

Übung der Woche (30):

Qigong, 4. Brokatübung: „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



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