

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

Druck? Schwere?
Belastung? Aufs **Kreuz**
gelegt? **Alles** geht
aber auch **schief?**
Gesenkten Hauptes?
Den **Kopf** hängen
lassen? Hinter dem
Rücken? In den
Rücken gefallen?
Rücken zur Wand?
Unflexibel? Erstarrt?
Eingerostet? Kaum
auszuhalten?

Ein Leben lang ge-
buckelt? Die Angst
im **Nacken?** Eiskalt
den Rücken herunter?

**Du willst weiter an deiner Haltung
arbeiten ... auch im übertragenen Sinn?**

Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

Gesund geschrieben ...

Loslassen können!
Leichtigkeit! Kopf hoch!
Aufrecht! Standhaftigkeit!
Breites Kreuz!
Haltung! Rücken frei!
Rückgrat!

Balance! Flexibilität!
Flow! Rückendeckung!

Ich verspüre Rückenwind!