

[kneippverein-weinheim.jimdo.com](http://kneippverein-weinheim.jimdo.com)

## Teil 16



### Leichtigkeit?

Wenn wir genau ins uns hineinfühlen, werden wir in der jetzigen Zeit wahrscheinlich nicht viel davon spüren. Deshalb haben wir diesmal einen Tipp, der in drei Minuten für gute Stimmung sorgt: Die Übung trägt den Namen „Der Kranich breitet die Flügel aus“ und kommt aus dem Qigong.

Am intensivsten wirkt die Übung, wenn man sie im Freien durchführt. Beim Heben des rechten und linken „Flügels“ tief einatmen, beim Senken tief ausatmen und den Atem dabei bis in die Füße fließen lassen. Bei der Aufrichtung ist es wichtig, auf die Öffnung der Brustwirbelsäule zu achten.

Drei bis sechs Wiederholungen sind ideal.

„Der Kranich breitet die Flügel aus“ ist eine jahreszeitliche Übung für den Herbst. Sie soll der Überwindung von Schwere, Trägheit und depressiver Stimmung dienen und für mentale Leichtigkeit sorgen. Deshalb wirkt die Übung besser, wenn sie mit Leichtigkeit in den Bewegungen ausgeführt wird.

Außerdem kann sich die Übung positiv auf Lunge und Dickdarm auswirken. Durch die vertiefte Atmung stärkt sie außerdem das Immunsystem.

Im Video zeigt Ingrid Schmid-Bergmann (Qigong- und T`ai Chi-Ausbilderin SKA) wie´s funktioniert. Probieren Sie es selbst und gönnen Sie sich einen bewussten Moment Auszeit.

Das zugehörige Video finden Sie unter <https://www.kneippbund.de/kneipp-tipps-fuer-daheim-1/>, auf Instagram (kneippbund\_de) und Youtube (Kneipp-Bund e.V.).

