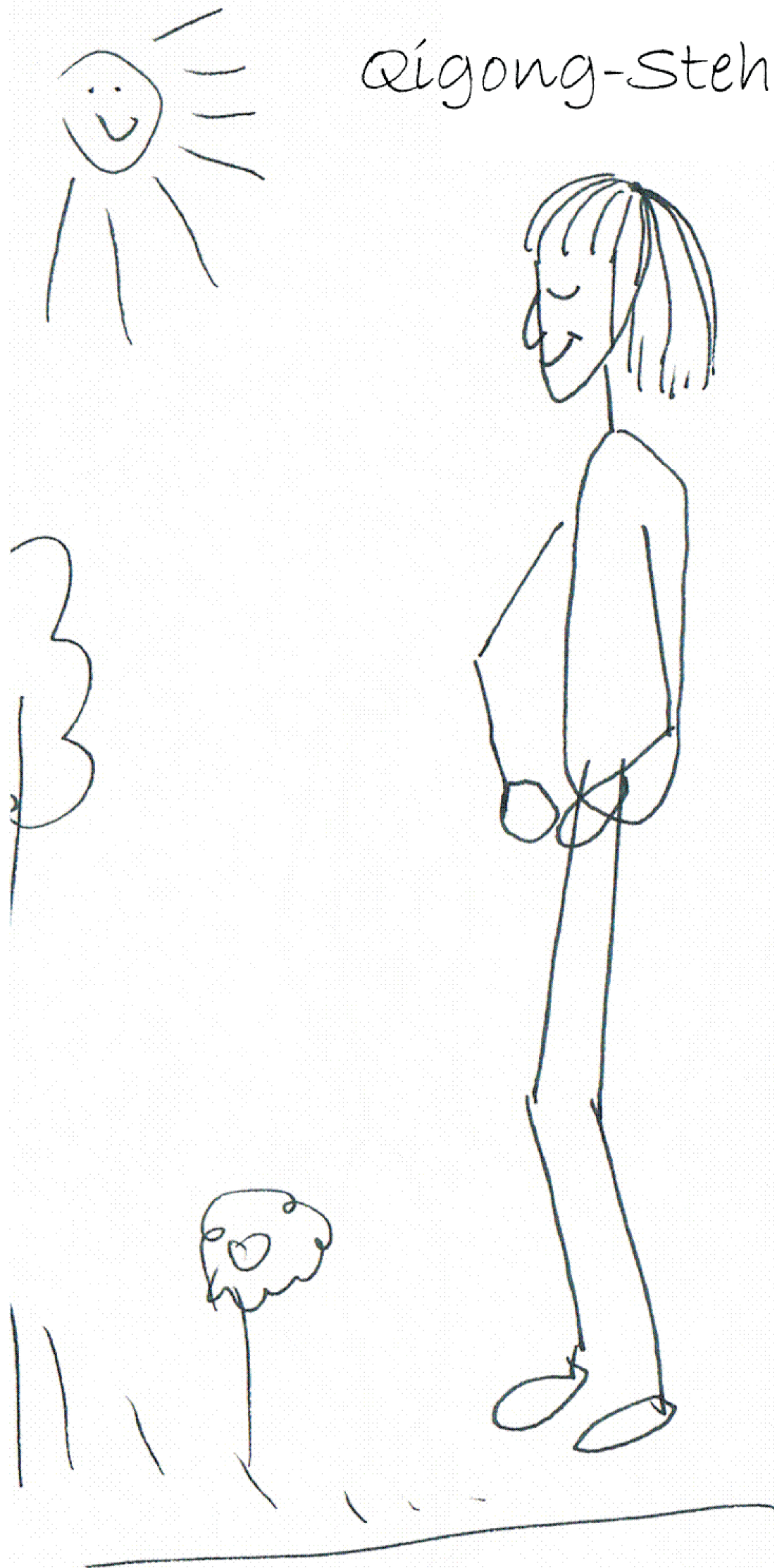


Qigong-Stehen



Kinn zieht zur Brust
Scheitel zieht zum Himmel
- Nacken wird lang

Schultern entspannt hängen lassen
Arme weich vor den Bauch halten
- in die Mitte atmen, zentrieren

Rücken voll / kein Hohlkreuz
Becken aufrichten
Steißbein zieht zur Erde
- "sitzen im Stehen"

Knie leicht beugen

Füße mit gutem Bodenkontakt
auf Ferse, Ballen, Zehen