

Übung der Woche (28):

Qigong, 2. Brokatübung: „Den Bogen nach links und rechts spannen und auf den Adler zielen“



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 – Arme am Handgelenk kreuzen, linke Hand innen und bis Brusthöhe anheben. Mit dem Einatmen „einen Bogen spannen nach links“, der Blick geht nach links in die Ferne. Ausatmen, der linke Arm kehrt in die Ausgangsposition zurück.



Die Arme am Handgelenk wieder kreuzen, diesmal liegt die rechte Hand innen. Dieselbe Bewegung, aber „einen Bogen spannen nach rechts“. Zurück zur Ausgangsstellung, dabei ausatmen.

4–8 Wiederholungen



Dieter Beh

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de