



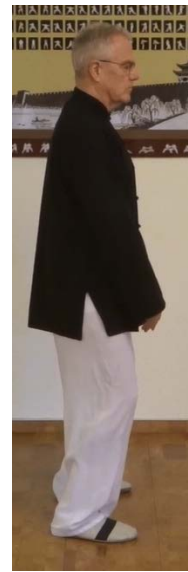
## Den Brustkorb öffnen

Diese Variante aus dem stillen QiGong ist in der körperlichen Ausführung das Gegenteil der gleichen Übung aus dem bewegten QiGong.

Während bei der bewegten Ausführung die Arme mit dem Aufsteigen nach oben genommen werden, treiben sie nun, auf Federn gleich, mit dem Sinken des Körpers hoch.



Die Ausgangshaltung, der normale, aufrechte Stand



mit dem ausatmen erfolgt das sinken und setzen



das sinken und ausatmen geht weiter, die Bewegung "entsteht" . . .



und endet bei den ausgebreiteten Armen



es folgt das einatmen und aufrichten



bis in die Ausgangshaltung, dem normalen, aufrechten Stand