

Qigong, Brokatübung 4:

„Nach hinten schauen auf die fünf Übertreibungen und die sieben schädlichen Einflüsse“



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. Ausatmen.

Mit dem Einatmen die Arme bis zur Waagerechten nach oben bewegen. Mit dem Ausatmen die Arme wieder nach unten bewegen, gleichzeitig den Kopf zur linken Schulter wenden und über die Schulter nach hinten unten blicken. Die Hände drehen und mit dem Einatmen beide Arme wieder nach oben bewegen, dabei dreht sich der Kopf zur Mitte zurück. Dieselbe Bewegung zur anderen Seite.

4–8 Wiederholungen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.