

Übung der Woche (27):

Qigong, 1. Brokatübung: „Mit den Händen den Himmel stützen, um den dreifachen Erwärmer zu regulieren“



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 beide Arme über außen nach oben bewegen*; Hände ineinanderschieben und zum Scheitel sinken lassen. Ausatmen.

Mit dem Einatmen „Den Himmel stützen“ (Arme wieder nach oben drücken), dabei die Fersen leicht vom Boden lösen.

Zurück zur Ausgangsstellung, dabei ausatmen.

4–8 Wiederholungen

***Hinweis:** Bei Schulterbeschwerden die Bewegung individuell verändern, z. B. Hände eher vor dem Körper bewegen.

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