

SEMINAR IN DER SCHWEIZ

SEMINAR IN SWITZERLAND

1) AUFWÄRMEN MIT VERSCHIEDENEN ÜBUNGEN-

WARMING UP WITH DIFFERENT EXERCICES

1.1) GONGBU



1.2) SHÜBU



1.4) MABU



1.5) PURBU



1.6) XIEBU



2) TAICHI - QI GONG BEWEGUNGEN

TAI CHI - QI GONG MOVEMENTS

2.1) Entspannen

Relax

Ausgangsstellung :

- geschlossener Stand - [close position](#)
- Öffne mit dem linken Fuß in schulterbreitem Stand-
[open with your left foot to a shoulder width stand](#)
- Führe die Hände vor dem Unterbauch zusammen
[Lead your hands together in front of your lower stomach](#)
- Bringe die Hände in Schulterhöhe zusammen
[Bring your hands together in shoulder height](#)



2.2) Vorstellen – Imagination

2.2.1 – 2.2.8



2.2.1) Als erstes an die Fußfläche denken und gleichzeitig einatmen .

First think to the foot area while inhale simultaneously.

2.2.2) Gleichzeitig an beide Knie und Ellenbögen denken und gleichzeitig die Hände langsam nach oben bewegen.

Simultaneously think to both knees and elbows and also move simultaneously the hands slowly up.

2.2.3) Gleichzeitig an die Hüfte und an beide Schulter denken.

Simultaneously think to the hips and both shoulders.

2.2.4) Kurz in dieser Stellung bleiben und währenddessen ruhig und langsam ein - und ausatmen .

Remain shortly in this position meanwhile inhale and exhale very calm and slow.

2.2.5) Hände wieder langsam nach unten bringen und gleichzeitig an Hüfte und Schulter denken.

Put your arms down very slow and simultaneously think to your hips and shoulders.

2.2.6) Die Gedanken zum Dantien (Zentrum des Körpers-Bauchbereich) lenken.

Bring your thoughts to the Dantien (center of your body - Stomach area).

2.2.7) Langsam die Ellenbögen imaginieren.

Imagine your elbows slowly.

2.2.8) Unteres Dantien imaginieren, anschließend an die Knie denken und dann wieder zurück zur Fußfläche

Imaginieren. Gleichzeitig vom Ellbogen zur Handfläche denken.

Imagine the lower Dantien, than think to the knees and than back to the foot area.

Simultaneously think from the elbows to the palm.

-----> diese Übung wieder von Punkt 2.2.1 beginnen und insgesamt 3x wiederholen.

Start this exercise again from the point 2.2.1 and repeat it 3 times.

2.3.1) Drehe den Körper zur linken Seite

Turn the body to the left side.

2.3.1 – 2.3.2



2.4.1 – 2.4.2



2.3.2) Wiederhole die Übung von Punkt 2.2.1 bis 2.2.8 in dieser Position.

Repeat the exercise from point 2.2.1 to 2.2.8 in this position.

2.4.1) Drehen den Körper zur rechten Seite.

Turn the body to the right side.

2.4.2) Wiederhole die Übung von Punkt 2.2.1 bis 2.2.8 in dieser Position.

Repeat the exercise from point 2.2.1 to 2.2.8 in this position.

2.5.1) Drehe den Körper wieder zurück zur Mitte.

Turn the body back to the middle.

2.5.2) Hände in Schulterhöhe seitlich bis Schulterbreite öffnen - Finger zeigen dabei zueinander.

Open hands sideways in shoulder height to shoulder width-Finger pointing at each other

2.5.3) Langsam einatmen, gleichzeitig Fäuste bilden und zur Hüfte bringen.

Inhale slowly, simultaneously make your hands to fists and bring them to the hips.

2.5.4) Langsam ausatmen und gleichzeitig Finger und Dantien in der Imagination verbinden.

Die Energie sollte immer in der Handfläche zu spüren sein.

Exhale slowly and simultaneously connect your opened fingers with your dantien in your imagination.

The energy should be always felt in the palm.

WICHTIG: Die Imagination soll immer stark sein, aber die Bewegung sehr entspannt.

IMPORTANT: The imagination should be always "strong" , but the movement very relaxed.

2.5.5) Kurz die Position halten und dann ruhig einatmen und die Hände gleichzeitig bis zur Schulterhöhe bringen

Hold your position shortly, than breath in calm and simultaneously bring your hands to shoulder height.

2.5.6) Drehe die Handflächen nach unten, atme langsam aus und imaginiere einen "Ball" im mittleren Zentrum.

Turn your palms downwards, exhale slowly und imagine a "ball" in your middle Dantien.

2.5.7) Langsam vom Zentrum zur Hüfte und weiters zum Knie imaginieren.

Think slowly from your Dantien to your Hips and than downwards to your knees.

2.5.8) Langsam vom Knie bis zur Fußfläche imaginieren.

Think slowly from your knees to your foot area.

2.5.9) Von der Fußfläche beginnend einatmen und gleichzeitig das linke Bein heben- der Körper sollte immer gerade sein!

Beginn to inhale from your foot area and simultaneous lift your left foot- your body should be always straight!

2.5.10) Einatmen bis zum Kopf über die Hüfte und den Schultern weit nach oben denken so als ob ein Gummiband gezogen wird.

Breath in to the head over the hips and the shoulders, think far above your body, like you are pulling a rubber band.

2.5.11) Ausatmen und die Energie zurück ins Dantien bringen und gleichzeitig beide Füße zusammenstellen.

Breath out and bring the energy back into Dantien and simultaneous bring both feet together.

3)SHAOLIN ACHT SCHÄTZE (QIGONG)

ZUANG QIAN DAN MO ZHEN LI QI

Qi wechselt in der Faust -Vorstellen daß Augen stark schauen - Bewegungen entspannt

Qi changes in the fist-Imagine that the eyes looking strong - Movements relaxed

Diese Übung stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden.

This exercise strenghtens the immune system and increases the well being.

3.1) Ausgangsstellung : -geschlossener Stand - **close position.**

- Öffne mit dem rechten Fuß in schulterbreitem Stand.

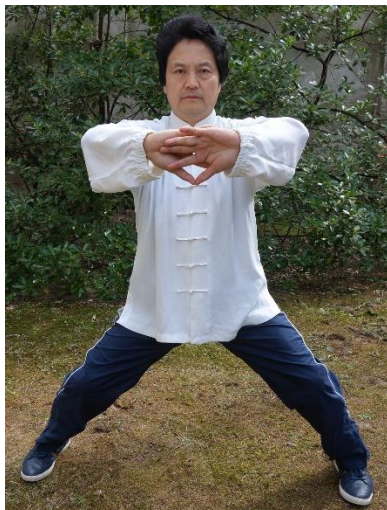
open with your right foot to a shoulder weight stand.

- Führe die Hände vor dem Unterbauch zusammen.

Lead your hands together in front of your lower stomage.

-Bringe die Hände in schulterhöhe zusammen.

Bring your hands in shoulder height together.



3.1.1) Langsam einatmen und gleichzeitig beide Fäuste zur zur Hüfte bringen.

Inhale slowly and simultaneous bring both fists to your hips.

Beachte: Faust richtig halten und viel Qi in den Fäusten imaginieren.

Notice: Hold your fists correctly and imagine much energy in your fists



3.1.2) Drehe die Hüfte nach links und Wechsel von Mabü zu Gongbu. Ausatmen und gleichzeitig stoßt die rechte Faust gerade in Schulterhöhe nach rechts und die linke Faust bleibt bei der Hüfte.

Turn your hips to the left and change from Mabü to Gongbu. Exhale and Simultaneously bring your right fist straight into shoulder height to the right and the left fist stays at the hips.

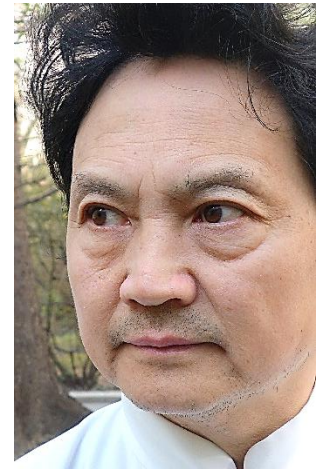


3.1.3) Atme ein und imaginiere dabei den ganzen Körper, öffne gleichzeitig die Fäuste und schaue weit in die Ferne mit "starken" Augen

Breath in and imagine your whole body open simultaneously your fists and look far away with "strong" eyes.



Augen schauen „normal“
Eyes look „normal“



Augen schauen „stark“
Eyes look „strong“

3.1.4) Atme aus und mache dabei die Handflächen wieder zur Faust-gleichzeitig vorstellen von oben nach unten ausatmen

Breath out and make fists again-simultaneously imagine to breath out from up to down.

3.1.4.1) Ausatmen unten vom Dantien zur Hüfte dann zu den Knien und abschließend zur Fußfläche.

Breath out lower body from Dantien to the hips, than to the knees and finally to the foot area.

3.1.4.2) Ausatmen von Schulter zu Ellenbogen zur Handfläche.

Breath out from shoulder to elbows to the palms.

3.2) Wechsel die Gongbu Position zur anderen Seite und wiederhole die Bewegungen von 3.1.2 zu 3.1.4.

Change the Gongbu position to the other side and repeat the movements from 3.1.2 to 3.1.4.



3.3) Wechsel in die Mabu Stellung.

Change to Mabu position.



3.3.1) Rechte Faust nach rechts stoßen - Einatmen und ausatmen siehe Punkt 3.1.3 - 3.1.4.

Bring your right fist to the right - Inhale and Exhale see point 3.1.3 - 3.1.4



3.4.1) Linke Faust nach links stoßen - Einatmen und ausatmen siehe Punkt 3.1.3 - 3.1.4.

Bring your left fist to the left - Inhale and Exhale see point 3.1.3 - 3.1.4



3.5.1) Beide Fäuste in beide Richtungen stoßen - Einatmen und ausatmen siehe Punkt 3.1.3 - 3.1.4.

Bring both fists in both directions - Inhale and Exhale see point 3.1.3 - 3.1.4.



3.6.1) Bringe die Fäuste zurück zur Hüfte.

Bring your fists back to the hips.

3.7.1) Einatmen und Hände wieder zusammenbringen und von oben nach unten ausatmen.

Breath in and bring your hands together than breath out from up to down.



4) SEIDENFADEN

REELING SILK

4.1) Rechte Hand zur Hüfte, andere Hand nach links und über die Hand blicken

Der rechte Fuß bleibt "stark" und der linke Fuß locker.

The right hand stay at the hip and the other hand shows to the left and the eyes are looking over.

The right foot stay "strong" and the left foot is relaxed.



4.2)YIN-YANG-WECHSEL : Linke Hand wird zurückgeführt und gleichzeitig wird der linke Fuß seitlich aufgesetzt

Während das Gewicht am rechten Fuß bleibt.

YIN-YANG-CHANGE : The left Hand goes back and simultaneously make a step to the left and stay on your right foot



4.3) YIN-YANG-WECHSEL : Augen blicken zurück nach rechts während die linke Hand nach oben bis in Schulterhöhe bewegt wird und anschließend die Handfläche nach außen gedreht wird zum Wechsel.

Eyes are looking back to the right meanwhile the left hand moves up to shoulder height
And then the palm should be twisted to the outside for the change.



4.4) Rechter Fuß beginnt zu "stoßen", gleichzeitig einatmen und die Hand von rechts nach links bewegen. Schwerpunkt verlagert sich von rechts zu links.

Right foot begins to "push", inhale simultaneously and move the hand from right to left
The main emphasis changes from left to right.



4.5) Rechten Fuß beiziehen und wieder zu Position 4.1 wechseln.

Put the right foot to the left and change to position 4.1.



----> Bewegungen wiederholen und anschließend seitenverkehrt auf der anderen Seite ausführen.

Repeat the movements and do it reverse to the other side.



5.1) Reibe die Handflächen bis sie warm sind

Rub your palms until they are warm.

5.2) Gesicht von innen nach außen massieren --- 10 mal

Massage your face from the inside to the outside --- 10 times

5.3) Massiere den Haarbereich der rechten Kopfseite mit der rechten Hand --- 20 mal

Massage the hair area on the right head half with the right hand --- 20 times

5.4) Massiere den Haarbereich der linken Kopfseite mit der linken Hand --- 20 mal

Massage the hair area on the left head half with the left hand --- 20 times

5.5) Mit beiden Händen wie mit einem "Kamm" von der Stirn bis zur Kopfmitte massieren --- 20 mal

Massage with both hands like a "comb" from the forehead to the head center --- 20 times

5.6) Massiere die Ohroberseite mit beiden Händen und ziehe gleichzeitig an beiden Ohren

Massage with both hands the top of the ears - pull both ears simultaneously.

5.7) Ziehe die Ohrläppchen mit beiden Händen, gleichzeitig öffne und schließe den Mund.

Pull your earlobes with both hands and simultaneously open and close your mouth.

5.8) Zeigefinger in die Ohren bringen, gleichzeitig an die Ellbogen denken, Körper gerade halten und imaginieren, beim ausatmen mit geschlossenem Mund summen und mit der Vorstellung zum Dantien drücken.

Bring the index fingers in your ears simultaneous think to the elbows, imagine a straight body and breath. out with your closed mouth, make a buzzing sound and push to the dantian with your imagination.

5.9) Beide Handflächen auf die Ohren legen und abwechselnd drücken wieder vom Ohr wegziehen

Während des drückens laut "GU" und gleichzeitig beim wegziehen den Laut "WAH"sprechen

Es sollte ein kontinuierlicher zusammenhängender Laut im Einklang mit der Bewegung entstehen wie "GUWAH". ---5 mal

Put both palms on your ears and alternately push to your ears and open it off ear.

During the push say loud "GU" and simultaneously when you open say "WAH". It should be a continuous loud with the movement which sounds "GUWAH" 5 times.

5.10) Massiere die Nasenwurzel mit beiden Fingern (zwischen den Augen).

Massage the bridge of the nose with both fingers (between the eyes).

5.11) Füße mit den Händen von oben nach unten massieren und dabei stark drücken.

Massage your feet from up to down und push strong.

5.12) Stehe Schulterbreit und bringe die Finger vor dem Körper zum Boden

Lasse die Hände am Boden und stehe abwechselnd auf der Ferse (ausatmen) und dann auf den Zehen (einatmen)

Standing shoulder weight and bring your fingers before your body to the ground. The hands are staying on the ground and alternately stand on the heel (exhale) and than on the toes (inhale).

5.13) Mit den Händen die Unterschenkel von unten nach oben 1x stark und 3 x normal klopfen und umgekehrt.

Knock with your hands the lower legs from down to up 1 time strong and 3 times normal and vice versa.

5.14) SEISCHOYIBEIBING

Bewegung gegen 100 Krankheiten - [Movement against 100 diseases.](#)

5.14.1) Beine Schulterbreit oder breiter und in der Hüfte beugen

Hände locker durch drehen der Hüfte von links nach rechts schwingen.

[Legs shoulder width or more and bend the hip. Swing your relaxed hands by turning the hip from left to right.](#)

5.15) Beine Schulterbreit -Hände nach hinten schwingen (einatmen) beim dritten mal nach hinten schwingen

Zusätzlich springen wenn Hände hinten sind.

[Legs shoulder width- Swing hands behind \(inhale\) for the third time jump when the hands are behind.](#)

WIRKUNG DIESER ÜBUNGEN AUF DEN KÖRPER

EXERCISE EFFECT ON THE BODY

1) Diese Bewegungen sind sehr gut zum regulieren des Blutdrucks

[This movements are good to regulate blood pressure](#)

2) Gut bei Diabetes

[Well at Diabetes](#)

3) Gut zum abnehmen

[Good for weight reduction](#)

4) Reguliert den Cholesterinspiegel

[Regulates the cholesterol level](#)

5) Stärkt das Immunsystem

[Strengthens the immune system](#)

6) Durch praktizieren der Übungen zirkuliert das "Qi" im Körper welches sich positiv auf die inneren Funktionen und vor allem auf den Organkreislauf auswirkt.

[By practicing the exercises the "Qi" flows in the body and this has a positive effect to the inner functions of the body especially the organ circle.](#)

6) ÜBUNG ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG

EXERCISE FOR SELF DEFENSE

Einzel - oder Partnerübung

Single - or partnerexercise

6.1) Stehe locker mit dem linken Fuß vorne.

Schlage mit der linken Faust nach vorne und halte die rechte Hand offen in Kinnhöhe.

Wehre die kommende Faust des Gegner ab indem die rechte Hand Kreisförmig die Hand seitlich abwehrt.

Gleichzeit die linke Faust kreisförmig nach unten zum Körper zurückziehen und von unten nach oben wieder nach vorne schlagen.

Diese Übung öfter wiederholen und die Seite wechseln.

Stand relax with the left foot forward

Propose the left fist forward and hold the right hand open in chin height.

Defend the incoming fist of the opponent while the right hand moves in a circular motion and push the opponents hand laterally away. Simultaneously pull the left fist in a circular motion downwards back to the body und move from down to up forward again.

Repeat this exercise more often and change the side.