

Krankheiten vertreiben

**Qi Gong kennt eine Übung mit dem schönen Namen
7 x den Rücken heben - 100 Krankheiten vertreiben:**

- **Stehen Sie gerade und entspannt,
die Füße etwa hüftbreit auseinander,
die Hände hinter dem Rücken gekreuzt
(als würden Sie von einem unsichtbaren Faden gehalten)**
- **Heben Sie nun die Fersen langsam an,
halten Sie sich einen kurzen Moment
und lassen Sie dann schnell los
(als würde dieser Faden plötzlich reißen)**
- **Machen Sie diese Übung insgesamt 7 x**

**Die obere und die untere Körperhälfte werden
dadurch harmonisiert.**

Bleiben Sie gesund!

