

Qigong, Brokatübung 1:

„Mit den Händen den Himmel stützen, um den dreifachen Erwärmer zu regulieren“



Grundstellung einnehmen: Füße hüft- bis schulterbreit auseinander und gleichmässig belastet; im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden. Ausatmen.

Mit dem Einatmen beide Arme aussen nach oben bewegen*; Hände ineinanderschieben und zum Scheitel sinken lassen. Ausatmen.

Mit dem Einatmen „Den Himmel stützen“ (Arme wieder nach oben drücken), dabei die Fersen leicht vom Boden lösen. Zurück zur Ausgangsstellung, dabei ausatmen.

4–8 Wiederholungen

***Hinweis:** Bei Schulterbeschwerden die Bewegung individuell verändern, z. B. Hände eher vor dem Körper bewegen.

bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überrauch in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Qigong, Brokatübung 2:

„Den Bogen nach links und rechts spannen und auf den Adler zielen“



Reiterstellung einnehmen: Füße doppelt so weit auseinander wie in der Grundstellung (siehe 1. Brokatübung); Füße trotzdem gleichmässig belastet, im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden. Ausatmen – Arme am Handgelenk kreuzen, linke Hand innen und bis Brusthöhe anheben. Mit dem Einatmen „einen Bogen spannen nach links“, der Blick geht nach links in die Ferne. Ausatmen, der linke Arm kehrt in die Ausgangsposition zurück. Die Arme am Handgelenk wieder kreuzen, diesmal liegt die rechte Hand innen. Dieselbe Bewegung, aber „einen Bogen spannen nach rechts“. Zurück zur Ausgangsstellung, dabei ausatmen.

4–8 Wiederholungen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Qigong, Brokatübung 3:

„Milz und Magen stärken, indem man die Arme einzeln hebt“



Grundstellung einnehmen: Füße hüft- bis schulterbreit auseinander und gleichmässig belastet; im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden.

Mit dem Ausatmen Arme bis Brusthöhe anheben. Mit dem Einatmen bewegt sich die linke Hand nach oben, die rechte Hand nach unten. Sanft nach oben ziehen, bewusst nach unten drücken. Ausatmen, die Hände kehren zur Mitte zurück. Mit dem Einatmen rechte Hand nach oben, sanft nach oben ziehen, bewusst mit der linken Hand nach unten drücken. Zurück zur Ausgangsstellung, dabei ausatmen.

4–8 Wiederholungen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Qigong, Brokatübung 4:

„Nach hinten schauen auf die fünf Übertreibungen und die sieben schädlichen Einflüsse“



Grundstellung einnehmen: Füße hüft- bis schulterbreit auseinander und gleichmässig belastet; im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden. Ausatmen.

Mit dem Einatmen die Arme bis zur Waagerechten nach oben bewegen. Mit dem Ausatmen die Arme wieder nach unten bewegen, gleichzeitig den Kopf zur linken Schulter wenden und über die Schulter nach hinten unten blicken. Die Hände drehen und mit dem Einatmen beide Arme wieder nach oben bewegen, dabei dreht sich der Kopf zur Mitte zurück. Dieselbe Bewegung zur anderen Seite.

4–8 Wiederholungen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Qigong, Brokatübung 5:

„Mit dem Kopf nicken und dem Schwanz wedeln,
um das Feuer aus dem Herzen zu vertreiben“



Reiterstellung einnehmen: Füße doppelt so weit auseinander wie in der Grundstellung (siehe 1. Brokatübung); Füße trotzdem gleichmässig belastet, im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden.

Mit dem Einatmen beide Beine etwas beugen, tief gehen. Den Oberkörper nach vorne neigen, rechten Arm strecken, Oberkörper nach links schwenken und zur linken Fussspitze schauen.

Mit dem Ausatmen den Oberkörper wieder zur Mitte zurück bewegen und aufrichten. Oberkörper nach vorne, linken Arm strecken, Oberkörper nach rechts, zur rechten Fussspitze schauen.

4–8 Wiederholungen

bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Qigong, Brokatübung 6:

„Mit den Händen die Füße fassen, um Niere und Blase zu stärken“



Grundstellung einnehmen: Füße hüft- bis schulterbreit auseinander und gleichmäßig belastet; im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden. Ausatmen.

Mit dem Einatmen die Arme bis zur Waagrechten anheben, mit dem Ausatmen die Hände zu den Füßen* und die Füße fassen, zum Bauch schauen. Mit dem Einatmen sich langsam wieder aufrichten und die Hände in die Taille legen, dabei etwas einsinken; Brustbein aufrichten und nach vorne oben schauen. Zurück zur Ausgangsstellung.

4–8 Wiederholungen

***Hinweis:** Bei Rückenbeschwerden die Ausführung individuell verändern, z.B. die Hände nur bis zum Knie.

bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Qigong, Brokatübung 7:

„Die Fäuste schliessen und mit den Augen funkeln,
so werden die Kräfte vermehrt“



Reiterstellung einnehmen: Füsse doppelt so weit auseinander wie in der Grundstellung (siehe 1. Brokatübung); Füsse trotzdem gleichmässig belastet, im Kniegelenk leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht und in der Achselhöhle etwas Platz schaffen, wie wenn sich dort zwei Tennisbälle befinden würden.

Ausatmen, dabei die Handgelenke auf dem Beckenkamm ablegen, beide Hände bilden weiche Fäuste.

Arm nach aussen bis zur Waagrechten bewegen, gleichzeitig den Kopf zur gleichen Seite drehen, einatmen. Im Handgelenk, die Faust nach unten klappen und mit den Augen „funkeln“. Die Hand wieder zurück und das Handgelenk wieder auf dem Beckenkamm ablegen. Dieselbe Bewegung zur anderen Seite ausführen.

4–8 Wiederholungen

bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überrauch in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Qigong, Brokatübung 8:

„Siebenmal aus den Ballen hochsteigen und auf die Ferse fallen lassen, um die hundert Krankheiten zu vertreiben“



Adlerstellung einnehmen: Füße drei Finger breit auseinander, Haltung sonst wie in der Grundstellung (siehe 1. Brokatübung).

Ausatmen, dabei Hände hinter dem Rücken übereinander legen. Mit dem Einatmen die Fersen vom Boden lösen, die Hände nach unten ziehen und den Scheitel zur Decke ziehen. Ausatmen und zurück sinken.

4–8 Wiederholungen



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.