

Special

QiGong.Monatsübung

■ für Praktizierende mit Tagesmeister 庚 Geng (Yang-Metall)

■ für alle, die den Funktionskreis Lunge/Dickdarm wirkungsvoll stärken möchten

📅 03.02.2021 - 04.03.2021

Das Metall schützen und bewahren



powered by:



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ➊ Folgenden Fingermodus praktizieren: Daumen und Zeigefinger berühren einander sanft und formen Kreise. Die restlichen Finger sind gestreckt.
- ➋ Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Das Becken langsam zur linken Seite bewegen, und den Oberkörper sanft nach rechts sinken lassen (Lateralflexion). Nun das Becken etwas nach links rotieren lassen.
- ➌ Anschließend die rechte Hand bei leicht gebeugtem Arm auf Augenhöhe nach vorne führen (die Handkante weist nach vorne), während die linke Hand etwas unterhalb Schulterhöhe nach hinten bewegt wird (die Handkante weist nach hinten). Beide Handgelenke sind gestreckt, die Handheber aktiviert.
- ➍ Das Körpergewicht noch etwas mehr nach rechts verlagern, und das linke Bein heben und anwinkeln. Der Blick geht durch den Kreis aus Daumen und Zeigefinger in die Ferne. Das Brust-Tor öffnen, und die Position halten. Bewusst ein und aus atmen.
- ➎ Die Position beenden. Den linken Fuß absetzen, den Körper wieder aufrichten, und die Arme sinken lassen.
- ↔ Wechsel: Die Übung analog auf dem linken Standbein ausführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- || **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen. Schulterbreiter **Parallelstand**

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss: Die vorgestellte traditionelle QiGong-Übung versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Sie richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der Übung mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die Übung für die betreffende Person geeignet ist. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übung ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.