

GUO LIN QIGONG

Natürliches Gehen mit mittlerer Windatmung

Aufwärmen: Kopf, Ellbogen, Hände, Finger, Hüfte, Knie in beide Richtungen drehen.

- 1) Locker und ruhig stehen (schulterbreit): Füße parallel, Zungenspitze am Gaumen.
Von den Füßen an bis zum Kopf entspannen
Bis 60 zählen.
- 2) Qi atmen 3x
Hände aufs Dantian (Bauch)
Frauen: rechte Hand unten, linke Hand darauf
Männer: linke Hand unten, rechte Hand darauf
Myelom-Patienten: durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen,
durch die Nase einatmen, durch die Nase ausatmen.
Gesunde: durch den Mund ausatmen, durch die Nase einatmen,
durch die Nase ausatmen, durch den Mund einatmen.
3 x
- 3) Öffnen und schließen 3x
Die Hände lösen sich vor dem Bauch und werden etwas weiter als schulterbreit auseinander geführt und zurück. Beim Öffnen durch den Mund ausatmen, beim Schließen durch die Nase einatmen.
Myelom-Patienten: Handflächen nach unten.
Gesunde: Handrücken zueinander beim Öffnen, Handflächen zueinander beim Schließen.
3 X
1 Minute ruhig stehen

Natürliches Gehen mit mittlerer Windatmung

Myelom-Patienten und gesunde Männer starten mit dem linken Fuß, gesunde Frauen mit dem rechten Fuß.

Linker (oder rechter) Fuß auf dem Ballen. Der erste Schritt erfolgt ohne Armbewegungen. Mit dem 2. Schritt werden die Arme nach rechts geführt (oder links).

Windatmung immer durch die Nase: ein, ein, aus.....; ein, ein aus.....

Bei Herz-Kreislaufproblemen: keine Windatmung, sondern normale Atmung oder Windatmung in der Vorstellung.

Handhaltung: Myelom-Patienten: Handflächen nach unten,

Gesunde: Handflächen zueinander.

Der Kopf bewegt sich beim 4. Schritt mit den Händen.

Nach 10 Minuten Fuß wechseln und davor 3x öffnen und schließen.

Zuletzt 3x öffnen und schließen und 3x Qi atmen.

Am Schluss noch einige Minuten ruhig stehen.