

## Stets

Füße hüftbreit und parallel – Gewicht auf den Nierenpunkten – Knie leicht gebeugt –  
Hüfte locker – Brustbein locker – Schultern entspannt – Kopf locker aufgerichtet – Lächeln!

## Die Zwölf Basisübungen des Qigong

### 1. Wu Chi

Hände an die Seite – Ellenbogen leicht nach vorn



### 2. Stehen wie ein Laub-Baum

Hände vor den Mund – Knie gebeugt



### 3. Stehen wie ein Nadel-Baum

Hände vor der Hüfte – Knie gebeugt



### 4. Auf der Stelle gehen

Füße zusammen – Hände an der Seite

*Abwechselnd links und rechts:*

Arm und gegenüberliegendes Bein heben – Senken – *Wiederholen*



### 5. On Loi / Schieben und Ziehen

Anderthalbfach hüftbreit stehen – Hände vor der Hüfte – Knie gebeugt

*Abwechselnd links und rechts:* Gewicht verlagern und mit Hand

gegenüber schieben – Hand senken – Gewicht zentrieren –

*Wiederholen*



### 6. Die unendliche Spirale

Anderthalbfach hüftbreit stehen – Hände vor der Hüfte – Knie gebeugt

*Abwechselnd links und rechts:* Gewicht verlagern,

gegenüberliegende Hand vor Schulter heben – Gewicht verlagern,

Hand vor Körper bewegen – Hand auf Brusthöhe wenden –

Gewicht verlagern, Hand vor Körper bewegen –

Gewicht zentrieren und Hand vor die Hüfte - *Wiederholen*



## 7. Die drei Kreise

Füße zusammen, Hände vor der Hüfte zusammenführen

*Dann:* Hände hoch und runter – Hände hoch, vor, seitlich runter –  
Hände hoch, über den Kopf, seitlich runter – *Wiederholen.*

In der Aufwärtsbewegung die Fersen heben,  
in der Abwärtsbewegung senken.



## 8. Auf und Nieder / Das Qi wecken

Ellenbogen anwinkeln – In die Knie gehen, Arme strecken –  
Aus den Knien hoch, Arme nach auf Schulterhöhe nach vorn –  
In die Knie gehen, Arme herunter – Aus den Knien hoch,  
Ellenbogen anwinkeln – *Wiederholen*



## 9. Das Iliosakralgelenk dehnen

*Abwechselnd links und rechts:* Hände verschränken –  
Vorbeugen zum Boden – Oberkörper drehen, Hüfte frontal lassen –  
zurück in die Gerade – Oberkörper aufrichten - *Wiederholen*



## 10. Kopf kreisen

*Erst links, dann rechts:* Kopf kreisen – *Wiederholen*



## 11. Schulter kreisen

*Abwechselnd links und rechts:* Gewicht verlagern, Schulter zum  
gegenüberliegenden Fuß fallen lassen – Vom Fuß her strecken,  
Körper leicht nach hinten drehen – Körper frontal ausrichten –  
*Wiederholen*



## 12. Das Chi sammeln

Hände unterhalb des Bauchnabels auf dem Bauch