



## Nutzen Sie die Gelenke gemäß der jeweiligen Struktur!

### Finger (Scharnier, Bewegung nur in eine Richtung)

- **Orange schälen**
- **Faust bilden und lösen**
- **Qigong Kugeln nutzen**

### Mittelhand (Vielknochengelenk, höchste Flexibilität)

- **Handgelenke drehen**
  - Hände 18 mal, angeleitet von den Kleinfingern nach innen drehen
  - Hände 18 mal, angeleitet von den Daumen nach außen drehen
- **Handgelenke kreisend bewegen**
  - Hände verschränken und kreisend 18 mal in beide Richtungen bewegen
- **Handgelenke drücken**
  - anschließend die Handgelenke nach links und rechts je 9mal drücken (90°)

### Ellbogen (Scharnier, Bewegung nur in eine Richtung)

- **Beugen und Strecken**
  - Hände abwechselnd nach vorne bringen (Handfläche nach oben) und entspannt auf die Schulter legen. 18mal

### Schulter (Kugelgelenk, Rotation)

- **Kreisen**
  - Hand entspannt auf die Schulter legen und sanft kreisen (18mal im und gegen den Uhrzeigersinn)
- **Schulterblattkreisen**
  - Schulterblatt über den Brustkorb kreisen lassen (18mal im und gegen den Uhrzeigersinn)

### Zehengelenk (Scharnier, Bewegung nur in eine Richtung)

- **Beugen und Strecken**
  - Fuß abwechselnd auf den Ballen stellen
    - Zehen nach vorne
    - Zehen nach hinten
- **Taschentuch mit den Zehen aufheben**

### Fußgelenk (Vielknochengelenk, höchste Flexibilität)

- **Kreisen**
  - Bein anheben und das Fußgelenk kreisen lassen (im und gegen den Uhrzeigersinn)

### Knie (Scharnier, Bewegung nur in eine Richtung)

- **Beugen und Strecken**
  - Bein anheben und das Bein entspannt beugen und Strecken
  - alternativ erhöht sitzen und die Beine pendeln lassen (Schwimmbeckenrand)



## Hüfte (Kugelgelenk, Rotation)

- **Kreisen im Sitzen**
  - Füße auf den Ballen bringen und die Beine nach außen und nach innen über den Ballen kreisen lassen
- **Kreisen im Stehen**
  - Parallelstand (Schuhgröße), Handteller seitlich auf die Hüfte bringen und sanft im und gegen den Uhrzeigersinn kreisen

## Nacken (Bandscheiben, ringförmige Elastizität)

- **Nicken (9mal)**
  - Brust entspannen und nach unten blicken... zurück
  - Brust entspannen und nach oben blicken... zurück
- **Pendeln**
  - Kopf sanft abwechselnd nach links und rechts neigen
  - Dabei die 7 Halswirbel von unten nach oben durchzählen und von oben nach unten bis in die Ausgangsposition
- **Links und rechts blicken (9mal)**
  - Brust entspannen und nach rechts blicken... zurück
  - Brust entspannen und nach links blicken... zurück

## Wirbelsäule (Bandscheiben, ringförmige Elastizität)

- **Daimai (Gürtelmeridian) kreisen**
  - Sitzhaltung einnehmen, Hände mit schiebender Kraft mit den Tigermäulern in die Leiste bringen 18 mal im, dann gegen den Uhrzeigersinn rotieren, dabei das Becken ruhighalten
  - Einatmen bei der Bewegung nach vorne aus der Mitte, Ausatmen bei der Bewegung nach hinten aus der Mitte (optional)
- **4 elementare Bewegungen**
  - Brust sinken lassen und entspannen
  - Nabel leicht einziehen (Reaktion auf das Brustsenken)
  - In der Leiste entspannen
    - Rücken entspannt und rundet sich
    - Druck auf die Sitzhöcker erhöht sich
    - von den Sitzhöckern aus die Wirbelsäule sich wieder aufrichten lassen
- **Hinsetzen und Aufstehen**
  - die 4 elementaren Bewegungen nutzen um sich aus dem Stuhl zu erheben und sich wieder hinzusetzen

## Meditative Ruhe

- Sitzen auf der Stuhlkante bei parallel gestellten Füßen)
- Handteller siegeln den Nabel (links auf rechts bei Frauen, Männer umgekehrt)
- Augen schließen
- Den Atem zur Ruhe kommen lassen und in Gedanken den neuen Informationen im Körper nachspüren.

**Viel Spaß beim Üben!**