



coronaPost: Woche 20

„Taiji Qigong“ – Übungen im Bewegungsfluß

Neu entwickelte, beliebte Form des Qigong zur Gesundheitsvor- und nachsorge! Jede Übung mindestens 5 mal.

Hier unser Wochen-Tipp [20] fürs Home-Training!



Körper locker, Rumpf gerade. Schultern unten, Arme und Knie leicht gebeugt. Füße schulterbreit. Atem ruhig und langsam.



Wie eine Wildgans fliegen
Im vorgebeugten Stand die Arme wie Flügel bewegen. Geschmeidig bleiben! Schulter – Ellenbogen – Hände – Finger



Den Atem regulieren
Den Körper beim Einatmen etwas strecken. Arme bis Schulterhöhe heben. Ausatmen. Körper wieder sinken lassen.



Brust öffnen
Arme auf Schulterhöhe. Beim Ausatmen Arme zur Seite öffnen – und zurück.



Die Wolken teilen
Hände vor Unterleib zusammen. Arme steigen bis Kopfhöhe. Über außen halbkreisförmig wieder zurück.



Abklopfen
Den ganzen Körper mit lockerer Hand liebevoll abklopfen.



Den Bogen spannen/ Auf Wildgans zielen
Ein Arm zur Seite strecken. Daumen auf Ringfinger (Kimme). Andere Hand vor dem Körper. Blick durch Finger in die Weite. Wechseln!



Cool Down!
Schüttelübung
Jeden Körperteil sanft schütteln, locker wie eine Marionette. Augen zu und genießen.



„Ein Lächeln kostet nichts und bringt so viel. Es ist nur kurz, doch die Erinnerung daran ist unvergänglich“