



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.

