

Den Himmel mit den Händen stützen

Eine Qigong-Übung aus den Acht Brokaten:

Diese Acht Brokate sind wahrscheinlich die bekanntesten Qigong-Übungen zur Gesundheit, weil es sich um ganz einfache Übungen handelt. Sie optimieren die Körperhaltung, sind ein Ganzkörperstretching und fördern die Tiefenentspannung im Stehen oder Sitzen.

Wir stehen mit geschlossenen Füßen.

Das Gewicht nach rechts und den linken Fuß schulterbreit stellen.

Das Gewicht ist auf den Vorderfuß verlagert, die Füße sind parallel.

Die Arme heben, die Hände falten, einsinken in den Knien.

Die Hände drehen, dehnen, die Fersen vom Boden heben.

Die Fersen sinken lassen und die Arme lösen.

Beim Einatmen steigen und beim Ausatmen sinken.

Einatmen beim Hände heben, ausatmen beim Hände sinken lassen.

**Herzliche Grüße und bleiben Sie geerdet,
Inge Formann**

