

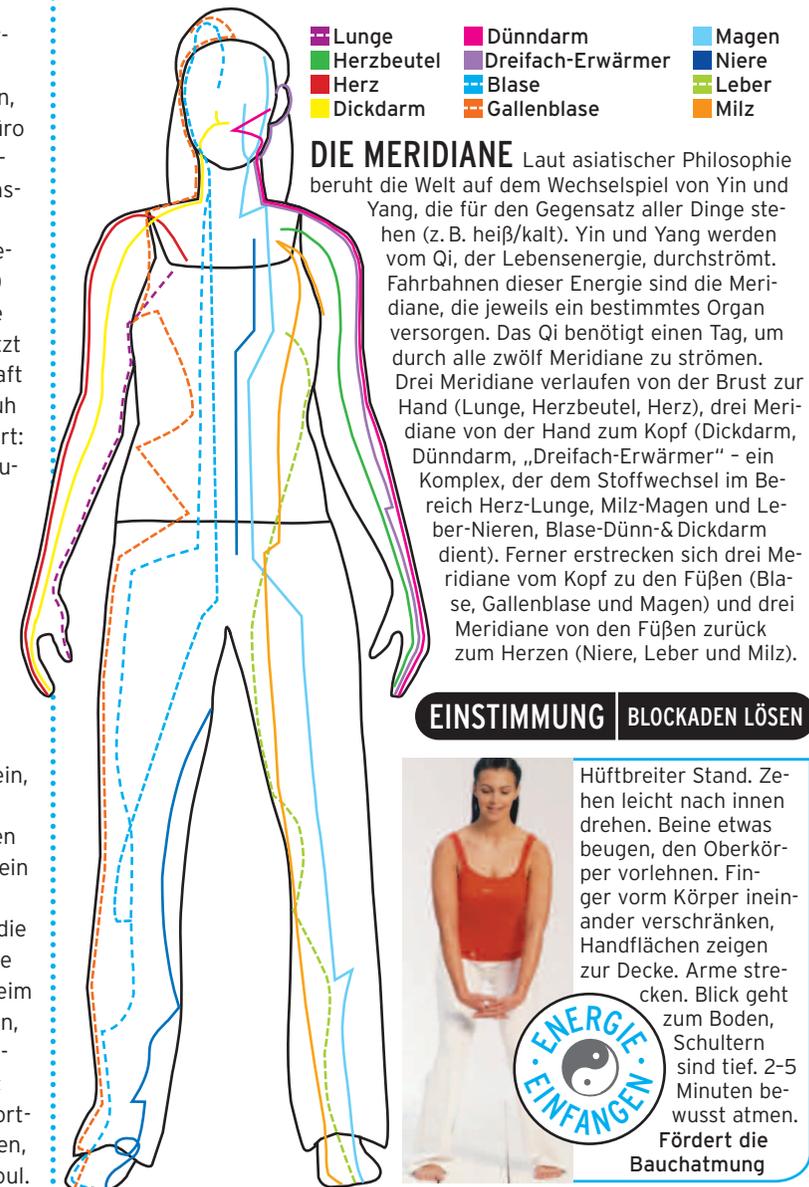


Besser drauf durch Qi-Gong

Als kämen Sie frisch aus dem Urlaub: 15 Moves verleihen Ihnen Geschmeidigkeit und gute Laune – Tag für Tag

PRODUKTION & TEXT MARTINA STENING/PHOTOS BERNHARD KÜHNSTEDT/HAARE & MAKE-UP STEFANIE TAUSCH C/O WWW.ARTISTGROUPMERAU.COM

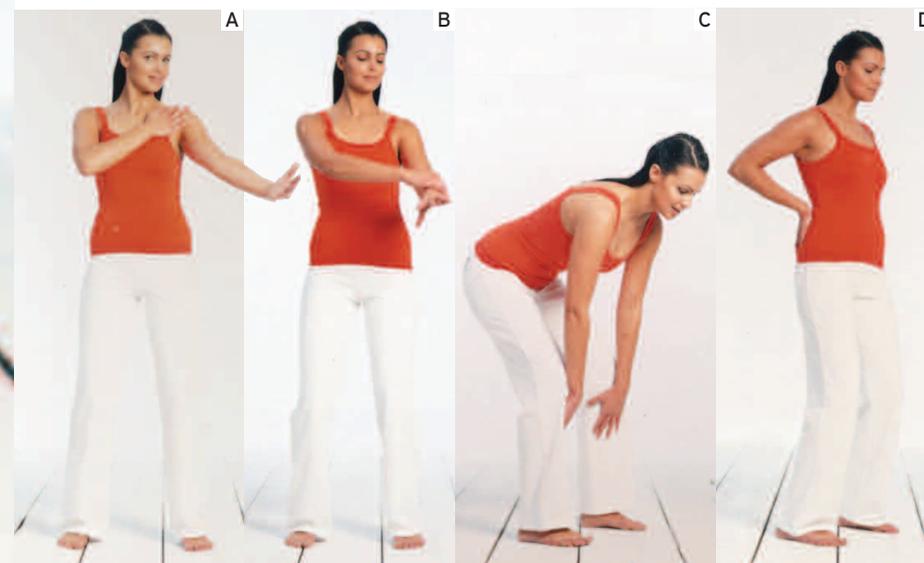
Selbstbewusst, gut gelaunt, energiegeladent – Sie müssen nicht auf den nächsten Urlaub warten, um wieder so dynamisch ins Büro zu kommen: es genügt eine halbe Stunde Dynamic Qi-Gong (Qi: Lebensenergie, Gong: stetes Üben). Schon die Standard-Variante der fernöstlichen Bewegungslehre trainiert seit über 3.000 Jahren Muskeln und Beweglichkeit. Die neue dynamische Variante verstärkt jetzt auch Ihre Zuversicht, Durchsetzungskraft und Ausstrahlung. Erfinder Stephan Suh (I.), 30, Personal Trainer aus Köln, erklärt: „Schlechte Laune und Unsicherheit deuten auf Blockaden der menschlichen Energiebahnen, der Meridiane, hin. Dynamic Qi-Gong löst dort auftretende Staus und sorgt für ein frisches, ausgeglichenes Wesen.“ So versprechen Sie automatisch mehr Selbstbewusstsein und Optimismus. Sanfte, leicht zu erlernende Bewegungen sind der Schlüssel zum Erfolg. Planen Sie rund 30 Minuten für die Übungen ein, die sich in den Einstimmungsteil, den „Qi-Fließen-Lassen“-Hauptpart und den Ausklang aufteilen. Behalten Sie stets ein ruhiges, fließendes Tempo bei und genießen Sie zum Schluss zehn Minuten die sogenannte 3-Schicht-Entspannung. Die zwei Extra-Massagetipps können Sie beim Workout, aber auch im Alltag anwenden, wenn sich Energieblockaden wie Müdigkeit anbahnen. Zudem lindert Dynamic Qi-Gong laut Studie der Deutschen Sporthochschule Köln auch Rückenschmerzen, ist also ein Rundumpaket für Body & Soul.



EINSTIMMUNG | BLOCKADEN LÖSEN

Hüftbreiter Stand. Zehen leicht nach innen drehen. Beine etwas beugen, den Oberkörper vorlehnen. Finger vorm Körper ineinander verschränken, Handflächen zeigen zur Decke. Arme strecken. Blick geht zum Boden, Schultern sind tief. 2-5 Minuten bewusst atmen. Fördert die Bauchatmung

ENERGIE EINFANGEN



AUSSTREICHEN Hüftbreiter Stand. Rechte Hand auf die linke Schulter legen. Linken Arm ausstrecken, Handfläche zeigt nach oben. Rechte Hand mit sanftem Druck über die linke Arminnenseite in Richtung Hand streichen (A). Rechte Hand über die linke Armaußenseite wieder zur Schulter führen. Linke Handfläche dabei nach unten drehen (B). Am anderen Arm wiederholen. Oberkörper vorbeugen, mit beiden Händen von den Beininnenseiten zu den Fußgelenken streichen (C). Hände über die Beinrückseite nach oben führen, Körper aufrichten, so weit wie möglich am Rücken hochstreichen (D). Ablauf 5 x. Aktiviert die Meridiane



Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen. Hände vor den Oberschenkeln halten (A). Einatmen, Arme langsam auf Schulterhöhe anheben, Hände nach unten abknicken. Beine strecken (B). Ausatmen, wieder leicht in die Knie gehen. Ellbogen auf Taillenhöhe absenken, Hände aufstellen. Zeigefinger strecken (C). Zurück zu (A). Ablauf 6 x. **Lockert Nacken und Schultern**



ZWISCHENDURCH-TIPP

KOPF-MASSAGE

Hände mit geschlossenen Fingern an den Hinterkopf legen (s. Kreis). Dazu die Ellbogen auf Schulterhöhe halten, so weit wie möglich nach hinten ziehen. Finger für 5 Sek. fest an den Kopf pressen, Spannung lösen. 5 x wiederholen. **Baut Stress ab**



DÜRRER BAUM MIT WIRREN WURZELN

Füße schließen, Hände neben dem Körper halten (A). Einatmen, Oberkörper vorbeugen, linkes Knie hüfthoch zwischen die abgesenkten Unterarme heben, Hände locker vor dem Knie kreuzen (B). Aufrichten, Arme seitlich nach oben heben. Ausatmen. Blick geht zwischen den Händen nach oben (C). Hände auf Schulterhöhe senken, Finger zeigen zueinander. Blick nach vorn (D). Zurück zu (A), 5 x, Standbein wechseln. **Schult die Balance und modelliert die Beinmuskulatur**



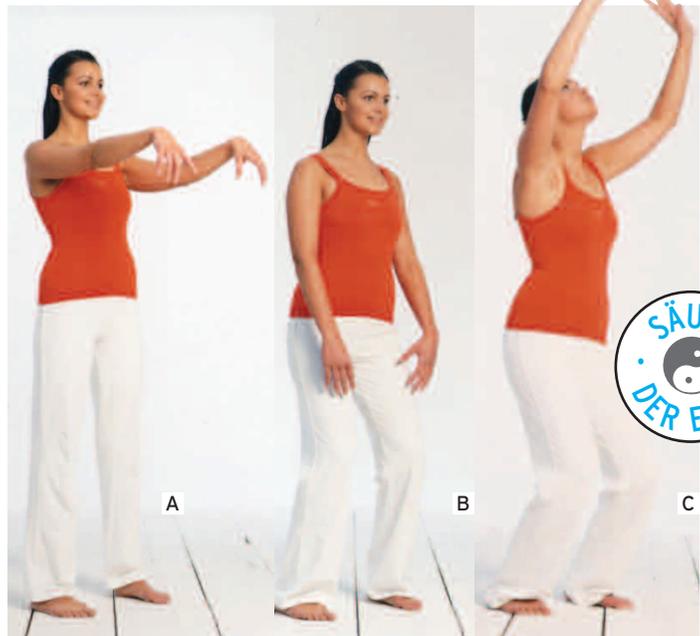
Füße schließen, Arme am Körper halten (A). Einatmen, mit dem linken Fuß einen Schritt nach links gehen. Dabei die Arme über die Seite anheben, Handflächen nach hinten führen, Finger spreizen. Blick geht zur linken Hand (B). Ausatmen, rechten Fuß zum linken Fuß nachziehen. Zugleich Unterarme vor dem Körper anwinkeln, Hände vor den Schultern halten. Blick geht nach vorn (C). Arme absenken, Ablauf 4 x wiederholen, dann Schritt zur rechten Seite setzen etc. **Konzentriert die Energie**

QI FLIEßEN LASSEN DIE ENERGIE IM GANZEN KÖRPER SPÜREN

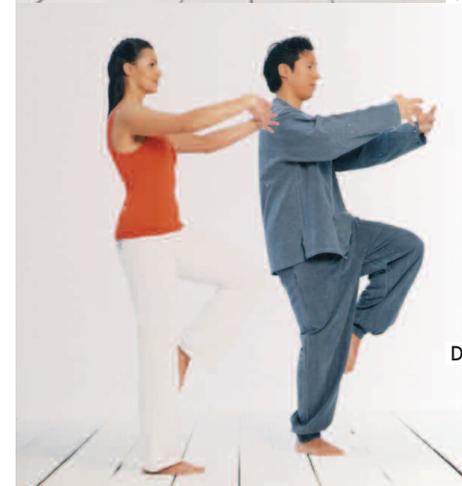


DIE WELLEN BEWEGEN

Schrittstellung, linker Fuß ist vorn. Unterarme anheben, Hände aufstellen, Zeigefinger strecken (A). Einatmen, Gewicht nach hinten aufs rechte Bein verlagern. Linken Fuß vom Boden lösen, nur die Ferse bleibt stehen. Ellbogen dabei hinter die Taille ziehen (B). Ausatmen, Gewicht wieder nach vorn auf den linken Fuß verlagern, Arme dabei auf Schulterhöhe verschieben (C). Zurück zu (A). Ablauf 6 x, dann Seite wechseln. **Beruhigt den Geist**



Hüftbreiter Stand. Einatmen, die Arme gestreckt auf Schulterhöhe anheben. Hände nach unten abknicken (A). Ausatmen, Arme senken, bis sich die Hände vor den Oberschenkeln befinden. Dabei leicht in die Knie gehen (B). Beim nächsten Einatmen, Arme über dem Kopf nach oben strecken, Handflächen nach außen drehen. Blick geht zu den Händen (C). Zwei Atemzüge halten, zurück zu (A). 5 x. **Kräftigt die Knie, die Beine und den Rücken**



DIE KRAFT DER ERDE SPÜREN

Breiter Stand. Arme nah am Körper halten, Hände anwinkeln (A). Einatmen, die Arme über die Seite nach oben führen (B). Arme wieder absenken und bis zu den Fingerspitzen strecken. Dabei in die Knie gehen (C). Ausatmen, jetzt die Beine stark beugen. Hände zu Fäusten ballen (D). Zurück zu (A). Ablauf 6 x. **Formt die Beine, regt die Bauchorgane an**





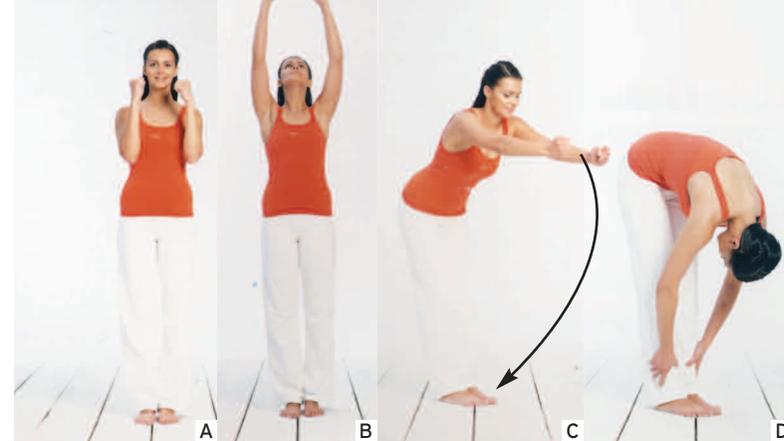
Hüftbreit stehen, mit dem linken Fuß einen Schritt vorgehen, Zehen anheben. Beide Knie leicht beugen. Rechte Hand auf dem Bauch halten. Linke Hand senkrecht mit der Handkante auf die Brustmitte legen (A). Einatmen. Oberkörper so weit wie möglich zurücklehnen, linken Arm am Kopf vorbei nach hinten führen. Blick geht zur Decke (B). Beim nächsten Ausatmen, linken Arm zur linken Ferse führen. Oberkörper dazu weit vorbeugen (C). Zurück zu (A). 6 x je Bein wiederholen. **Formt Bauch, Beine und Po**

DER GOLDENE ELEFANT ROLLT SEINEN RÜSSEL EIN

Weiter Stand. Knie stark beugen. Arme nach vorn anheben. Handflächen nach außen drehen, Daumen zeigen zum Boden (A). Einatmen, aus dieser Position heraus, Hände nach innen drehen und anheben. Unterarme anwinkeln. Finger an die Daumen legen, Handgelenke abknicken (s. Kreis) (B). Ausatmen, Ellbogen zusammenführen (C). Einatmen, Ellbogen auseinanderschoben, Hände nach oben führen, die Handflächen zeigen seitlich nach oben, Beine strecken (D). Zurück zu (A), 6x. **Macht geschmeidig und beweglich**



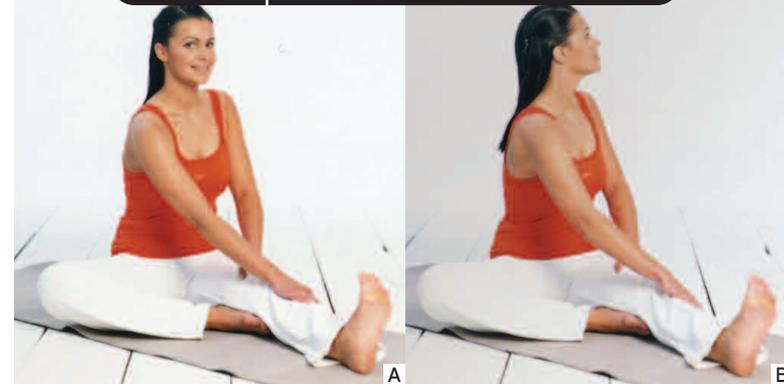
Profi-Rat Hände stets locker halten



DER FELDHERR HEBT DEN BRONZEKESSEL HOCH

Enger Stand. Arme angewinkelt vor dem Körper halten. Hände zur Faust ballen, auf Schulterhöhe halten (A). Einatmen, Arme senkrecht nach oben strecken. Blick geht zu den Händen (B). Ausatmen. Oberkörper vorbeugen, Arme auf Schulterhöhe führen, Blick geht zum Boden. Einatmen. Hände im Halbkreis zu den Schienbeinen führen (C). Fesseln umfassen. Den Oberkörper weit vorbeugen, Blick geht zu den Beinen (D). Drei Atemzüge halten, zurück zu (A). 6x. **Regt die Verdauung an, kräftigt den Rücken, hält die Hüfte beweglich**

AUSKLANG DIE GEWONNENEN KRÄFTE KONSERVIEREN



DIE EIDECHSE SCHAUT NACH DER LIBELLE

Hinsetzen. Linkes Bein lang ausstrecken, Zehen zum Körper ziehen. Rechte Fußsohle an die Oberschenkelinnenseite des linken Beins legen. Oberkörper leicht vorbeugen, rechte Hand unterhalb des linken Knies, linke auf dem linken Oberschenkel ablegen. Einatmen (A). Ausatmen. Rechte Hand schiebt sich an die Knieaußenseite, Oberkörper nach links drehen, Blick geht nach links (B). 20 Sek. halten, Seite wechseln. **Lockert die Wirbelsäule, dehnt die Beinhinterseite**



ZWISCHENDURCH-TIPP

OHREN-MASSAGE

Gleichmäßig atmen. Beide Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen, kreisend 6 Sek. massieren (A). Massage am mittleren Ohrenrand wiederholen (B). Ebenfalls am oberen Ohrenrand ausführen (C). Kopf nach links drehen und nur die Zeigefinger an den oberen Ohrenansatz legen (D), dann hinter das Ohr und runter bis zum Ohrläppchen streichen (E). Wieder nach oben führen (D & E). 6x. **Gibt neue Energie**



Rückenlage. Beine lang ausstrecken, Füße locker zur Seite fallen lassen. Arme ebenfalls locker neben dem Körper ablegen. Augen schließen. Tief ein- und ausatmen. Gedanken auf den Atem konzentrieren. Genießen Sie die abschließende Position für zehn Minuten ausgiebig. **Entspannt die obere und untere Hautschicht sowie die inneren Organe, Nerven und den Blutkreislauf (entspricht drei Schichten)**



EXPERTE

Stephan Suh, 30, ist Diplomsportlehrer und Experte für Kampf- und Bewegungskunst. Der Koreaner arbeitet als Personal Trainer in Frankfurt, bildet außerdem deutschlandweit Trainer aus (u. a. in Dynamic Qi-Gong). www.stephan-suh.de