

LaoNian Qigong – Qigong für Senioren (老年气功)

Set 01 – Übungen im Sitzen:

01.01 Beginn / Das Qi regulieren

01.02 Schultern kreisen

01.03 Den Himmel mit beiden Händen tragen

01.04 Der Kranichkopf öffnet die „Schranken“ (Qi Stautellen / Beschränkungen)

01.05 Mit der Faust schlagen, links und rechts

01.06 Den Bogen spannen, links und rechts

01.07 Das Nashorn schaut zurück

01.08 Die Ohren mit den Fäusten schlagen

01.09 Mit den Wellen spielen

01.10 Abschluss / Das Qi regulieren

LaoNian Qigong – Qigong für Senioren (老年气功)

Set 02 – Übungen im Stand – Erster Satz:

01.01 Beginn / Das Qi regulieren

02.02 Der Kranichkopf öffnet die Schranken (Qi Staustellen / Beschränkungen)

02.03 Die Hände in vier Richtungen schieben

02.04 Mit der Faust schlagen, links und rechts

02.05 Das Nashorn schaut zum Vollmond

02.06 Der weiße Kranich breitet die Flügel aus - Version 1

(2 Varianten: 1x Flügel bis Schulterhöhe, 1x bis über Kopf hoch)

02.07 Hände kreisen

(2 Varianten: 1x schulterbreit ohne Gewichtsverlagerung, 1x Reiterstand mit Gewichtsverlagerung)

02.08 Die Ohren mit den Fäusten schlagen

02.09 Die schöne Frau kämmt sich die Haare

02.10 Abschluss / Das Qi regulieren

LaoNian Qigong – Qigong für Senioren (老年气功)

Set 03 – Übungen im Stand – Zweiter Satz:

01.01 Beginn / Das Qi regulieren

02.02 Der Herrscher stemmt den Dreifuß

02.03 Der goldene Drache streckt die Krallen aus

02.04 Das Nashorn dreht den Kopf

02.05 Der weiße Kranich breitet die Flügel aus - Version 2

(anspruchsvollere Variante mit Knie heben, Flügel bis etwas über Schulterhöhe)

02.06 Mit den Fäusten im Sattelsitz schlagen

(aktive Ausatmung)

02.07 Die Weberin schleudert das Webeschiffchen

02.08 Wolkenhände mit Seitwärtsschritt

02.09 Die Schultern wie Himmel und Erde kreisen

02.10 Abschluss / Das Qi regulieren

LaoNian Qigong – Qigong für Senioren (老年气功)

Set 04 – Spezielle Übungsreihen:

04 A - Mobilisierung der Schulter

04 A 1 Hände gekreuzt in Sattelsitz schleudern

04 A 2 Schultern nach oben und nach unten dehnen

04 A 3 Hände in vier Richtungen schieben

04 A 4 Mit den Wellen spielen

04 A 5 Hände in Ausfallschritt vor- und rückwärts schleudern

04 B Mobilisierung der Wirbelsäule

04 B 1 Der Kranichkopf öffnet die Schranken

04 B 2 Der schwimmende Drache

04 B 3 Die Arme seitwärts schleudern

04 C Kräftigung der Muskulatur

04 C 1 Mit der Faust herunterdrücken

04 C 2 Der WeiTuo präsentiert den Stößel (WeiTuo => Tempelwächter)

04 C 3 Der aufblühende Lotus

04 C 4 Das verspielte Kind tritt mit dem Fuß