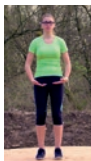




Link zur Anleitung

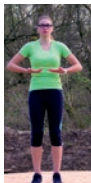
Qi Gong-Übung „Den Himmel heben“

Ziel: Qi Gong ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bei dieser Qi Gong-Übung wird durch Bewegung und Atmung die Lebensenergie (Qi) angeregt und harmonisiert. Dadurch wird der Körper in seiner natürlichen Regulation unterstützt.



Ausgangsposition

Bequem stehen. Füße parallel und ungefähr schulterbreit, Knie locker gebeugt. Der Kopf wird wie von einem unsichtbaren Faden oben gehalten und die Augen schauen geradeaus.



Einatmen

Hände vor dem Körper heben bis in Höhe des Brustkorbs, Handflächen zeigen nach oben



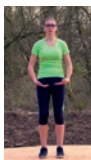
Ausatmen

Vor dem Brustkorb Hände nach außen drehen – Arme weiter nach oben bewegen und „den Himmel ein Stück anheben“



Einatmen

Hände auseinander führen, Handflächen zeigen nach unten - Arme bis in die Waagerechte führen



Ausatmen

Hände weiter nach unten bewegen und wieder zusammenführen, zurück in die Ausgangsposition gelangen

Übung beenden: Nach der Übung die Hände unterhalb des Bauchnabels aufeinander legen, den Atem dorthin fließen lassen und nachspüren.

