

# WaldWege in die Balance

## Annette Bernjus



### Das Herz öffnen

#### Wecke das Qi, die Atmung regulieren

Schulterbreit entspannt stehen,

Einatmend die Arme entspannt bis in Schulterhöhe anheben, danach mit der Ausatmung wieder sinken lassen (siehe wie oben beschrieben)

Das Qi wird geweckt und beginnt die Meridiane zu aktivieren. Qi- und Blutkreislauf werden harmonisiert. Gerne so oft wiederholen, wie es sich für einen selbst gut anfühlt (mindestens jedoch 5-7-mal).



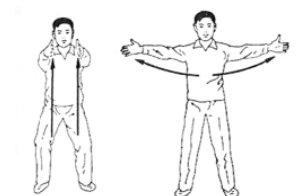
#### Das Herz öffnen und den Brustkorb weiten

Einatmend die Arme bis in Schulterhöhe heben, dabei vom Scheitelpunkt (oberster Punkt des Kopfes) her wachsen.

In Schulterhöhe die Arme seitwärts führen, bis sie parallel zu den Schultern sind. Ausatmend die Schultern und Arme entspannen, das Becken sinken lassen und die Arme nach vorne führen.

Arme wieder senken. 7-9-mal

(Günstig bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Atembeklemmungen, Asthma, Druckgefühl in der Brust, Bluthochdruck, Stress allgemein)



#### Das Qi beruhigen

Die Handflächen vor dem Unterbauch nach oben drehen und die Hände in dieser Position vor dem Körper bis auf Brusthöhe anheben. Dort die Handflächen nach unten drehen, Schultern und Ellenbogen lösen - mehrmals wiederholen (mindestens 3-mal) - und abschließend die Hände vor das Dantian (Unterbauch unterhalb des Bauchnabels) führen.

Die Übung beenden, dabei die Hände übereinander auf das Dantian legen, den Herzschlag und die Atmung zur Ruhe kommen lassen und einige Zeit einfach stehen.



Du findest die Übung auch in meinem Buch ab Seite 104

Annette Bernjus

[www.waldbaden.com](http://www.waldbaden.com) [www.annette-bernjus.de](http://www.annette-bernjus.de)

Kirchstraße 16, 65719 Hofheim, Telefon mobil: 0170-4529866