Qigong am Morgen

eine Routine in zehn Minuten

Qigong am Morgen braucht etwa zehn Minuten: ausschütteln, Nacken und Schultern lockern, Arme schwingen, den Himmel stützen, Arme mit dem Atem heben, still enden. Für eilige Tage gibt es Kurzfassungen mit fünf und zwei Minuten.

Stand: November 2026

Die Person auf diesen Bildern gibt es nicht. Die Bilder sind mit KI erzeugt. Warum?

Bevor Sie beginnen. Üben Sie langsam und nur so weit, wie es angenehm ist. Hören Sie auf, wenn Sie Schmerzen, Schwindel oder Atemnot spüren. Bei einer Erkrankung, nach einer Operation, in der Schwangerschaft oder bei Unsicherheit fragen Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Diese Seite ersetzt keinen ärztlichen Rat und keine Anleitung durch eine qualifizierte Lehrkraft.

Wie sieht eine Morgenroutine in zehn Minuten aus?

Diese Routine ist eine Anpassung: Wir haben sie zusammengestellt, vor allem nach der veröffentlichten Routine von Learn Qigong, und sie hat keine überlieferte Herkunft. Üben Sie auf ebenem Boden, mit etwas Platz zu den Seiten. Die Zeiten sind Richtwerte, und eine Uhr brauchen Sie nicht.



1 Ausschütteln, 2 Minuten

Stehen Sie hüftbreit, die Knie weich, die Arme locker. Federn Sie etwa 90 Sekunden sanft aus den Knien, die Füße bleiben am Boden, Arme und Schultern schwingen mit, und atmen Sie frei. Stehen Sie danach still.



2 Nacken und Schultern, 2 Minuten

Blicken Sie langsam über die rechte, dann über die linke Schulter, fünfmal je Seite. Kreisen Sie die Schultern fünfmal nach hinten und fünfmal nach vorn. Atmen Sie dabei ruhig weiter.



3 Arme schwingen, 1 Minute

Die Füße bleiben stehen, die Arme hängen locker. Drehen Sie den Oberkörper im Wechsel nach rechts und links, sodass die Arme mitschwingen und den Körper leicht antippen. Etwa 10 langsame Schwünge je Seite, ohne Ruck, der Kopf dreht mit.

4 Den Himmel stützen, 2 Minuten

Einatmend führen Sie die Arme seitlich nach oben, verschränken die Finger und schieben die Handflächen zur Decke. Ausatmend öffnen Sie die Finger und lassen die Arme sinken. Sechsmal, die Fersen bleiben am Boden.



5 Arme mit dem Atem heben, 2 Minuten

Halten Sie die Arme vor dem Bauch, die Handflächen nach oben. Einatmend steigen sie bis auf Brust- oder Schulterhöhe, ausatmend sinken sie mit den Handflächen nach unten, und die Knie geben etwas nach. Achtmal, der Atem gibt das Tempo vor.



6 Still enden, 1 Minute

Legen Sie die Hände übereinander unter den Bauchnabel. Atmen Sie sechsmal langsam in den Bauch. Lassen Sie die Arme sinken und warten Sie einen Moment.

Wie kürzen Sie die Routine?

- **5 Minuten:** Schritt 1 für eine Minute, Schritt 5 für drei Minuten, Schritt 6 für eine Minute.
- **2 Minuten:** Schritt 5 für eine Minute, Schritt 6 für eine Minute.
- **Im Sitzen:** Wippen Sie mit den Fersen und schütteln Sie die Arme aus, dann folgen die Schritte 2, 3, 5 und 6 auf einem stabilen Stuhl. Einen ganzen Ablauf auf dem Stuhl finden Sie unter Qigong für Senioren.
- **Länger:** Üben Sie vor Schritt 6 die Acht Brokate.
- **Schultern:** Bei Schulterbeschwerden führen Sie die Arme in Schritt 4 weiter vor dem Körper.

Morgens oder abends: Wann üben Sie am besten?

Das Taiji Forum nennt morgens und abends oder vor und nach der Arbeit und rät zu einem festen Rhythmus. Qigong for Vitality hält jede Tageszeit für möglich. Der Morgen hat einen praktischen Vorteil, denn Sie können die Routine an eine Gewohnheit knüpfen, etwa nach dem Zähneputzen oder vor dem ersten Kaffee.

Soll man nüchtern üben?

White Tiger Qigong rät, weder ganz nüchtern noch direkt nach einer großen Mahlzeit zu üben. Wenn Ihnen schwindelig wird, machen Sie eine Pause.

Wie oft und wie lange?

Die DAK rät, zum Einstieg mehrmals pro Woche fünf bis zehn Minuten zu üben, und zieht kurze, regelmäßige Einheiten seltenen langen vor. Haben Sie einen Morgen ausgelassen, beginnen Sie am nächsten einfach wieder.

Wofür ist Qigong gut?

Was Studien berichten, steht unter Wirkung von Qigong. Den Unterschied zu Tai Chi erklärt Qigong oder Tai Chi.

Gibt es die Morgenroutine als Video?

Zum Mitmachen eignen sich 3 Qi Gong Übungen für morgens nach dem Aufstehen vom Tai Chi Zentrum und Qigong am Morgen von Yoga mit Martina, gut 13 Minuten lang. Beide zeigen eigene Abläufe. Weitere Kanäle stehen im Vergleich der YouTube-Kanäle.

Wie geht es weiter?

- **Mit Video üben:** Qigong am Morgen von Yoga mit Martina.
- **Längere Form:** die Acht Brokate, acht Übungen in fester Reihenfolge.
- **Was Studien zeigen:** Wirkung von Qigong.