

Bewegungsempfehlung

Zur Unterstützung von Leber und Gallenblase

Stehübung aus dem Bereich des QiGong:

Himmel und Erde drücken (abwechselnd ein paar Mal)

Im Stehen >> Lockerungsübungen für Leber- und Gallenblasenmeridian

Die Flanken öffnen: abwechselnd schwingt 1 Arm über den Kopf, dann der andere Arm. Dabei die Körperseiten | Flanken gut öffnen.

Die Körpervorderseite öffnen: abwechselnd 1 Arm nach vorne oben schleudern

Im Stehen >> Meridian(dehn)übungen

Den Lebermeridian dehnen: Grätsche (ca. doppelte Schulterbreite). Gewicht verlagern auf das rechte Bein >> rechte Hüfte und rechtes Knie beugen und dabei das linke Bein ist gestreckt = Dehnung von Innen- und Außenseite des gestreckten Beines. Wechseln

Den Gallenblasenmeridian dehnen: gleich weiterführend aus obiger Position >> der Fuß des gestreckten Beines dreht nach außen >> den Oberkörper ebenfalls in diese Richtung neigen den gegenüberliegenden Arm über Kopf nach oben strecken >> die ganze Körperseite wird gedehnt >> Seitenwechsel

Diese Übungen stellen einen Ausschnitt von möglichen Übungen für Leber und Gallenblase dar. Zusätzlich gibt es eine Vielzahl von Übungen, die auch im Sitzen oder auf der Matte durchgeführt werden können. Bei Interesse und bei Bedarf können passende Übungseinheiten zusammengestellt werden.

Bitte fragen Sie nach!