

# Aufwärm- und Dehnübungen für Qi Gong, Tai Chi und Kung Fu

Version 1.8

Ji Ming Zhang, Shu Li Wang  
Tai Chi Zentrum Nürnberg  
<http://www.taichi-zentrum.de>  
© 2006–2009 T. Birnthaler

29. August 2009

## Einführung

Diese Übungen dienen zum Aufwärmen und Dehnen als Vorbereitung auf die „eigentliche“ Stunde, egal welche Qi Gong-, Tai Chi- oder Kung Fu-Form gelernt wird. *Dauer*: etwa 20 Minuten, mit Meditation etwa 25 Minuten. Dies ist keinesfalls verlorene Zeit, sondern hat folgende positive Effekte:

- Man gewinnt Abstand vom Tagesgeschehen.
- Die Gedanken beruhigen sich, man „kommt zu sich“.
- Verspannungen werden gelockert.
- Muskeln und Sehnen werden gedehnt, das anschließende Üben der Form fällt leichter.
- Dysbalancen von Muskeln werden ausgeglichen („Agonist“ und „Antagonist“ arbeiten immer zusammen, um ein Gelenk zu bewegen).
- Der Körper wird im Laufe der Zeit beweglicher und kräftiger.

Selbst wenn Sie es nicht schaffen, regelmäßig Qi Gong, Tai Chi oder Kung Fu zu üben, sollten Sie doch versuchen, diese Aufwärmübungen in Ihren *täglichen Ablauf* zu integrieren (z.B. morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Fernseher). Sie werden feststellen, dass sich Ihr Körper positiv verändert, Verspannungen abnehmen oder sogar verschwinden und sie beweglicher werden.

Einige der folgenden Übungen werden Ihnen anfangs noch schwer fallen, weil Ihre Muskeln und Sehnen durch Nichtnutzung oder Überlastung verkürzt oder verhärtet sind. Möglicherweise können sich einige Übungen anfangs „unangenehm“ anfühlen. Ihr Körper kann am nächsten Tag auch mit Muskelkater reagieren.

Bitte lassen Sie sich dadurch nicht beirren. Muskelkater ist ein Hinweis darauf, dass Ihre Muskeln und Sehnen sich erst an die neuen Anforderungen anpassen müssen. Dies ist ein *natürlicher Vorgang*, der eindeutig positiv zu bewerten ist.

Vergleichen Sie bitte Ihre Beweglichkeit nicht mit der Ihres Nachbarn oder der Lehrerin / dem Lehrer, die wahrscheinlich schon viele Jahre lang diese Übungen durchführen. Zwingen Sie sich bitte nicht dazu, die Übungen möglichst genauso „tief“ zu machen. Dehnen Sie bitte Ihre Muskeln nicht so weit, dass Sie Schmerz empfinden.

Beim „Ziehen“ ziehen Sie bitte weniger mit den Händen, sondern „schieben“ Sie mehr Ihren Oberkörper mit den Muskeln im Rumpf. Die Übungen stellen keinen „Kampf“, sondern eine *aufmerksame Beschäftigung mit Ihrem Körper* dar. Sie sollten sich bei jeder Übung wohl fühlen (ein leichter Zug in den Muskeln und Sehnen ist aber keinesfalls von Schaden).

Wenn Sie diese Übungen *regelmäßig* (etwa 3–4× pro Woche, am besten 1× täglich) machen, werden Sie mit der Zeit deutliche Verbesserungen Ihrer Beweglichkeit und Dehnbarkeit feststellen und Ihre Verspannungen werden abnehmen oder sogar verschwinden.

Hier nun die Übungen (beliebige Teile davon können auch weggelassen werden, wenn Ihre Zeit oder Ihre Beweglichkeit dafür nicht ausreichen). Jede Übung sollte *langsam* ausgeführt und etwa 3–5× *wiederholt* werden. Eine Dehnung sollte etwa 2–3 *Sekunden* gehalten werden. Leise ruhige Musik während der Übungen fördert die Entspannung.

## Im Stehen

Die Übungen im Stehen durchlaufen den Körper von oben nach unten und wieder zurück.

- Aufrecht mit den Füßen in Schulterbreite hinstellen, Füße parallel zueinander
- Oberkörper nach links und nach rechts drehen (aus den Hüften heraus)
  - Arme mitschwingen und gegen Bauch + Rücken klatschen lassen (*massieren*)
  - Mit Händen abwechselnd auf gegenüberliegende Schulter klatschen
- Oberkörper nicht mehr drehen, aber mit Beinen/Knien mitgehen
  - Mit Händen gleichzeitig auf zugehörige Schulter klatschen
  - Mit Händen gleichzeitig über Kreuz auf gegenüberliegende Schulter klatschen
- Mit dem Kopf (Hände in die Hüften stützen)
  - Abwechselnd nach links + rechts über die Schulter zur Seite schauen
  - Abwechselnd nach unten (Kinn zur Brust) und oben (zur Decke) blicken
  - *Leicht* kreisen: links herum + rechts herum
- Beide Hände auf die zugehörige Schulter legen und mit den Armen kreisen
  - Gleichzeitig rückwärts (Ellenbogen berühren sich vorne fast)
  - Gleichzeitig vorwärts (Ellenbogen berühren sich vorne fast)
  - Abwechselnd vorwärts („Propeller“)
  - Abwechselnd rückwärts („Propeller“)
- Hände in die Hüften stützen und mit den Hüften kreisen

- Links herum + rechts herum
- Mit Knien parallel kreisen (wie beim „Drehen“ im Skifahren)
  - Links herum + rechts herum (Oberkörper mitdrehen + heben/senken)
- Ein Bein nach vorne anheben und mit dem Fuß kreisen (links + rechts)
  - Links herum + rechts herum
- Ein Bein vorschleudern + zurückschleudern (links + rechts)
  - Abwechselnd Fußspitze gestreckt und Fußspitze angezogen
- Eine Fußspitze (große Zehe) neben dem anderen Fuß auf den Boden stellen und mit dem Fuß kreisen
  - Linker Fuß (links herum + rechts herum)
  - Rechter Fuß (links herum + rechts herum)
- Abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen stellen („Wippen“), die Arme dabei entgegengesetzt zur Seite und nach vorne bis zur Waagrechten anheben
- Hände im Viertelkreis von der Schulterhöhe aus nach oben führen, zusammenlegen (wie zum „Gebet“) und die zusammengelegten Hände nach unten vor die Brust ziehen
- Finger der Hände ineinander verschränken (wie zum „Gebet“)
  - Vor der Brust wie einen „Quirl“ umeinander drehen (links herum + rechts herum)
  - Hände verschränkt lassen und
    - \* Handflächen nach unten ziehen
    - \* Handflächen nach oben + Arme an die Brust und dann nach vorne ziehen,
    - \* Handflächen nach vorne drehen + Arme nach vorne ziehen
    - \* Handflächen nach oben + Arme nach oben ziehen
    - \* Handflächen nach oben + Oberkörper zur Seite drehen, Arme zur Seite nach oben ziehen und zur gegenüberliegenden Ferse nach unten blicken (links + rechts)
    - \* Handflächen nach oben + Oberkörper abwechselnd nach links und rechts neigen und Handflächen zur Seite ziehen
    - \* Handflächen nach oben + Arme nach oben ziehen
    - \* Oberkörper vornbeugen und Arme hängen lassen, mit Handflächen zum Boden ziehen (wenn möglich am Boden ablegen)

## Im Sitzen

Auf den Boden setzen, Oberkörper während der Übungen möglichst aufrecht halten.

- Beine spreizen im 90° Winkel (mehr oder weniger)

- 
- Abwechselnd mit beiden Händen die linke / rechte Fußspitze fassen und leicht anziehen
  - Analog abwechselnd Oberkörper seitlich auf einem Bein ablegen und mit beiden Händen den Fuß fassen (einen Arm über dem Kopf zum Fuß, anderen Arm innen am Boden zum Fuß)
  - Arme zwischen den gespreizten Beinen nach vorne ziehen und Oberkörper vorbeugen (eventuell Unterarme oder sogar Brust auf dem Boden ablegen)
  - Beide Beine gerade vorstrecken und ausschütteln
  - Hände und Arme einen Kreis beschreiben lassen
    - Über dem Kopf nach oben strecken
    - Vor bis zu den Füßen strecken und diese fassen
    - Füße loslassen und wieder zurück bis zum aufrechten Sitz
  - Ein Bein diagonal nach oben strecken und den Fuß mit einer Hand (oder beiden Händen) halten
    - Knie abwinkeln und Fußknöchel mit der Außenseite auf Oberschenkel des gestreckten anderen Beins ablegen (Knie nach außen)
    - Mit dem Knie des angewinkelten Beins auf und ab wippen
    - Mit beiden Händen den Fuß des gestreckten Beins fassen und ziehen
    - Analog anderes Bein
  - Beide Beine V-förmig nach oben strecken und beide Füße mit je einer Hand halten
  - Beide Bein ablegen und vorstrecken, beide Knie anwinkeln, Füße am Boden abstellen, Knie nach außen kippen, Fußflächen aneinander legen, Füße mit den Händen fassen
    - Mit den Knien gleichzeitig auf und ab wippen
    - Füße etwas verschieben und Ellenbogen daneben auf dem Boden ablegen
  - Ein Bein am Knie angewinkelt nach hinten legen, ein Bein gestreckt nach vorne (die Oberschenkel bilden etwa einen 90° Winkel)
    - Abwechselnd über abgewinkeltem Bein nach hinten sehen (Wade mit beiden Händen fassen) und
    - Fuß vom gestreckten Bein mit beiden Händen fassen
    - Analog mit vertauschten Beinen
  - Beine wieder vorholen, an den Knien abwinkeln, ein Knie auf dem anderen Knie ablegen („Knotensitz“) und oberes Knie mit den Ellenbogen gegen unteres drücken
    - Analog mit vertauschten Beinen
-

## Im Liegen

- Auf den Rücken legen, Arme zur Seite strecken und ablegen
  - Ein Knie anwinkeln, Bein mit Fußfläche auf Knie des anderen Beins stellen, angewinkeltes Bein hin und her kippen lassen, bis Knie den Boden berührt, dabei den Kopf jeweils zur Gegenseite drehen (versuchen die Schultern und Arme am Boden zu lassen)
  - Analog mit vertauschten Beinen
- Auf dem Rücken liegen bleiben, Hände hinter dem Kopf verschränken
  - Beine nach oben strecken, Knie anwinkeln und Unterschenkel gekreuzt aufeinander legen, gekreuzte Beine abwechselnd nach links und rechts kippen lassen und am Boden ablegen, dabei den Kopf jeweils zur Gegenseite drehen
  - Knie anwinkeln, Füße auf dem Boden stellen, Beine parallel nach links und nach rechts kippen lassen, bis ein Knie den Boden berührt
  - Beine vorstrecken und gestreckt senkrecht nach oben und wieder nach unten zum Boden bewegen (nicht ablegen)
- In die Kerze gehen

## Meditation

Auf den Rücken legen, Arme und Beine leicht vom Körper abwinkeln und auch auf dem Boden ablegen, Augen schließen, 5 Minuten ruhig atmen und an nichts denken.

## Massieren

Aufrichten und mit verschränkten Beinen am Boden sitzen (Oberkörper möglichst aufrecht halten, eventuell halber oder ganzer Lotussitz, Brille abnehmen).

- Die Handflächen vor dem Oberkörper fest aneinander reiben (*Wärme!*)
- Mit Handflächen von Stirn über Hinterkopf bis zum Hals hinten streifen
- Mit Zeige- und Mittelfinger die Knochen um die geschlossenen Augen sanft massieren
- Mit 4 Fingern + Daumen die Augenbrauen sanft zusammendrücken und loslassen
- Mit Zeigefinger und Daumen den oberen Ohrrand festhalten und vom oberen über den hinteren Teil bis zum Ohrläppchen „abstreifen“
- Mit den Zeigefingern innen die „Spirale“ der Ohrmuscheln entlangfahren
- Mit den flachen Händen abwechselnd auf den Kopf klopfen
- Mit flacher Hand die gegenüberliegende Schulter + Rücken reiben (links + rechts)

- Kopf nach links und rechts zur Seite neigen
- Kopf vor zum Kinn und zurück in den Nacken neigen, Rücken dabei beugen und wieder strecken
- Abwechselnd mit Schwung
  - Fäuste machen und Arme mit angewinkelten Ellenbogen nach hinten ziehen, wieder vor den Oberkörper bewegen
  - Fäuste öffnen und ausgestreckte Arme (mit Handfläche nach oben) zur Seite ziehen und wieder vor den Oberkörper bewegen

## **Im Stehen**

- Langsam aufstehen, breitbeinig hinstellen (Füße bilden ein „V“), Gewicht abwechselnd auf das linke und das rechte Bein verlagern und das Knie des belasteten Beins dabei beugen, das andere Bein gestreckt lassen
  - Knie erst leicht beugen, dann tiefer beugen (eventuell Hände oder sogar Ellenbogen neben dem Fuß des gebeugten Beins am Boden ablegen)
- Arme und Beine ausschütteln
- Nun sind Sie bereit für den Tag, die Nacht oder die Qi Gong-, Tai Chi- oder Kung Fu Form!