

Übung der Woche (33):

Qigong, 7. Brokatübung: „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

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