

Die Mobilisierung der physischen Struktur des Oberkörpers hat heilende Wirkungen auf Atemwegserkrankungen und Stresseffekte.

Im Video zeigt Bruce Frantzis drei superleichte Übungen:

1. Mit der ersten Übung öffnet und lockert man die vertikalen Muskeln. Das sind diejenigen, die entlang der Wirbelsäule verlaufen.
2. Die zweite Bewegung aktiviert das Zwerchfell, damit wird die Bauchatmung verbessert.
3. Mit der dritten Übung lockert und öffnet man die horizontalen Muskeln. Das sind die diejenigen, die seitlich durch den Körper verlaufen.

Qigong-Übungen können hilfreich sein, um das Immunsystem zu stärken, sind jedoch kein Heilmittel gegen Viren.

Bitte weiterhin alle erforderlichen Vorkehrungen treffen, um gesund zu bleiben. Also Distanz halten, Hände waschen usw.

*Bruce Frantzis ist der Qigong Lehrer von Hansruedi Jörg (Qi Gong Zürich)