

Qigong, Brokatübung 7:

„Die Fäuste schliessen und mit den Augen funkeln,
so werden die Kräfte vermehrt“



Reiterstellung einnehmen: Füsse doppelt so weit auseinander wie in der Grundstellung (siehe 1. Brokatübung); Füsse trotzdem gleichmässig belastet, im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden.

Ausatmen, dabei die Handgelenke auf dem Beckenkamm ablegen, beide Hände bilden weiche Fäuste.

Arm nach aussen bis zur Waagrechten bewegen, gleichzeitig den Kopf zur gleichen Seite drehen, einatmen. Im Handgelenk, die Faust nach unten klappen und mit den Augen „funkeln“. Die Hand wieder zurück und das Handgelenk wieder auf dem Beckenkamm ablegen. Dieselbe Bewegung zur anderen Seite ausführen.

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 Überrauch in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.