



Gesundheitstipp

Reshenfa – Übungen des warmen Körpers

Figur 5 “Wassereimer mit einem Stock tragen“

Ausgangsstellung: kleine Schrittstellung; der rechte Fuß ist vorne; Gewicht auf beiden Beinen

Bewegung: Der Körper dreht sich nach links; beide Arme mit nach oben zeigenden Handflächen bis auf Schultergürtelhöhe anheben; re Arm befindet sich bei 1200 und linker Arm auf 0730; Handflächen drehen; beide Arme absenken; Oberkörper nach re drehen; Handflächen wieder nach oben drehen und Arme anheben; li Arm auf 1200 und re Arm auf 0430; Bewegung sollte ein lockeres Schwingen sein;



Dauer: 20 Wiederholungen, dann Beinwechsel

Wirkung: mobilisiert die Schultergelenke und die Wirbelsäule / aktiviert Dienergefäß



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