

Qigong: Öffnen und Erweitern des Brustkorbs

Diese Übung bewirkt eine sanfte Dehnung des Brustkorbs und der Lungen. Die Atmung wird dadurch tiefer und ruhiger.

Einatmen: Arme heben und Beine strecken wie bei der Übung «Wecken des Qi». Auf Schulterhöhe die Arme langsam zur Seite drehen (Handflächen gegeneinander) und bis zur natürlichen Dehngrenze nach hinten ziehen. Der Brustkorb öffnet sich.



Ausatmen: Die gestreckten Arme langsam wieder bis auf Schulterbreite nach vorne führen (Handflächen gegeneinander), dann die Handflächen nach unten drehen und wie bei Übung «Wecken des Qi» den Körper und die Arme absenken. 6 x wiederholen.

Vorstellung/Wirkung: Den Brustkasten öffnen, um voll Atem zu schöpfen. Sowohl die Atmung wie auch das Bewusstsein werden erweitert. Sanfte Dehnung des Brustkorbs und der Lungen. Die Atmung wird tiefer und ruhiger.

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