

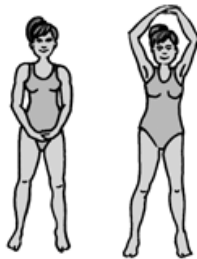
## Die »sieben Atemöffner«, eine einfache und doch wirkungsvolle Übungsreihe.

Diese Übungen vergrößern den Atemraum und vermehren die Aufnahme der Lebensenergie Qi.

Stehe aufrecht, die Füße parallel im schulterbreiten Abstand. Sei locker in den Knien und entspanne die Kiefer und die Schultern. Lasse Atmung und Bewegung zusammenfließen. Atme durch die Nase in den Bauch ein, atme durch den Mund aus. Die Augen sind leicht geöffnet. Bleibe entspannt, ohne Anspannung oder Unbehagen im Körper. Trage lockere Kleidung.

Mache jede Atemöffner-Übung dreimal hintereinander.

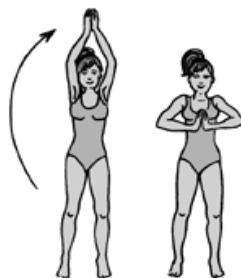
Lege die Hände auf Höhe des Haras übereinander. Führe die Hände mit dem Einatmen über den Kopf. Mit dem Ausatmen bringe sie zurück in die Ausgangsposition.



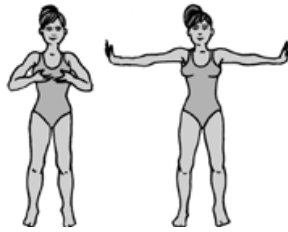
Strecke die Arme mit den Handflächen nach oben über dem Kopf aus, während du einatmest. Drehe die Handflächen nach außen und bringe mit dem Ausatmen die Arme in einem Bogen zurück nach unten.



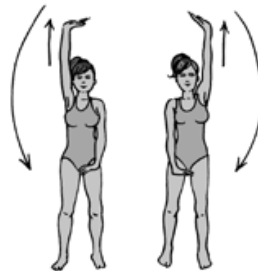
Führe die Arme beim Einatmen seitlich in einem Bogen nach oben über den Kopf. Mit dem Ausatmen bewege die Arme mit zusammengelegten Handflächen über die Körpermitte nach unten.



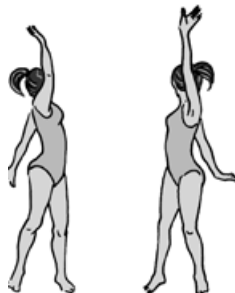
Führe die Hände mit geöffneten Handflächen nach oben bis auf Schulterhöhe, während du einatmest. Drücke die Handflächen mit dem Ausatmen nach außen gegen imaginäre Wände. Entspanne die Hände und bringe die Arme zurück nach unten.



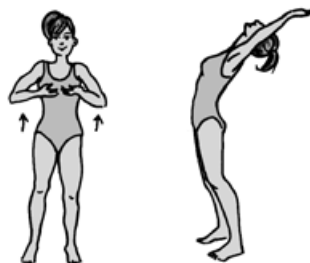
Die linke Handfläche zeigt nach unten, die rechte nach oben. Bewege mit dem Einatmen den rechten Arm nach oben – Handfläche nach oben – bis er über deinem Kopf ausgestreckt ist und »den Himmel stützt«. Die linke Handfläche wird nach unten geführt. Bewege den rechten Arm mit dem Ausatmen in einem Bogen über die Seite nach unten. Wiederhole die Sequenz auf der anderen Körperseite.



Beginne mit derselben Ausgangsposition wie vorher. Mit dem Einatmen drehe den Rücken und den Kopf nach links und strecke den linken Arm nach unten aus und den rechten diagonal nach rechts oben. Mit dem Ausatmen wechsele zur anderen Seite.



Bringe deine Arme mit geöffneten Handflächen nach oben über den Kopf und beuge dich leicht nach hinten. Mit dem Ausatmen senke die Arme zur Seite herunter.



Schließe die Augen für einen Moment und spüre nach innen.