

Übung der Woche (31):

**Qigong, 5. Brokatübung:** „Mit dem Kopf nicken und dem Schwanz wedeln, um das Feuer aus dem Herzen zu vertreiben“



**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.

Mit dem Einatmen beide Beine etwas beugen, tief gehen. Den Oberkörper nach vorne neigen, rechten Arm strecken, Oberkörper nach links schwenken und zur linken Fußspitze schauen.

Mit dem Ausatmen den Oberkörper wieder zur Mitte zurück bewegen und aufrichten. Oberkörper nach vorne, linken Arm strecken, Oberkörper nach rechts, zur rechten Fußspitze schauen.

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