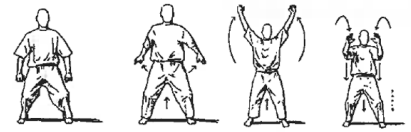


## Qigong: Rudern auf einem ruhigen See

**Während dieser Übung werden die Schultergelenke sanft massiert. Die Hände beschreiben einen Kreis von hinten nach vorne.**



**Einatmen:** Jetzt drehen die Finger seitlich weg. Wie von selbst vervollständigen die Arme den Kreis nach oben. Mit dem Strecken der Beine wird das Heben der Arme unterstützt. Bei dieser Bewegung einatmen, bis die Arme gestreckt über dem Kopf sind (Handflächen gegen den Himmel gerichtet, Blick ebenfalls nach oben gerichtet). Die Beine sind jetzt wieder gestreckt.

**Ausatmen:** Während die Beine wieder gebeugt werden, die Arme gestreckt nach vorne/unten führen, bis die Hände am Ende der Beugebewegung wieder auf Höhe der Hüfte sind (Arme bleiben gestreckt). Die Finger zeigen wieder nach vorne, die Handflächen nach unten). Bewegung mit dem Ausatmen koordinieren. 6 x wiederholen.

**Vorstellung/Wirkung:** Durch die Kreisbewegung der Arme werden vor allem die Schultergelenke sanft massiert. Die Hände beschreiben einen Kreis von hinten nach vorne, der mit der Vorstellung noch verstärkt wird. Das Heben und Senken ist gut zu spüren. Wie von selbst heben sich der Körper und die Arme, nachdem die Hände am untersten Punkt ausgedreht worden sind.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**