



## Den Himmel stützen

### Eine Abfolge aus dem Qi Gong

#### Zeitdauer:

- ca. 2 – 3 Minuten

#### Rahmenbedingungen:

- Im Büro durchführbar
- Alleine im Zimmer oder im Freien

#### Für wen geeignet:

Für Menschen,

- die unter aktueller Anspannung stehen und innerlich zur Ruhe kommen wollen.
- mit niedrigem Blutdruck.
- die zwischendurch eine Kurz-Pause zum Innehalten einlegen wollen.

#### Ursprung:

- Qi Gong
- Die Grund-Übung (= körperliche Abfolge) wurde mir vor vielen Jahren von einer Trainerkollegin gezeigt, welche sie auch von einer Kollegin gezeigt bekommen hat ...; Die Komponente der Anpassung an die persönliche/aktuelle Situation wurde von mir selbst hinzugefügt.

#### Nutzen:

- Innerliches zur Ruhe kommen
- Ressourcen auftanken
- Aktivieren des Kreislaufes
- Dehnen der Oberkörper-Muskulatur.

**Ablauf:**

1. Stellen Sie sich bitte hüftbreit mit leicht gebeugten Knien und Händen, die unterhalb des Bauchnabels zu einer leicht nach oben gewölbten Schale übereinander gelegt werden auf den Boden.
2. Spüren Sie den zugleich kraftvollen und entspannten Stand, den Sie nun haben.
3. Heben Sie jetzt langsam und im Fluss Ihres Atem-Rhythmus' die zur Schale gewölbten Hände nach oben bis kurz unterhalb Ihres Kinns, als ob Sie Wasser schöpfen würden. Falls es Ihnen gefällt, können Sie sich vorstellen, dass Sie sich dabei mit Energie anfüllen, oder mit Freude, Gelassenheit, Stärke ... oder was immer Ihnen gerade gut tun würde.
4. Drehen Sie nun Ihre Hände um, so dass diese mit ineinander verschränkten Fingern nach unten zeigen – als ob Sie die Schale nun leeren würden – bis Sie wieder an ihren Ausgangspunkt leicht unterhalb Ihres Bauchnabels angekommen sind. Wenn Sie mögen können Sie sich dabei vorstellen, dass Sie all das was Sie nicht mehr brauchen abgeben: Müdigkeit, Unruhe, Anspannung ... oder was immer Ihnen gerade dazu in den Sinn kommt.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 bitte noch 2-mal.
6. Öffnen Sie dann bitte die gestreckten, geöffneten Arme, so dass dabei Ihre Handflächen nach außen zeigen, bis sie sich oberhalb Ihres Kopfes treffen. Verharren Sie einen Augenblick in dieser Position: Nun „stützen Sie den Himmel“. Wenn Sie wollen, können Sie sich dabei vorstellen Ihre ganze innere und äußere Stärke zu spüren.
7. Wiederholen Sie die Schritte 3-6 bitte noch 2- bis 3-mal und fahren Sie mit dem, was Sie nun in Ihrem Alltag tun wollen kraftvoll und entspannt fort.