friedrichs 22 06
22089 Hamburg
Telefon: (043) 20 23 - 20 23
Telefax: (043) 20 23 - 49 39
E-Mail: presse@phh.aok.de
Internet: 20110
Datum: 16.09.2011

Arbeitskollektive
Andreas Brannsch

Durchwahl
(043) 20 23 - 49 36

Zertifizierung der Maßnahmen nach § 20 SGB V

Sehr geehrter Herr Wähle,

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass Ihr Kursangebot „Gigung“ die vom Gesetzgeber vorgegebenen Qualitätskriterien für Leistungen der Präventionskassen auf der Grundlage des § 20 SGB V erfüllt. Kostenentstattungen an Versicherte der AOK Rheinland/Hamburg für die Teilnahme an diesem präventiven Kursangebot sind dadurch grundsätzlich möglich.

Bitte senden Sie uns ein Exemplar der beigefügten Kooperationsvereinbar unterschrieben zurück.

Für eine Kostenentstattung benötigen unsere Versicherten eine von Ihnen ausgefüllte Teilnahmebescheinigung. Bei Bedarf senden wir Ihnen diese gerne zu.

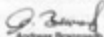
Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns bitte an.

Mit freundlichen Grüßen

Anlagen

Vereinbarungen


Andreas Brannsch
Fachberater

AOK Client-ServiceCenter: 0800 0 500 500 - 24 Stunden Service: www.aok.de/ht

Service
Center

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
9:00 bis 18:00 Uhr
Samstag
9:00 bis 12:00 Uhr
Inhaltsbereichsleiter

08:00 bis 18:00 Uhr
08:00 bis 18:00 Uhr
08:00 bis 12:00 Uhr
09:00 bis 12:00 Uhr

Erreichbarkeiten:
Hilf: Notruf 112
Konto Nr. 100 000 000
BLZ 250 000 00
IBAN DE 25 00 00 00 00 00 00 00

Hamburger Telefonate
Konto Nr. 1207 1207
BLZ 250 000 00
IBAN DE 25 00 00 00 00 00 00 00

BARMER GEK die gesund experten

BARMER GEX Postfach 10 08 08 - 20003 Hamburg

Hamburg

Ihr Gesprächspartner Nicole Fulde
☎ Durchwahl 0800 3345-1541 *)
☎ Telefax 0800 3345-1587 *)
*) Kosten aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind 30 ct/Min.
(netto)

Herrn
Stefan Wahl

Bitte mitgeben:
Unser Zeichen: Prävention

Datum 19.09.2011

Präventionsvertrag nach § 20 des 5. Sozialgesetzbuches (SGB V)

Sehr geehrter Herr Wahl,

vielen Dank für die Übersendung Ihrer Unterlagen. Die Spitzenverbände der Krankenkassen haben sich auf einheitliche Qualitätskriterien zur Beurteilung von Angeboten zur Gesundheitsförderung geeinigt.

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir auf Grund Ihrer Qualifikation das Kursangebot "Qi Gong" als Maßnahme der Prävention anerkennen können, sofern der Kurs von Ihnen persönlich geleitet wird.

Eine Kostenbeteiligung ist dann möglich, wenn

- das Kursangebot den Voraussetzungen der derzeitigen Handlungsfelder entspricht
- die Maßnahme sich an Gesunde mit und ohne Risikofaktoren richtet
- die Angebote wissenschaftlich neutral ausgerichtet sind
- die Anbieterqualifikationen erfüllt sind
- es sich um ein abgeschlossenes Kursprogramm handelt
- die Gruppenstärke eines Programms eine angemessene Teilnehmerzahl (mind. 6 bis max. 15 Teilnehmer) umfasst
- die Kursdauer 8 - 12 Wochen von mind. 45 Minuten pro Kursinheit beträgt
- angemessene Räumlichkeiten vorhanden sind
- ein gewisses Mindestalter der Teilnehmer voraussetzt (ab 6 Jahre)

Das Angebot wird im Rahmen der geltenden Bestimmungen von uns beauftragt. Die Kostenbeteiligung beträgt bis maximal 75,00 EUR, sofern der Versicherte an 80% der Kursstunden teilgenommen hat.

Die Kursgebühr kann nach Einreichung einer Teilnahmebescheinigung über die regelmäßige Teilnahme und einer Quittung über die Kursgebühr erstattet werden.

Auf Wunsch bestätigen Sie bitte der Kundin/dem Kunden die Teilnahme auf den Bonuschecks des BARMER GEX Bonusprogrammes "aktiv pluspunkt".

Gerne geben wir Ihr Präventionsangebot an interessierte Versicherte der BARMER GEX weiter. Hierfür führen wir eigene eine Anbieterdatei. Bitte teilen Sie uns bis zum 10.10.2011 mit, wenn Ihnen Einwände dagegen bestehen.

BARMER GEX
Hauptstadtstr. 62
20097 Hamburg
Telefon 0800 333360 40-0

Öffnungszeiten:
Mo bis Mi 08:00 - 17:00 Uhr
Do 08:00 - 17:00 Uhr
Fr 08:00 - 16:00 Uhr

Baumstraße
Deutsche Bank Hamburg AG, 200 700 00 47002000

Auskunft erhalten Sie auch in:
Hamburg-Harburg, Linienweg 1a & 1b
Hamburg-Harburg, Garmanns 52
Hamburg-Mitte, Osterstr. 100/101, 20452
Hamburg-Mitte, Garmanns 52
Hamburg-Mitte, Garmanns 52
Hamburg-Mitte, Garmanns 52



Techniker Krankenkasse, Postfach 100140, 70021 Konstanz

Herrn
Stefan Wahl

Techniker
Krankenkasse

Konstanz

Augustenplatz 9
70021 Konstanz

Für Rückfragen
Beate Göggel
Tel. 075 31 - 90 75-632
Fax 075 31 - 90 75-680

Geschäftszeiten
09:00-18:00

19. September 2011

Anerkennung von Präventionsmaßnahmen

Sehr geehrter Herr Wahl,

ich habe eine erfreuliche Nachricht für Sie – zukünftig bezuschussen wir das nachfolgend
aufgeführte Präventionsangebot:

Kurstitel	Kurstellung	Kursleiterqualifikation
Göggel	Herr Stefan Wahl	sonstige

Solange keine gesetzlichen Änderungen oder Satzungsänderungen in Kraft treten, gilt unsere
Kostenbeteiligung.

Wichtig zu wissen:

Maßgeblich für unsere Zusage sind die Richtlinien des GKV-Spitzenverbandes im Leitfaden
Prävention. Diese sehen unter anderem den verbindlichen Einsatz der beteiligten Teilneh-
merbescheinigung vor. Bitte verwenden Sie deshalb ausschließlich dieses Formular, um unse-
ren Versicherten den erfolgreichen Abschluss des Kurses zu bescheinigen.

Falls unser Kunde dies wünscht, bestätigen Sie die Kursteilnahme bitte ebenfalls im
TK-Bonusheft. Vielen Dank.

Sie haben Fragen? Rufen Sie mich einfach an – ich bin gern für Sie da.

Mit freundlichem Gruß

Beate Göggel
Kundenberaterin

Techniker Krankenkasse
Augustenplatz 9
70021 Konstanz

Tel. 075 31 - 90 75-680
Fax 075 31 - 90 75-680
www.tk.de
konstanz@tk.de

Rechtsanwältin
Stb.-Anw.
075 31-19 00
075 31-19 00
075 31-19 00
und nach Vereinbarung

Commerzbank Stuttgart
BLZ 600 400 11
Konto 011000000

Standort
Prof. Dr. Robert Gasser (Präsidentenrat)
Hans-J. Jäger (Präsident)
Dr. Jens-Peter
Hendricks des Verwaltungsrates
Dr. Hans-Martin Juch, Seite 1, 1. Absatz

DAK Gesundheit Prävention, 22706 Hamburg

Herr
Stefan Wähle

Postanschrift Gesetzliche Krankversicherung
DAK Gesundheit Prävention
22706 Hamburg
Telefon (043 85421 750
24 Stunden zu 365 Tagen
Telefax (043 85421 75-1143
E-Mail service@dak-gesundheit.de

Internet www.dak.de
persönlicher Kontakt Hauptkassen Platz 19
22541 Hamburg
Mo - Mi 08:00 - 18:00 Uhr
Do 08:00 - 17:00 Uhr
Fr 08:00 - 18:00 Uhr
unser Zeichen F10000-00000-0
St 10/000000
Datum 18.01.2012

Zusage zur Kostenbeteiligung gemäß § 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V

Sehr geehrter Herr Wähle

vielen Dank für die Unterlagen über Ihr Angebot zur primären Prävention. Wir freuen uns über Ihr Interesse an einer Zusammenarbeit. Ein wichtiges Ziel der Angebote im Rahmen der Prävention nach § 20 SGB V ist es, den Teilnehmern ein methodisch/didaktisch gutes Angebot unter fachlich qualifizierter Leitung zu bieten. Damit soll eine optimale Förderung durch den Kurs bzw. die Beratung sichergestellt werden.

Wir haben Ihre Unterlagen geprüft und freuen uns, dass die geforderten Kriterien für folgendes Angebot erfüllt sind:

Thema: Die 8 Brokate
Leitung: Stefan Wähle

Dafür übernehmen wir anteilig die Kosten für unsere Kunden, sofern keine Änderungen am vorliegenden Kursangebot (z.B. bei Kursteilung, Kurskonzept) vorgenommen werden. Diese Zusage gilt bis zum 31.01.2015. Ihr Angebot erfassen wir in unserer Präventions-Datenbank und stellen es auf Wunsch unseren Kunden zur Verfügung. Gewestliche Änderungen oder Anpassung der Kriterien im GKV-Leistungsplan können zu einer Rücknahme der Kostenbeteiligung führen.

Beachten Sie bitte, dass Maßnahmen zur Prävention kein Ersatz für eine Therapie sind. In diesem Fall können keine Kosten für unsere Kunden übernommen werden. Bitte weisen Sie unsere Kunden darauf hin, sich vor Teilnahmebeginn zu erkundigen, ob ein Anspruch auf eine anteilige Kostenersatzung besteht.

Nachdem die von Ihnen ausgetübte Teilnahmebescheinigung und der Zahlungsnachweis bei uns eingereicht wurden, überweisen wir den Zuschuss an unsere Kunden.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an - wir sind für Sie da!

Freundliche Grüße

Ihre DAK-Gesundheit

1. Einführung in Qigong

Qi Gong (ausgesprochen: Tshi Gung) beinhaltet Übungen, die den Energiefluss im Körper begünstigen und Blockaden lösen, um die Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wiederzuerlangen. Sie sind daher für kranke sowie für gesunde Menschen gleichermaßen geeignet und sinnvoll. Die positiven Wirkungen werden durch die Vereinigung von körperlicher und geistiger Bewegung erreicht. Das Ziel ist, dass der Trainierende mit sich in Zufriedenheit und Harmonie lebt. Dieser ausgewogene Zustand ist untrennbar mit der frei fließenden Energie, dem Qi, verbunden. Gong, also die Arbeit, beinhaltet die Arbeit mit der Lebensenergie (dem Qi).

Qigong ist bei weitem keine rein chinesische Erfindung, da bei dessen Entstehung auch äußere Einflüsse aus dem indischen Yoga und dem tibetischen Buddhismus eine Rolle spielten.

Sie werden in verschiedenen Büchern und bei verschiedenen Meistern und Lehrenden Abweichungen von den hier vorgestellten Formen finden. Die Grundprinzipien und Wirkungsweisen sind zwar immer gleich, jedoch finden sich Abweichungen in der Reihenfolge der Übungen sowie in Ausführungsdetails bis hin zu unterschiedlichen Hand- und Fausthaltungen. Es gibt nicht die eine richtige Urform, die es schon immer gab oder geben wird. Vielmehr durchlaufen die Übungen einen ständigen Wandel im Laufe der Zeit. Jeder Praktizierende muss seinen eigenen Weg finden und gehen. Insbesondere sollte jeder auf seine persönlichen Eigenheiten und Gegebenheiten Rücksicht nehmen. Dies gilt insbesondere für Ältere, Kranke oder körperlich Behinderte.

Standtiefe, Dehnung und Bewegungsspannbreite (range of motion) sollten entsprechend angepasst werden.

Die hier vorgestellten Varianten sind an die offiziell vom chinesischen Sportministerium autorisierten Formen angelehnt und sind Teil des offiziellen Lehrprogramms der Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft.

Die Übungen haben positive Auswirkungen auf die Atmungsorgane und Gliedmaßen. Gelenke werden beweglicher, die Nerven gestärkt sowie das Gleichgewichtsempfinden verbessert. Das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem werden ebenso positiv beeinflusst.

Für die Übungen ist ein Körperpunkt sehr wichtig, auf den später noch Bezug genommen wird. Dabei handelt es sich um das untere Dantian (ausgesprochen: Dantien; das Elixierfeld des langen Lebens und der Weisheit). Es ist ein Energiezentrum, das etwa 5 cm unterhalb des Bauchnabels im Bauch liegt. Wenn allgemein vom Dantian gesprochen wird, ist meist das untere Dantian gemeint, obwohl es auch noch das obere und mittlere Dantian gibt, was hier der Vollständigkeit halber erwähnt werden soll. Dieses Energiereservoir speichert Qi und pumpt es durch den Körper.

Der Ablauf sollte langsam aber fließend erfolgen. Jede einzelne Teilübung sollte mehrmals nach Belieben innerhalb der Gesamtabfolge wiederholt werden. Die Häufigkeit der Wiederholung unterliegt keiner festen Regel. Ich werde jedoch zu jeder Übung entsprechende Vorschläge unterbreiten. Auf den Ablauf der Atmung, insbesondere wann ein- und wann ausgeatmet werden soll, wird bei der Vorstellung der jeweiligen Einzelübung hingewiesen. Grundsätzlich praktizieren wir die so genannte

Bauchatmung, bei der durch die Nase tief in die Brust und dann in den Bauch eingeatmet wird. Der Bauch wölbt sich dabei wie eine Kugel nach außen. So nutzen wir das volle Lungenvolumen aus, belüften unsere Lunge optimal und führen unserem Körper den größtmöglichen Sauerstoff zu.

Obwohl es sich bei jeder einzelnen Form jeweils um eine begrenzte Anzahl von Übungen handelt, ist die Ausführung zu Anfang ungewohnt und der Fluss der Bewegungen ist nicht leicht zu erreichen. Nehmen Sie sich kleine Teilziele vor. Suchen Sie sich zunächst eine der vier Formen aus. Üben Sie jeden Tag eine der Übungen der ausgewählten Form ein, mit der Sie sich dann ausführlich beschäftigen. Fangen Sie am ersten Tag mit Übung Nr. 1 der Form xy an. Am zweiten Tag üben sie ausführlich Übung Nr. 2 und am Schluss wiederholen Sie Übung Nr. 1 und Nr. 2 hintereinander. Fahren Sie so lange damit fort, bis Sie alle Übungen der Form xy kennengelernt haben. Dann sollten Sie die Form xy täglich mindestens einmal praktizieren, je nach persönlicher Präferenz morgens oder abends. Sie werden sehen, wie schnell sich positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einstellen werden. Sie sollten auf alle Fälle darauf achten, mindestens 2 Stunden vor den Übungen keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen, da ein voller Bauch die Atmung und Bewegung behindert und das Qi keinen Platz in ihm hat. Außerdem verbraucht die Verdauung wichtiges Qi, so dass weniger für Qigong zur Verfügung steht. Nach den Übungen sollten Sie noch eine halbe Stunde verstreichen lassen, bis Sie wieder Nahrung zu sich nehmen, da die Übungen noch nachwirken.

Ich habe diese Einführung so kurz wie möglich gehalten und verzichte mit Absicht auf endlose theoretische Ausführungen zum Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin. Das haben viele andere Bücher in ganzer Bandbreite schon getan und ich wollte nicht noch ein

Buch veröffentlichen, das die ersten 150 Seiten das gleiche Thema zum x-ten Male auswalzt. Hier geht es in erster Linie um die Vorstellung und das Erlernen der Formen.

Ich habe versucht, möglichst jeden kleinen Zwischenschritt im Bild festzuhalten und zu beschreiben, so dass allein mit diesem Buch ein Kennenlernen und eine Rohpraktizierung der Formen möglich sein sollten. Der letzte Feinschliff kann dann durch die Unterrichtung eines erfahrenen Meisters oder Lehrers eines anerkannten Verbandes erfolgen. Dieses Buch sollte also als Vorbereitung oder Begleiter zu einem Kurs gesehen werden, was ja letztendlich für jedes Lehrbuch gilt.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Buch 1

Die 8 Brokate

**Mit Ba Duan Jin zu Gesundheit und
Wohlbefinden**

ZERTIFIKAT

nach § 20 SGB V

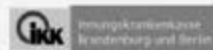
Im Auftrag des BKK Bundesverbandes und seiner Partner bestätigt die Team Gesundheit GmbH, dass der im Folgenden genannte Präventionskurs die Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention nach §§ 20 und 20a SGB V erfüllt.

Qigong "Die 8 Brokate"

Kursleitung: Stefan Wahle
(Kurs-ID: 20110911-276788)
Stefan Wahle, 22307 Hamburg

Gültigkeit der Zertifizierung:
Datum der Zertifizierung 28.09.2011 - Ablaufdatum 28.09.2014

Die Prüfung erfolgte nach der aktuell gültigen Fassung des „Leitfadens Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§20 und 20a SGB V“ im Rahmen der easy! Präventionskursdatenbank. Die easy! Präventionskursdatenbank ist ein Angebot des BKK Bundesverbandes, der Knappschaft, der BIG direkt gesund, der IKK classic sowie der IKK Brandenburg und Berlin.



Die gesetzlichen Krankenkassen können die Zertifizierung dieses Präventionskurses bei ihrer Entscheidungen über die Bezuschussung nach § 20 SGB V berücksichtigen.

Die Team Gesundheit GmbH behält sich vor den positiven Prüfentscheid jederzeit zu widerrufen, insbesondere wenn die angebotene Maßnahme oder die Anbieterqualifikationen zwischenzeitlich nicht mehr den Kriterien des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Kostenübernahme nicht mehr möglich ist. Es gelten der aktuelle Zertifizierungsstatus in der easy! Präventionskursdatenbank sowie die AGBs der Team Gesundheit GmbH (www.easy-praeventionskurse.de).

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung**
- 2. Grundhaltungen**
- 3. Die 8 wertvollen Übungen**
 - 3.1. Übung Nr. 1 Mit beiden Händen den Himmel stützen, um den dreifachen Erwärmer zu regulieren**
 - 3.2. Übung Nr. 2 Beidseitig den Bogen spannen und auf den Falken zielen**
 - 3.3. Übung Nr. 3 Mit einer Hand den Himmel stützen, um Milz- und Magenfunktion zu regulieren**
 - 3.4. Übung Nr. 4 Rückwärts schauen, um Krankheiten und Leiden zu vertreiben**
 - 3.5. Übung Nr. 5 Den Kopf wiegen und das Steißbein bewegen, um das Herzfeuer zu verjagen**
 - 3.6. Übung Nr. 6 Den Oberkörper nach unten beugen und mit beiden Händen die Füße berühren, um Hüften und Nieren zu stärken**
 - 3.7. Übung Nr. 7 Die Fäuste ballen und abwechselnd ausstrecken sowie mit den Augen funkeln, um die Kraft zu vermehren**
 - 3.8. Übung Nr. 8 Siebenmal die Fersen heben und fallenlassen, um Krankheiten zu verjagen**
 - 3.9. Abschlussposition und -übungen**

4. **Kurzüberblick über „Die 8 Brokate“**

1. Einleitung

Ba Duan Jin, die chinesische Bezeichnung für **Die 8 Brokate**, entstand vermutlich in der Zeit der Song-Dynastie (960 – 1279 n. Chr.). Es gibt noch eine Vielzahl anderer, auch älterer Qigong-Übungen mit unterschiedlichen Ausprägungen. Dabei gibt es zwei Hauptkategorien. Auf der einen Seite die Übungen-in-Bewegung (Donggong) und auf der anderen Seite die Übungen-in-Ruhe (Jinggong). Die 8 wertvollen Übungen/Schätze gehören zum aktiven Donggong.

Sie können **Die 8 Brokate** im Sitzen oder Stehen praktizieren. Da ich eine Bewegung des gesamten Körpers bevorzuge, beschränke ich mich auf die Darstellung der stehenden Variante. Wer im Alltag viel Sitzen muss, sollte nicht auch noch bei sportlicher Betätigung eine sitzende Tätigkeit wählen.

Wie bei allen Qigong-Übungen wird auch bei den 8 Brokaten das Qi durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung durch den Körper gepumpt. In der Endposition jeder Einzelübung befinden wir uns in der maximalen Anspannung, der dann die Entspannung durch ein „Loslassen“ folgt.

Dehnung kann Anspannung aber auch Entspannung bedeuten.

2. Grundhaltungen





2



3

Bild 1 zeigt die **Ausgangsstellung**. Beide Füße stehen zusammen und zeigen nach vorne. Die Knie sind

durchgestreckt.

Bild 2 zeigt die **Neutralstellung**. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander und zeigen nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt.

Bild 3 zeigt die **Reiterstellung**. Die Füße stehen nahezu mit doppelter Schulterbreite auseinander und zeigen nach vorne. Die Knie sind stark gebeugt. Sie werden bei Chinesen stets eine sehr tiefe Stellung beobachten können. Ungeübte haben damit jedoch Probleme. Sie sollten also langsam anfangen und sich dann steigern.

Bei allen Stellungen ist der Rücken gerade, der Hals gestreckt und der Blick nach vorne gerichtet.



4



5



6



7

Die [Bilder 4](#) bis [7](#) zeigen, wie eine Faust gemacht wird. Zuerst werden die vier Finger eingerollt und dann der Daumen angewinkelt. Auf [Bild 6](#) ist die Vertikalf Faust zu sehen. Diese wird gekippt zur Horizontalfaust, so dass der Fastrücken nach oben zeigt ([Bild 7](#)).



8

Klaue des Bogenschützen

Auf [Bild 8](#) ist die Klaue zu sehen, mit der der Bogenschütze den Bogen spannt. Das Handgelenk ist gestreckt, während die ersten beiden Gelenke der vier Finger und beide Gelenke des Daumens angewinkelt werden.



9

Vordere Hand des Bogenschützen

Zeigefinger und Daumen werden gestreckt und sind durch einen Winkel von ca. 80 Grad voneinander getrennt. Bei den übrigen drei Fingern werden die ersten beiden Gelenke angewinkelt. Das Handgelenk ist mit dem Handrücken in Richtung Unterarm gekippt.



10

Neutrale Handflächenhaltung

Alle Finger sind gestreckt und zeigen in eine Richtung. Sie sind leicht voneinander getrennt.

3. Die 8 wertvollen Übungen

3.1. Übung Nr. 1 Mit beiden Händen den Himmel stützen, um den dreifachen Erwärmer zu regulieren







13

Wir starten in der Ausgangsstellung, die Arme hängen seitlich am Körper herunter, die Handflächen liegen am Körper an ([Bild 11](#)).

Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Das linke Bein wird angehoben, indem das Knie angewinkelt und der Fuß von der Ferse beginnend in Richtung Zehen hochgerollt wird ([Bild 12](#)).

Der linke Fuß wird nach links etwa schulterbreit abgesetzt. Beide Knie sind noch locker gestreckt ([Bild 13](#)).



14



15



16

Die Arme werden gestreckt vom Körper weg bewegt, wobei die Handflächen nach hinten zeigen ([Bild 14](#)).

Die Arme werden mit leicht gebeugten Ellenbogen vor den Körper in Höhe des Bauchnabels geführt. Stellen Sie sich vor, Sie würden einen großen Ball halten. Die Hände haben die neutrale Handflächenhaltung, die Finger und die Daumen zeigen in ca. 10 cm Entfernung aufeinander, die Handinnenflächen zum Körper. Der Körper wird abgesenkt, indem die Knie leicht gebeugt werden und die Neutralstellung eingenommen wird. ([Bild 15](#))

Die Hände werden vor den Unterleib abgesenkt, wobei nun die Handinnenflächen nach oben zeigen ([Bild 16](#)).

Die Schultern und Ellenbogen sind unten zu halten.