

# Qigong bei HWS-Schulter-Arm-Syndrom

**Regulierung des Atemrhythmus** - 3 x tief, sanft und zwanglos in den Bauchatmen.

*Schultern bis zu den Ohren heben und dabei Einatmen => Schultern senken und Ausatmen*

**Stehen** – 2 min Stehen damit der Herzschlag ruhiger wird. Wichtig das Handgelenk an der Kleinfingerseite muss locker sein.

*Schultern bis zu den Ohren heben und dabei Einatmen => Schultern senken und Ausatmen*

**Die Schildkröte spielt** - 1. den Hals/Nacken strecken, 2. Nur in den Kopfgelenken bewegen! a.) den Blick nach unten richten und dann langsam zur Seite drehen und Schräg nach hinten blicken. 3 x links-rechts.

*Schultern bis zu den Ohren heben und dabei Einatmen => Schultern senken und Ausatmen*

**Der Hahn kräht in den Morgen** - Kreise mit dem Kinn nachzeichnen. Hals/Nacken strecken und dann das Kinn zur Brust => an der Brust hochführen => nach oben => nach vorne und zurück zur Brust kreisen. Die gesamte HWS wird bewegt. Der Oberkörper bleibt ohne Bewegung 9x.

*Schultern bis zu den Ohren heben und dabei Einatmen => Schultern senken und Ausatmen*

**Der Kranich trinkt/holt das Wasser** - das gleiche bloß umgekehrt kreisen.

*Schultern bis zu den Ohren heben und dabei Einatmen => Schultern senken und Ausatmen*

**Der schwarze Drache kreist** - Sich zwei Hörner an der Stirn vorstellen. Den Kopf etwas nach vorne schieben und in der Ebene kreisen. 9x links dann 9x rechts. Wichtig ist in der Ebene zu bleiben. Der Oberkörper bleibt ohne Bewegung. Ziel den Übergang zw. HWS und BWS mobilisieren. Dann ganz kleine Kreise links-rechts zeichnen, sozusagen eine Acht nachzeichnen. Beide Richtungen 9x. Ziel Feinkoordination bei gestrecktem Hals.

*Schultern bis zu den Ohren heben und dabei Einatmen => Schultern senken und Ausatmen*

**Der junge Adler lernt fliegen** - Handrücken zum Beindreihen => Am Bein mit den Handrücken bis zum Becken hoch streichen => das Handgelenk so drehen das die Handfläche nach oben und die Finger nach vorne zeigen lassen. So weiter hoch wandern bis unter die Achselhöhlen 9x. Danach Bewegungsrichtung ändern. Handflächen nach vorne drehen, bis auf Schulterhöhe heben. Handgelenke so bewegen, dass die Fingerspitzen zu den Schultern zeigen. Hände zu den Schultern führen. Dann die Handgelenke so drehen, dass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Hände vor dem Rumpf nach unten führen 9x. Mit der Amplitude dabei immer kleiner werden lassen. Ziel: Intensive Drehungen in den Handgelenken um wringende Wirkung auf Arm-Schultergürtel-Muskulatur zu bekommen, alles ohne Kraft!

*Schultern bis zu den Ohren heben und dabei Einatmen => Schultern senken und Ausatmen*

**Die Wildgans landet im Sand** – Handgelenke vor der Brust kreuzen. In die Knie gehen, Hände sinken nach unten, linkes Bein heben, d.h. im Einbeinstand rechts stehen. Die Arme werden wie Flügel zur Seite gestreckt. Dann einbeinig einsinken, beidbeinig aufrichten und die wieder vor der Brust die Handgelenke kreuzen. Dann andere Seite. Jede Seite 4x. Wichtig: gehobenes Bein min. waagrecht. Standbein muss gestreckt. Kein Hohlkreuz! Dies führt zu einer guten Ganzkörperspannung.

**Stehen** – Eine Weile noch Stehen bleiben und nix tun. Nachwirken lassen.