

# **Qi Gong - 8 Übungen für Nacken und Rücken**

- 1) Die Arme öffnen und den Brustkorb weiten**  
Schultergürtel, oberen Bereich des Rückens, die Halswirbelsäule und die Arme
- 2) Mit einem großen Ball spielen**  
oberen Bereich des Rückens, Schultergürtel, Halswirbelsäule
- 3) Die Wolken auseinander schieben**  
unterer und oberer Rücken, Becken, Halswirbelsäule, Arme und Schulter
- 4) Rollen der Arme**  
Diese Übung mobilisiert und kräftigt den gesamten Wirbelbereich, einschließlich auch Becken, Hüfte, Beine und Knie.
- 5) Rudern wie auf einem ruhigen See**  
Schulter, Arme, Nacken, oberer Rücken und Beine
- 6) Den Kopf drehen und den Mond anschauen**  
unterer Rücken und Lendenwirbelsäule. oberer Rücken und Halswirbelsäule
- 7) Den Oberkörper drehen und die Handflächen schieben**  
Kräftigung für Beine, Becken und des unteren Rückens, Aktivierung und Mobilisierung der Lendenwirbelsäule, der Brustwirbelsäule, Schultern und Arme
- 8) Zum Meeresgrund greifen und zum Himmel schauen**  
gesamte Wirbelsäule, Hüfte, Becken, Beine, Schulter, Arme