



## Q I G O N G

### **Der Springbrunnen des Urquells**

Stehe im breiten Stand und komme zur Ruhe.

Äussere Sinneswahrnehmungen beeindruckt nicht mehr.

Lenke die Achtsamkeit auf Deine Fußsohlen bis diese sich wach und lebendig anfühlen.

Lass Dein Gewicht in Deine Füße fließen. Wie Wasser.

Sinke etwas. Deine Handflächen zeigen nach vorne.

Lass mit Hilfe Deiner Vorstellungskraft aus den Tiefen der Erde einen Springbrunnen aus Qi emporsteigen.

Am Yin-Tor tritt er in den Körper ein und folgt der großen Tross-Straße (Chong Mai) nach oben.

Begleite die Bewegung des Qi mit Deinen Händen und Armen (seitliches Anheben) und dem Steigen Deines ganzen Körpers nach oben.

Lass das Qi über das Yang-Tor ( Baihui – Himmelsscheitel) nach außen strömen.

Wie Wasser fließt Qi langsam und gleichmäßig auf Deinem Körper nach unten in die Erde. Unterstütze auch diesen Übungsabschnitt mit dem Sinken Deiner Arme und dem Sinken Deines ganzen Körpers.

Wiederhole in Deinem ganz eigenen Rhythmus den Springbrunnen des Urquells.

Nach dem Üben fühlst Du Dich frisch und erholt.