



Gesundheitstipp

Reshenfa – Übungen des warmen Körpers Figur 6 “Das Wildpferd stürzt sich auf den Trog“

Ausgangsstellung: mit dem re Bein einen großen Bogenschritt nach vorne; hinteres Bein gestreckt; vorderes Knie gebeugt; Gewicht auf dem vorderen Bein; Arme nach vorne ausstrecken; Handrücken zeigen zueinander;

Bewegung: Einatmen – Gewicht auf das hintere Bein verlagern; den Körper nach li drehen und die Arme in einem Bogen nach außen hinten ziehen; die Hände in einem Bogen unter der Achsel nach vorne führen und dabei die Hände zur Faust schließen; den Körper nach vorne drehen und das Gewicht wieder auf das re Bein verlagern; Ausatmen – die Unterarme mit den Fäusten ruckartig nach unten führen;



Dauer: 20 Wiederholungen, dann Beinwechsel

Wirkung: aktiviert die Armmeridiane / verbessert die Lungen- und Herzfunktion



Es ist ein Unterschied, ob man den Weg nur kennt, oder ihn beschreitet!
„Miguel de Unamuno“

Rotholz 387 · A-6220 Buch in Tirol
Info@hpsteiner.at · Tel: +43 / 676 / 612 95 62
Weitere Infos unter www.qigong-steiner.at