

Schulter- und Nackenübungen aus dem Qigong

Alle Bewegungen werden langsam und sanft ausgeführt. Die Augen bitte nicht schließen. Nur so viele Wiederholungen, wie es als angenehm empfunden wird. Täglich üben, in den Alltag einbauen. Darauf achten, dass der Nackenbereich entspannt bleibt. Geschwindigkeit und Ausmaß des Übens sollen auf den jeweiligen Gesundheitszustand abgestimmt werden.

Infos u. Fragen an den Herausgeber Gerhard Peilstöcker
E-Mail: gerpei@web.de

1. Nackenübungen



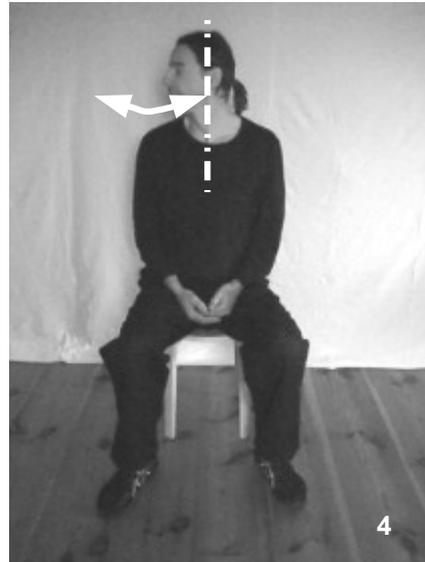
Ziehen nach vorne (9 x)



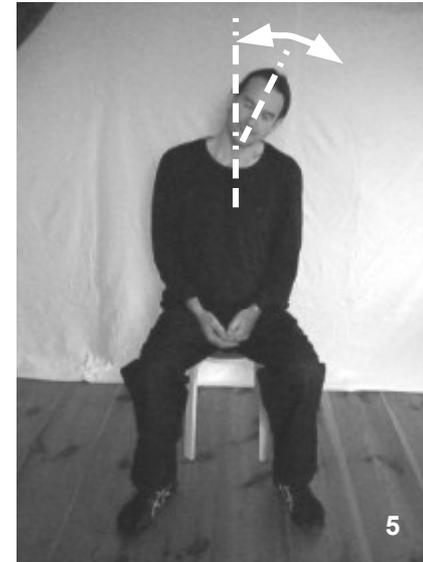
Ziehen nach hinten (9 x)



Ziehen nach links (9 x)



Ziehen nach rechts (9 x)



Ziehen zur linken Seite (9 x)

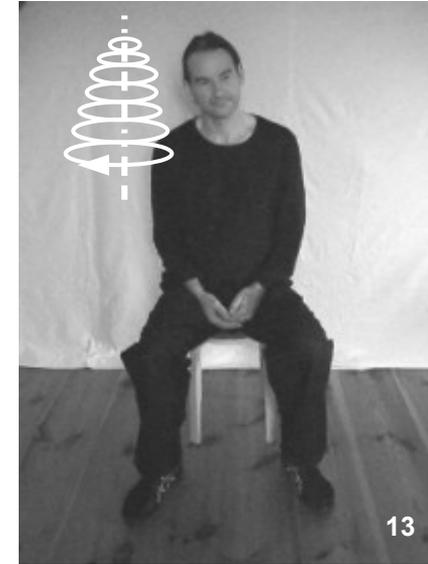


Ziehen zur rechten Seite (9 x)



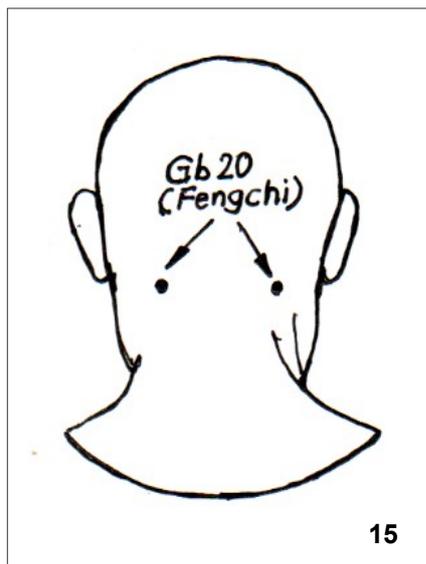
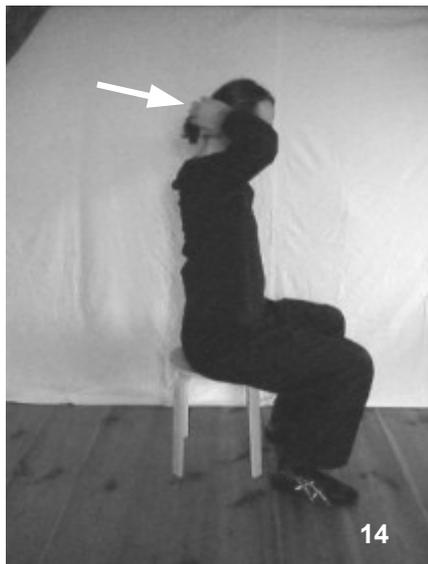
Den Unterkiefer kreisen, (9 x) abwechselnd vorwärts u. rückwärts (empfohlene Wiederholungen 9, 12, oder 18 x)

Mit dem Kopf sanft pendeln, (18 x) nach links u. rechts, Nackenbereich entspannen



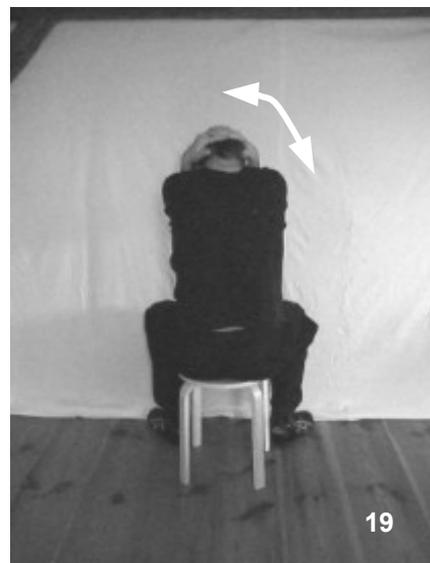
Den Kopf spiralförmig kreisen, Blick nach „innen“ auf die Halswirbelkörper [HWK] richten, mit dem 7. HWK beginnend, mit einem Wirbelkörper nach dem anderen aufwärts eine Kreisbewegung ausführen, dann beim 1. HWK beginnend, mit einem Wirbelkörper nach dem anderen Kreisbewegungen abwärts (langsam u. sanft), die Kreise werden nach oben kleiner, in entgegengesetzter Richtung beginnend mit dem 7. HWK

„Hahn pickt die Körner auf“ Mit dem Kopf eine auf- und abnickende Bewegung ausführen. (18 x)



Die Fengchi Punkte (Gb20) massieren, durch Klopfen mit den Fingerspitzen und/oder schiebend reiben

Den Kopf drehen und den Nacken ausstreichen (12 x)



Eine widerstreitende Kraft zwischen Nacken und Armen, beim Einatmen den Kopf heben; ausatmen den Kopf senken, gleichzeitig wird mit den Armen gegen die Bewegung gedrückt (6 x oder 9 x)

2. Schulterübungen



22

Die linke Hand stützt, bei kreisförmigen Bewegungen des Ellenbogens, gleichzeitig wird die rechte Schulter fest und sanft massiert, beide Richtungen je 9-, 12- oder 18 x

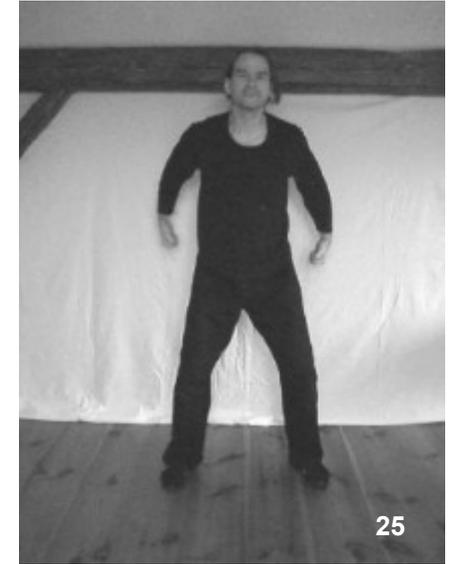


23



24

Beginnend mit Hohlfäusten an den Hüften, mit beiden Armen je (9 x) vorwärts u. rückwärts kreisen, Unterarme führen eine eigene Drehung aus (Handrücken zueinander)



25



26

Mit Hohlfäusten kreisförmige und abwechselnde Bewegungen der Arme nacheinander, vorwärts und rückwärts je 9 x

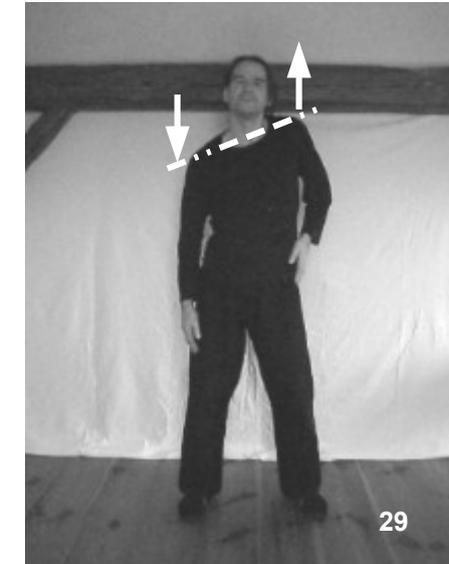


27



28

Schultern heben, ein- u. ausatmen, (9- oder 12 x)

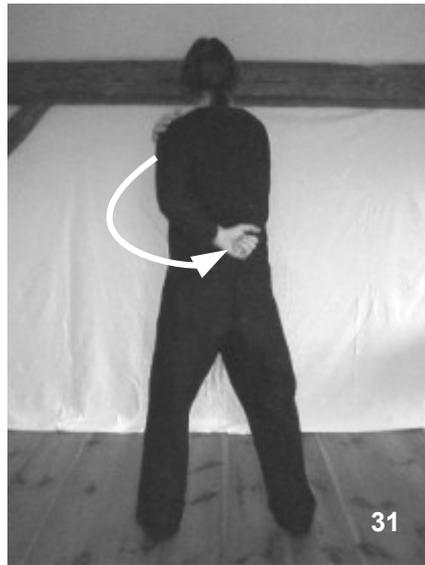


29

Eine Schulter heben, gleichzeitig die andere Schulter nach unten drücken (9- oder 12 x)



30

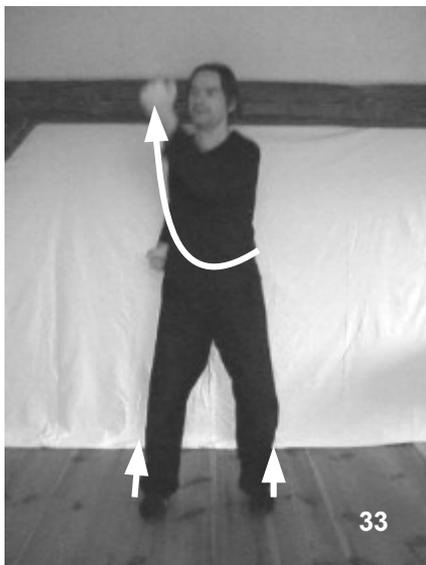


31



32

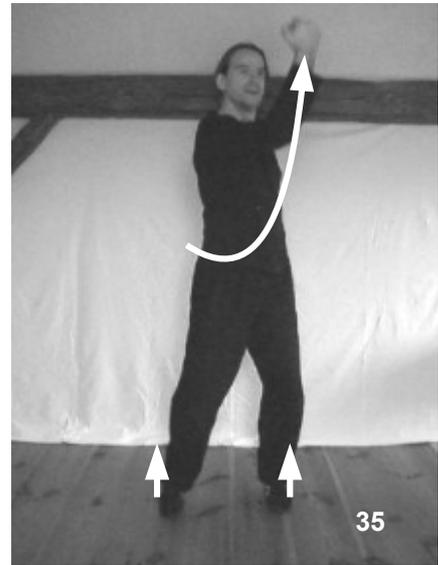
Arme schwingen lassen und mit dem Handrücken den Lendenwirbelbereich (Du4) gleichzeitig mit der Handfläche den Schulterbereich klopfen, Hüfte ist dabei locker u. entspannt, die Wirbelsäule führt ebenfalls eine Drehbewegung nach links u. rechts aus. Wechselweise je (18 x)



33



34



35

Ellenbogengelenke bleiben etwa 90° angewinkelt, abwechseln vor und zurückschwingen lassen, während des Schwingens machen die Fersen eine Auf- und Abwärtsbewegung, jeweils (18 x) pro Seite