

Übung der Woche (32):

Qigong, 6. Brokatübung: „Mit den Händen die Füße fassen, um Niere und Blase zu stärken“



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 Waagrechten anheben, mit dem Ausatmen die Hände zu den Füßen* und die Füße fassen, zum Bauch schauen. Mit dem Einatmen sich langsam wieder aufrichten und die Hände in die Taille legen, dabei etwas einsinken; Brustbein aufrichten und nach vorne oben schauen. Zurück zur Ausgangsstellung.

4–8 Wiederholungen

***Hinweis:** Bei Rückenbeschwerden die Ausführung individuell verändern, z.B. die Hände nur bis zum Knie.



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