



**Ulf Mahnstein**  
Entspannt mit QiGong

Karl-Liebknecht-Str. 29  
15345 Rehfelde

Telefon: 017661845596

Webseite: [www.ulf-mahnstein.de](http://www.ulf-mahnstein.de) Mail: [info@ulf-mahnstein.de](mailto:info@ulf-mahnstein.de)

## 5 Übungen aus den 18 harmonischen Übungen des Taiji-QiGong (5-Elemente QiGong)

### **1. Das Qi wecken (Holz)**

In den Knien sinken und die Handflächen nach hinten drehen, in den Knien steigen und die Hände bis auf Schulterhöhe heben, sinkend die Handflächen nach unten bringen

### **2. Das Tor öffnen (Feuer)**

In den Knien sinken und die Handflächen nach hinten drehen, in den Knien steigen und die Hände bis auf Brusthöhe heben, Handflächen zueinander drehen, zur Seite führen und dabei setzen, steigend die Handflächen etwas breiter als schulterbreit zusammenbringen, sinkend die Handflächen nach unten drehen und nach unten führen

### **3. Die Wolken teilen (Erde)**

Mehr setzen, Hände vorm unteren Dantien kreuzen (linke vor rechte Hand), Ellenbogen nach oben bringen, dabei die Kleinfingerkanten in eine parallele Position bringen, Hände nach oben bringen (Wolken auseinander schieben), dabei steigen, Hände sinkend nach unten zurückbringen (jetzt rechte vor linke Hand)

### **4. Rudern auf dem stillen See (Metall)**

Hände steigend seitlich nach oben bringen, dann eine Holzfaust machen und sinkend vor dem Körper nach unten bringen

### **5. Das Qi einsammeln (Wasser)**

Steigend die Hände über die Seite und außen nach oben über den Kopf bewegen, oben die Hände zum dritten Augen zeigen lassen, sinkend Handflächen nach unten zeigen lassen, das Qi durch den Körper zum unteren Dantien bringen und dort dem Bauch

**Viel Spaß beim Üben!**