

Qigong, Brokatübung 3:

„Milz und Magen stärken, indem man die Arme einzeln hebt“



Grundstellung einnehmen: Füße hüft- bis schulterbreit auseinander und gleichmässig belastet; im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden.

Mit dem Ausatmen Arme bis Brusthöhe anheben. Mit dem Einatmen bewegt sich die linke Hand nach oben, die rechte Hand nach unten. Sanft nach oben ziehen, bewusst nach unten drücken. Ausatmen, die Hände kehren zur Mitte zurück. Mit dem Einatmen rechte Hand nach oben, sanft nach oben ziehen, bewusst mit der linken Hand nach unten drücken. Zurück zur Ausgangsstellung, dabei ausatmen.

4–8 Wiederholungen

