

Qigong, Brokatübung 8:

„Siebenmal aus den Ballen hochsteigen und auf die Ferse fallen lassen, um die hundert Krankheiten zu vertreiben“



Adlerstellung einnehmen: Füße drei Finger breit auseinander, Haltung sonst wie in der Grundstellung (siehe 1. Brokatübung).

Ausatmen, dabei Hände hinter dem Rücken übereinander legen. Mit dem Einatmen die Fersen vom Boden lösen, die Hände nach unten ziehen und den Scheitel zur Decke ziehen. Ausatmen und zurück sinken.

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.