

Mit Schwung und Elan in den Frühling starten |

Um unsere Lebensgeister wieder in Schwung zu bringen, empfehlen wir aus unserem Chi-Gong Kurs die Figur „**Bogenschießen**“.

Bogenschießen - Links, rechts Bogen spannen, als ob ein Adler abzuschießen wäre



Bewegungsablauf:

Der Übende stellt den linken Fuß nach links in die Ausgangsstellung, um die Stellung eines Reiters auf dem Pferd nachzuahmen. Hierbei werden Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt. Das Gleichgewicht wird aufrecht erhalten.

Die Arme werden an die Brust herangezogen. Die Finger der rechten Hand sind so geöffnet, als ob sie eine Bogensehne fassten. Der Kopf dreht zunächst ein wenig nach links, der senkrecht hochgestreckte linke Hand wird mit der Fingerspitze etwa in Höhe des Jochbeins gehalten.

Der rechte Arm wird dann zum Spannen der Bogensehne zurückgezogen. Zugleich wird der linke Arm seitlich langsam mit Kraft ausgestreckt. Die Augen und damit der Kopf folgen der nach links ausgestreckten Zeigefingerspitze.

Der Bogen ist nun mit Kraft gespannt. Im Augenblick der größten Streckung, Ruhe und Zielsicherheit lässt man den Pfeil abgehen. Der Arm entspannt sich, und wird zurückgezogen. Die Schuss-Seite wird nun gewechselt.

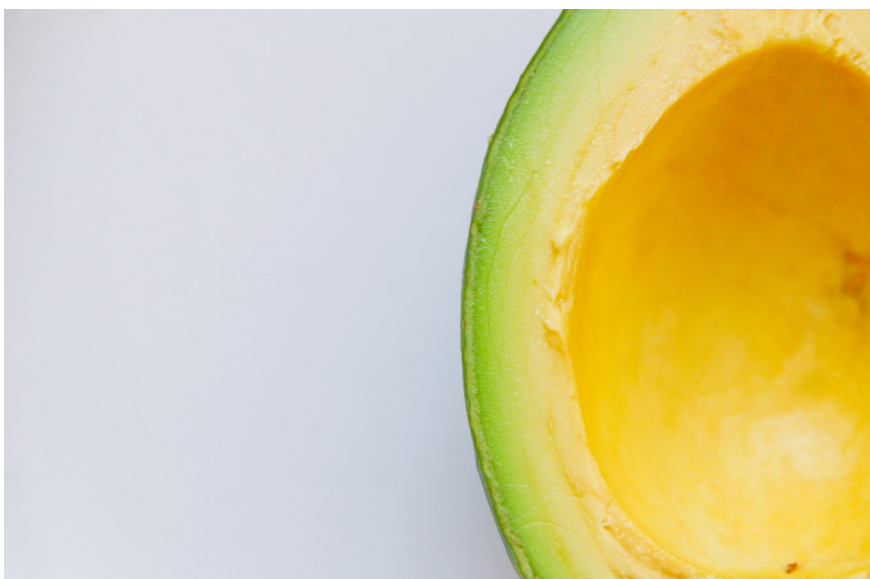
Eigenschaft:

Diese Übung ist eine Gleichgewichts- und Konzentrationsübung, präzisiert auf das Bogenschießen. Der Unterkörper ist ruhig (Ying), der Oberkörper in Aktion (Yang). Bogenspannung ist Yang, die Phase nach dem Abschuss (Ying).

Die Haltung wie beim Bogenschießen mobilisiert die kleinen Wirbelsäulengelenke, wodurch die Knorpel und die Bandscheiben entlastet und regeneriert werden. Diese Übung verbessert die Atemarbeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Es öffnet und befreit die Lunge und Herzbeutel/Perikard Meridiane.

Quelle: RWO-SHR Chi-Gong: Atem- und Energieregulierungsmethode Skriptum: RWO-SHR Health Europa 2007/ Übungsheft zur chinesischen Gymnastik - Übersicht der "ba-duan-dchin" (Acht Brokat Ausschnitte): Prof. P.S.Y. Hsiao / Dr. med. E.W. Stiefvater 2. Auflage 1981 Karl F. Haug Verlag Heidelberg

Vergleichsweise ist auch die aus dem **Yoga** sehr bekannte Asana „**des Kriegers**“ zu empfehlen, um Balance, Standfestigkeit und Konzentration zu festigen. Weiters wirkt sich diese Asana sehr positiv auf die Stärkung der Schultern, Arme, Beine und Knöchel aus und öffnet Brust und Lunge.



Eine weitere Empfehlung von Andrea für den Frühling: Frühstücks-Smoothie mit Avocado (ein Rezept von Jamie Oliver)

1/2 Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit 30 g Haferflocken (= 3 EL), 150 ml Milch, 30 g Datteln (= 3 Stk.) und 1 TL Kakaopulver mixen. Man kann auch noch 1 TL gemahlene Mandeln zugeben. Er mixt es dann mit einer Hand voll Eiswürfel und gibt etwas Wasser dazu, so dass es gut zu trinken ist.

Das macht so richtig Lust auf Frühling.