

# Qigong: Fliegen wie ein Adler

Bei dieser Übung wird der Flug eines Vogels imitiert. Eine sorgsame Ausführung kann bei Nervosität und Kopfschmerzen helfen.

**Einatmen:** Beim Einatmen werden die Beine langsam gestreckt und die Arme gleichzeitig seitlich vom Körper abgehoben bis beide Hände (Handflächen bleiben nach unten gerichtet) sich auf Schulterhöhe befinden. Dabei ist zu beachten, dass der erste Impuls zum seitlichen Abheben der Arme von den Schultern ausgeht, ohne dass diese jedoch angehoben werden. Dann wird der Impuls auf Oberarme, Ellbogen und Unterarme bis hin zu den Händen übertragen.



**Ausatmen:** Beim Ausatmen die Beine wieder beugen, die Arme gleichzeitig seitlich bis zur Ausgangsposition sinken lassen. 6 x wiederholen.

**Vorstellung/Wirkung:** Bei dieser Übung wird der Flug eines Vogels imitiert. Es wird versucht, ein Gefühl der Schwerelosigkeit zu empfinden, als ob die ausübende Person fliegen könnte. Beim Beugen (Ausatmen) der Beine «erdet» sich der Mensch. Die Übung hilft bei Nervosität und Kopfschmerzen.

Quelle: Erik Golowin, J+S Experte, Experte esa Erwachsenensport, Kungfu, Taiji, Qigong, Kickboxen, Lehrer für Karate



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**