

move & chill the disc

Qigong am Grundlsee



Qfba



2022

Qigong des weißen Kranichs



Qigong

Qigong beschäftigt sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit. Qigong Prinzipien spiegeln diesen ganzheitlichen Ansatz wider: Die Regulationen lehren uns unter anderem die Einheit von Bewegung, Atmung, Gedanken und Qi. Die Mitte fungiert als Impulsgeber für koordinierte Ganzkörperbewegungen. Das Bewegungsprinzip Öffnen und Schließen beschreibt den Grundrhythmus vieler Qigong-Bewegungen.

Wir unterstützen mit einer gut ausgeführten, ganzheitlichen Qigong-Übungen den Menschen in seiner Gesamtheit, um für alle wesentliche Lebensaufgaben – Immunsystem, Sexualität, Familie, Arbeit, Verdauung, Spiritualität, ... – ausreichend Qi zur Verfügung zu haben. Und dafür arbeiten nun einmal alle Aspekte des Organismus und alle Funktionskreise zusammen.

Taiji

Taiji Quan ist eine innere Bewegungs- und Kampfkunst mit chinesischem Ursprung. In ihr vereinigen sich Elemente von Kampf, Heilkunst, aktiver Entspannung und lebendiger Spiritualität. Es kann unter dem Aspekt einer Gesundheitsübung ebenfalls zum Qigong gezählt werden.

Das Training umfasst neben der Soloform auch Waffenformen, Partnertraining und die Stärkung der Grundkonstitution.

Taiji-Qigong

Taiji-Qigong verbindet die Vorteile beider Bewegungsdisziplinen zu einer wunderbaren Einheit. Stille und dynamische Übungen wechseln sich ab. Taiji-Qigong vereint die Einfachheit und Wiederholbarkeit von Qigong-Übungen mit der enormen Steigerung der Lebenskraft des Taiji Quan. So können wir – ohne uns einen Ablauf merken zu müssen – die Grundlagen natürlicher, gesunder Bewegung, Atmung und Qi-Aktivierung erleben.

Durch Betonung von Atmung, Kultivierung der gerichteten Aufmerksamkeit Yi und die Arbeit mit Qi bekommen die Bewegungen den Charakter einer Qigong-Übung und behalten die Kraft und die klare Ausrichtung des Taiji Quan.

- Kräftigung der Beine
- Befreiung der Gelenke
- Optimierung der Gesamtkoordination
- Geschmeidigkeit & Natürlichkeit
- Entwicklung einer starken Mitte

Qigong Grundlagen

Ein Qigong-Grundlagen-Video findest Du hier: <https://youtu.be/SKFj1iggsWs>

- Aufwärmübungen
- Schütteln
- Gelenke Kreisen
- Schwingen
- Dehnen – 1. Brokatübung
- Massage von Qi-Zentren
- Öffnen und Schließen

Auswärts mit 2 Armen kreisen

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand, die Arme sind vor dem Bauch (ca. Höhe des Dantian), die Handgelenke überkreuzt. Die Beine sind gebeugt (**Foto 1**).

Bewegungsablauf

Die Hände vor dem Körper heben, dabei die Beine locker strecken (**Foto 2**).

Etwas über Kopfhöhe die Hände auseinander führen und dabei die Handflächen langsam nach außen drehen (**Foto 3**). Die Arme leicht gebeugt seitlich nach unten führen, dabei zunächst die Handflächen nach unten, dann zueinander richten (**Foto 4**). Darauf die Handflächen nach oben und die Fingerspitzen zueinander richten, in die überkreuzte Ausgangsstellung zurückkehren. Während wir die Arme senken, beugen wir die Beine. Mehrmals wiederholen ohne Pause dazwischen.

Atmung

Einatmen beim Heben der Arme, Ausatmen beim Sinken lassen der Arme.

Vorstellung

Bei der Einatmung nehmen wir mit dem gesamten Organismus, v.a. aber über die Hände und die Atmung Qi auf. Bei der Ausatmung führen wir Qi zu Dantian.

Hinweis

Auch beim Heben der Arme möglichst wenig Spannung im Schulterbereich aufbauen.

Wirkung

Aktivierung von Qi nach oben und außen. Es wird Qi aus der Umgebung aufgenommen und im Dantian gespeichert.



Allgemeine Maßnahmen für Entfaltung und Aufbau der Lebenskraft

Für die Entfaltung von Qi gibt es 2 grundlegende Voraussetzungen: Raum & Entspannung. „Raum“ zielt auf weite, durchlässige Gelenke ab, „Entspannung“ auf einen möglichst niedrigen Tonus der Muskulatur. Zusammen ergeben sich eine lockere, aufrechte Körperhaltung, geschmeidige Bewegungen und Positionen die mit geringem Kraftaufwand ein bestmögliches Behandlungsergebnis erzielen.

Den Himmel mit beiden Händen stützen - 1. Brokatübung



Foto 1



Foto 2

Ausgangsposition

Grundstellung, die Arme sind seitlich, die Handflächen weisen zu den Oberschenkeln. Ausatmen.

Bewegungsablauf

Einatmung

Die Hände vor dem Unterbauch verschränken, die Handflächen weisen dabei nach oben. Die Arme in der Mitte nach oben bewegen bis auf etwa Schulterhöhe – Foto 1. Die Handflächen nach oben drehen.

Ausatmung

Die Arme werden weiter nach oben gestreckt. Die Fersen vom Boden heben – Foto 2.

Einatmung

Die Schultern sinken lassen und die Ellbogen beugen, die Fersen wieder auf den Boden bringen.



Foto 3



Foto 4

Ausatmung

Der Körper wird zunächst nach links gedreht und die Arme werden dabei senkrecht nach oben gestreckt – Foto 3.

Einatmung: Zur Mitte drehen und die Arme ein wenig beugen.

Ausatmung: Zur rechten Seite drehen.

Einatmung: Zur Mitte drehen, die Schultern sinken lassen und die Ellbogen beugen.

Ausatmung: Den Körper nach links oben strecken, das Becken wird dabei leicht nach rechts geschoben – Foto 4.

Diese Bewegung wird auf die andere Seite wiederholt.

Einatmung: In die Mitte kommen.

Ausatmung: Die Arme vor dem Körper sinken lassen und dann die Finger lösen.

Hinweise und Wirkungen

Zugleich den oberen Pol (Yang) und den unteren Pol (Yin) beachten, um das Qi zu bewegen. In der Mitte leicht und nachgiebig sein.

Dehnung des Oberkörpers und der Arme, der Brustkorb wird beweglicher. Stärkung der Fußmuskulatur und des Gleichgewichtssinns.

Durch das deutliche Heben der Fersen vom Boden wird die Qi-Entwicklung nach oben gefördert.

Spezielle Übungen zur raschen Regeneration

Schütteln & Reinigen



Bewegungsablauf

Hüftbreiter Stand. Die Arme hängen locker. Durch Wippen in den Beinen wird der ganze Körper in Schwingung versetzt. Alle Bereiche mit Ausnahme der Beine sind entspannt und schwingen (**Foto links**).

- Das Gewicht wird abwechselnd auf ein Bein verlagert, das andere ist entspannt.
- Das Gewicht wird auf die Ballen oder Fersen verlagert, der jeweils andere Bereich hebt vom Boden ab und trifft wieder auf, wodurch kleine Erschütterungen entstehen.
- Der Körper wird während des Wippens nach rechts und links gedreht. (**Foto rechts**).

Abschluss: Das Wippen beenden. Drei bis sechs Mal tief durch den weit geöffneten Mund ausatmen.

Atmung

Während des Schüttelns normale Bauchatmung. Nicht den Atem anhalten. Am Ende drei Mal reinigende Atmung: Dabei wird durch die Nase leicht eingeatmet und durch den deutlich geöffneten Mund intensiv ausgeatmet. Mit Hilfe reinigender Vorstellung können Belastungen aller Art nach außen gelenkt werden.

Vorstellung

Die Aufmerksamkeit kann der Reihe nach auf verschiedene Körperbereiche, Körperschichten oder Organe gelenkt werden. Dabei stellen wir uns vor, dass wir den jeweiligen Bereich gut entspannen und Blockaden auflösen.

Hinweise

Den Kopf nicht baumeln lassen. Vorsicht während der Schwangerschaft!

Wirkung

Lockerung aller Gelenke, sowie überhaupt — je nach Arbeit mit der Vorstellung — aller Körperbereiche. Qi-Stagnationen werden aufgelöst und verbrauchtes Qi abgegeben.



Kreise mit einem Arm

Aus den Kreisen mit beiden Armen entsteht folgende asymmetrische Übung: Die rechte Hand sinkt an die Leistenbeuge in eine Ruheposition. Der linke Arm kreist alleine; dies führt zu einer leichten Körperdrehung in beide Richtungen – speziell im Oberkörper. Dann in die Vorwärtsschrittstellung wechseln: Dabei ist der linke Fuß weiter vorne, der hintere Fuß ist ca. 45° auswärts gedreht. Die Stellung hat dieselbe Breite wie der hüftbreite Stand. Das Gewicht ist je nach Phase der Übung mehrheitlich (70/30) vorne oder hinten.

Der Schwerpunkt ist hinten und den Rücken geweitet, den linken Arm beugen, die Hand ist vor dem Unterbauch und die Handfläche weist nach oben. Ausatmung (**Foto links**).



Einatmung: Den Arm kreisend gegen den Uhrzeigersinn nach oben bewegen, gleichzeitig den Schwerpunkt nach vorne verlagern. Dabei den Arm einwärts drehen und den Brustkorb weiten, die Handfläche weist nun vom Körper weg und der Daumen ist auf Stirnhöhe (**Foto rechts**).

Ausatmung: Den Schwerpunkt nach hinten verlagern und die kreisende Bewegung fortführen. Den Arm auswärts drehen und nach unten und weiter Richtung Dantian bewegen (**Foto links**).

Die Hand wird auf einer ovalen Bahn in einer vertikalen Ebene vor dem Körper kreisend bewegt.

Danach wieder in die Grundstellung wechseln, mit dem rechten Arm beginnen und nach einigen Wiederholungen das rechte Bein nach vorne bringen.

Hinweise

Beide Knie in der Beinachse halten, beide Fußsohlen bleiben deutlich am Boden. Nicht zu weit drehen. Weit weg von einer endgradigen Bewegung. Speziell auch in der BWS. Doch soll die BWS an der Drehung beteiligt sein – v.a. nach links, wenn das linke Bein vorne ist.

Schluss: Sammlung und Qi bewahren

Wahrnehmen der Wirkung

In einer häufigen Haltung zum Beginn und Abschluss von Übungen, liegen die beiden Hände überkreuzt auf dem Dantian. Sie stehen hüft- bis schulterbreit, die Fußinnenkanten sind parallel. Bei Frauen ist traditionellerweise die rechte Hand an der Bauchdecke und die linke Hand außen. Bei Männern liegt der linke Laogong auf Dantian und die rechte Hand ist außen.

Die Position ist durch ein hohes Maß an Entspannung und Weite gekennzeichnet: Die Handflächen sind locker aktiviert, die Achselhöhlen frei und die Wirbelsäule ist locker aufgerichtet.

In dieser Haltung nehmen Sie die Bewegungen der Bauchdecke im Atemrhythmus wahr. Lassen Sie Atmung und Geist ruhiger werden. Nehmen Sie wahr, wie die Atmung tiefer wird und bis in den unteren Atemraum strömt bzw. von dort wieder heraus.



Qi und Qigong

Qi wird heute meist mit Lebensenergie – speziell wenn es im menschlichen Körper strömt - übersetzt oder bleibt als Fachbegriff unübersetzt. Qigong (wörtlich "Arbeiten mit Qi") nennt man alle Methoden, mit Hilfe deren man auf die (menschliche) Lebensenergie Qi Einfluss nehmen kann. Ziel von Qigong kann es sein:

- Qi aufnehmen und vermehren
- Qi reinigen und verbrauchtes Qi aus dem Organismus zu leiten
- Qi im Organismus zum Fließen zu bringen
- Abwehrendes Qi aufzubauen, um sich vor schädigenden äußeren Einflüssen zu schützen

Qi wird dabei als fließender, feiner „Grundstoff“ gesehen, der alle Lebewesen, ja die gesamte Natur durchströmt. In der TCM und im Qigong ist das Qi jene Kraft, die den menschlichen Körper belebt und die vitalen Funktionen ermöglicht.

Für die Praxis des Qigong ist es wichtig, dass die bewusste Arbeit mit dem Qi zu wahrnehmbaren physischen, wie auch psychischen und geistigen Effekten führt.

Das Qigong des weißen Kranichs (Bai He Quan)

Siehe https://www.youtube.com/watch?v=zvTvol_FQzQ

Waving the spine - Wellenbewegung der Wirbelsäule



Eine sich rhythmisch wiederholende, wellenartige Bewegung vom Becken bis zum Kopf macht die Wirbelsäule wunderbar beweglich und den Körper geschmeidig. Die Organe werden sanft massiert, der Brustkorb wird beweglicher, was zu einer angenehmen leichten und vollen Atmung führt. Die Hals-Nackmuskulatur wird deutlich gelockert und der Kopf wird freier. Ausgehend von der Wellenbewegung der Wirbelsäule und dem aktiven Einsatz der Rumpfmuskulatur werden die Arme wie die Schwingen eines großen Vogels, einem Kranich, in verschiedene Richtungen ausgebreitet.



Die Anmut und die Leichtigkeit, mit der die Übungen ausgeführt werden, vermitteln ein einmaliges Körpergefühl.

Mit Hilfe der Beine werden die Bewegungen aus dem Zentrum initiiert und weitergeführt, das stärkt die Mitte und verbessert die Koordination. Die wellenartigen Bewegungsimpulse werden auch eingesetzt um die Arme zu mobilisieren, was in sehr geschmeidige und spiralförmige Bewegungen mündet. Die Durchblutung und der Qi-Fluss werden spürbar angeregt und Verspannungen lösen sich auf eine sanfte Art. Durch sequentiell ablaufende Beuge-, Streck- und Drehbewegungen wird die Tiefenmuskulatur trainiert und gestärkt, besonders jene entlang der Wirbelsäule, und die Beweglichkeit erhöht sich. Der Bewegungsumfang und die Geschwindigkeit der Übungen können nach Belieben variiert werden um wahlweise eine eher entspannende oder aktivierende Wirkung zu erzielen.

Die Übungen des weißen Kranichs haben einen ausgleichenden und sanften Charakter im Unterschied zu den härteren und schnelleren Kampfkunstabewegungen des Bai He Quan, weshalb sie auch als weiches Qigong bezeichnet werden. Sie zählen zu den beliebtesten Übungen die bei uns unterrichtet werden, sind eine wunderbare Prophylaxe und können auch als Selbsthilfe bei Rückenschmerzen Anwendung finden. Der 14 Übungen umfassende Satz wurde aus diversen Übungen des Bai He Quan von Dr. Yang Jwing-Ming zusammengestellt. Es gibt für jede Übung eine symmetrische Version, welche mit beiden Armen zugleich ausgeführt wird und eine asymmetrische Version, welche die Arme versetzt zum Einsatz bringt.

Die Besonderheiten vom Qigong des weißen Kranichs:

- Variantenreiche Belegung des gesamten Organismus
- Koordination und Kraftentwicklung erfolgen aus der Mitte
- Der gesamte Körper wird als Einheit bewegt
- Die Tiefenmuskulatur des Rückens wird trainiert
- Verbindung des unteren mit dem mittleren und dem oberen Energiezentrum

Ausgangsstellung

Alle Übungen beginnen in der Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand mit parallelen Fuß-Innenkanten, die Arme entspannt und die Hände in der Unterbauchgegend.

Symmetrische Ausführung

Für die beidhändig durchgeführten Übungen ist eine deutliche Wellenbewegung der Wirbelsäule notwendig. **Video:** <https://youtu.be/SxlBMWqsVik>

Asymmetrische Ausführung

Für die abwechselnd mit den Armen durchgeführten Übungen spielt die Drehbewegung die maßgebliche Rolle gegenüber der Wirbelsäulenwelle, welche deutlich geringer als beim symmetrischen Fliegen auszuführen ist. Die Drehbewegungen finden in den Beinen statt, welche unterschiedlich gebeugt und gestreckt werden, sowie durch ein leichtes Beckendrehen und ein Drehen der Brustwirbelsäule. **Video:** <https://youtu.be/Fg89YPPwqYI>

Beim Drehen des Körpers ist darauf zu achten, dass das Gewicht und somit die Drehachse in der Mitte zwischen beiden Beinen bleibt.

Atmung

Alle Übungen werden mit normaler Bauchatmung ausgeführt. Es handelt sich um eine Bauch-Flanken-Brust Atmung in einer Variation, bei der in der Phase der Ausatmung die Becken- bzw. Bauchbewegung früher als üblich erfolgt.

Für die symmetrisch ausgeführten Übungen gilt: die Ausatmung beginnt, wenn sich der Rücken von unten her zu runden beginnt, die Einatmung beginnt, wenn sich die Vorderseite von unten her zu weiten beginnt.

Für die asymmetrisch ausgeführten Übungen gibt es je nach Übung drei verschiedene Arten der Atmung

Übungsaufbau und Tempo

Alle Übungen beginnen mit langsamer Geschwindigkeit und kleinen Bewegungen. Mit Anzahl der Wiederholungen werden die Bewegungen allmählich größer, bis man eine passend große, weite Position erreicht hat, dabei wird auch das Tempo erhöht. Nach Erreichen der größten Position werden die Bewegungen kleiner und das Tempo geringer, bis man wieder in der Ausgangsstellung landet.

Die Atmung wird dem Tempo der Übungen angepasst, das heißt: bei schnellerem Tempo wird entsprechend schneller ein- und ausgeatmet. Werden die Bewegungen kleiner, verringert sich der Tonus und das führt zu einer deutlichen Anregung des Qi-Flusses.

Aktivierung der Beine

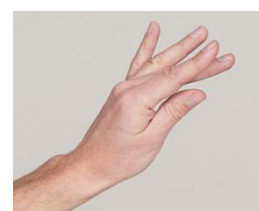
Da die Fußstellung während des gesamten Übungssatzes nicht verändert wird, ist eine dynamische Beweglichkeit der Beine sehr wichtig. Es kommt bei den symmetrisch ausgeführten Übungen zu einer Beugung der Beine in der Ausatmung und einer relativen Streckung der Beine in der Phase der Einatmung.

Im asymmetrischen Fliegen werden die Beine gebeugt, wenn die Arme näher ans Zentrum kommen und wieder relativ gestreckt, wenn die Arme vom Zentrum weg bewegt werden.

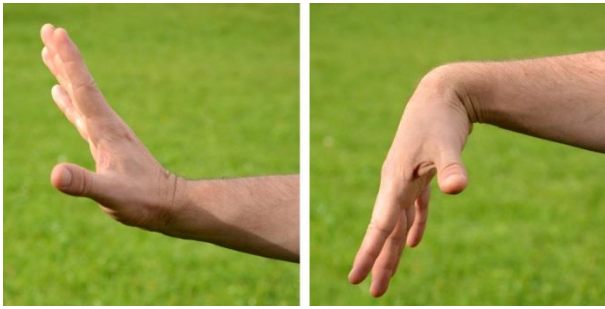
Es kommt in der Phase der Einatmung zu einer leichten Verlagerung des Gewichtes nach vorne und in der Phase der Ausatmung zu einer Verlagerung des Gewichtes auf der Fußsohle Richtung Ferse. Die Füße bleiben in Kontakt mit dem Boden, weder Ballen noch Ferse werden gehoben.

Die Handhaltung

Den Daumen und Mittelfinger näher zueinander und den kleinen Finger etwas aufstellen. Dadurch wird die Handfläche etwas geschlossen und es kommt zu einem Kreisen des Qi in der Handfläche und einer Stimulierung der Laogong-Energiezentren in den Handflächen.



Die Handstellung mit Yin- und Yang-Aktivierung



Im Bewegungsablauf kommt es zu einer deutlichen Veränderung im Handgelenk, es gibt folgende Variationen:

Bei aufgestellten Händen: Handballen (yang) nach unten, Handrücken (yin) nach vor

Bei waagrechten Händen: Daumenseite (yang) nach innen, Kleinfingerseite (yin) nach außen

Bei senkrechten Händen: Kleinfingerseite (yang) nach unten, Daumenseite (yin) nach oben

Die Kopfhaltung

Die Stellung des Kopfes bzw. des Nackens folgt der Wirbelsäulenstellung in einer natürlichen Verlängerung. Am Ende der Einatmung ist der Kopf leicht angehoben (das Kinn leicht nach vorne/oben und der Hinterkopf nach hinten/unten geführt), am Ende der Ausatmung ist der Kopf leicht nach vorne gebeugt (das Kinn nach vorne unten und der Hinterkopf nach hinten oben geführt). Der Blick geht in die Weite.

Wellenbewegung in den Armen

Die Arme werden stets sehr geschmeidig entsprechend den Impulsen aus dem Zentrum nach außen und wieder zurück bewegt. Dabei kommt es zu einer Wellenbewegung von den Schultern über die Ellbogen zu den Handgelenken.

Qi-Aktivierung

Die Qi-Aktivierung und Lenkung nimmt folgenden Weg:

Von Dantian zu Mingmen

Von Mingmen über den Rücken nach oben bis zu Dazhui (dem großen Wirbel)

Von Dazhui zu den Fingern, ein Teil geht über die Körpervorderseite nach unten zu Dantian.

Einspeichern und Lösen

Für das Trainieren des Einspeicherns und des Lösen ist es wichtig, mit Spannungsunterschieden zu arbeiten. Das Einspeichern erfordert deutlich mehr Aktivität als das Lösen, welches mit geringerer Spannung einhergeht. Bei den symmetrisch ausgeführten Übungen wird eingespeichert in der Phase der Einatmung, das Lösen geschieht in der Phase der Ausatmung. Bei den asymmetrisch ausgeführten Übungen gilt dies in ähnlicher Weise, die Wechsel zwischen Einspeichern und Lösen sind jedoch vielschichtiger.

In weiterer Folge gelangen wir über dieses Training zu schnelleren, peitschenartig ausgeführten Bewegungen, dem sogenannten Fajing (fajin).

1. Vorwärts und rückwärts Fliegen

Symmetrische Ausführung

Vordere Position: Arme nach vorne auf Schulterhöhe, Ausatmung
Hintere Position: Arme nach hinten, Einatmung



Asymmetrische Ausführung

Den Oberkörper nach rechts drehen, sodass der linke Arm vorkommt und der rechte Arm gerade nach hinten geht, Einatmung und dann nach links. In der Mittelstellung ist der Oberkörper gerade ausgerichtet und die Arme sind näher am Körper, Ausatmung.



2. Links und rechts Fliegen

Symmetrische Ausführung

Seitliche Position: Arme zur Seite über Kopfhöhe nach oben, Einatmung.
Untere Position: Arme vor der Mitte, in der größten Bewegung überkreuzen sich die Arme
vorne, Ausatmung.



Asymmetrische Ausführung

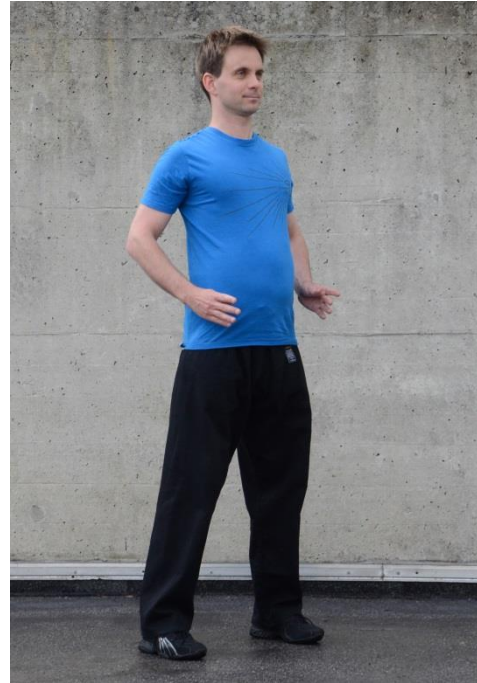
Den Oberkörper nach links drehen, Arme zur linken Seite nach oben bewegen, der rechte Arm ist dabei etwas tiefer, Einatmung. In der Mittelstellung ist der Oberkörper gerade ausgerichtet und die Arme sind vor dem Unterbauch, Ausatmung. Dann nach rechts drehen.



4. Nach innen kreisend Fliegen – Senkrechte Hand

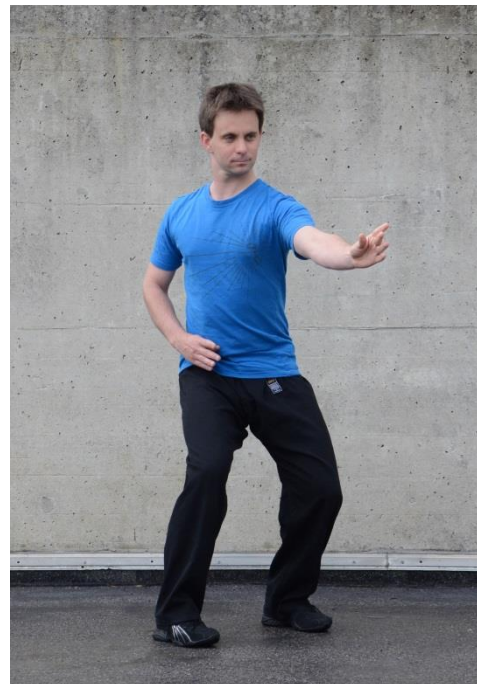
Symmetrische Ausführung

Vordere Position: Arme von Unterbauchhöhe im Bogen von außen zur Mitte nach vorne auf Brusthöhe führen, Ausatmung.
Hintere Position: Arme seitlich vom Unterbauch, Einatmung. - Mit senkrechter Handstellung.



Asymmetrische Ausführung

Den Oberkörper nach rechts drehen, sodass der linke Arm vorkommt, bis auf Schulterhöhe und der rechte Arm mit dem Ellbogen nach hinten seitlich an den Bauch geführt, Ausatmung und dann dasselbe nach links, Einatmen. Nach einigen Wiederholungen wird die Seite der Atmung gewechselt. Mit senkrechter Handstellung.



6. Der Adler attackiert die Beute – Spirale

Symmetrische Ausführung

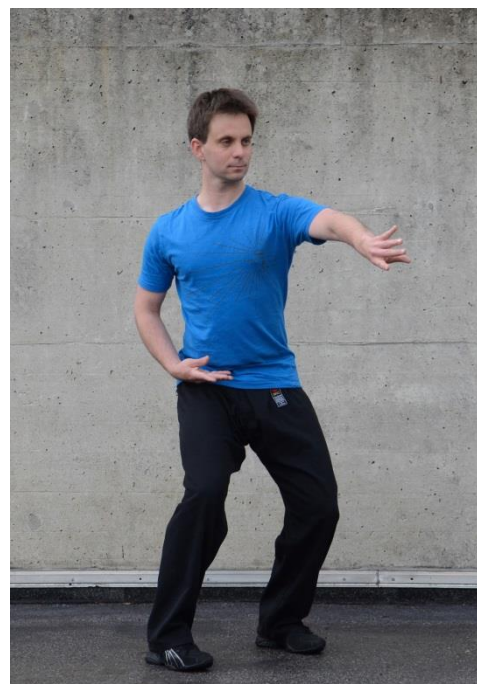
Vordere Position: Arme von Unterbauchhöhe im Bogen von außen zur Mitte nach vorne auf Brusthöhe führen, Ausatmung.
Hintere Position: Arme seitlich am Bauch, Einatmung. Die Arme werden während des gesamten Ablaufes gedreht.



Der Löwe rotiert den Ball – Spirale

Asymmetrische Ausführung

Den Oberkörper nach rechts drehen, sodass der linke Arm bis auf Schulterhöhe vorkommt, der rechte Arm wird mit dem Ellbogen nach hinten seitlich an den Bauch geführt, Ausatmung und dann dasselbe nach links, Einatmen. Nach einigen Wiederholungen wird die Seite der Atmung gewechselt. Die Arme werden während des gesamten Ablaufes gedreht.



14. Kleiner Kranich winkt mit Schwingen

Symmetrische Ausführung

Untere Position: Arme in der Mitte vor den Unterbauch führen, Ausatmung.
Obere Position: Arme bis auf Schulterhöhe in der Mitte nach oben führen, Ellbogen sinken lassen, Einatmung.



Asymmetrische Ausführung

Den Oberkörper ein wenig nach links drehen, sodass der linke Arm bis auf Schulterhöhe nach oben kommt, der rechte Arm bleibt vor dem Unterbauch, Einatmung und dann dasselbe nach rechts, Ausatmen. Nach einigen Wiederholungen wird die Seite der Atmung gewechselt.

