

# ÜBUNG DES MONATS

Mai



## **Dehnung des Gallenblasenmeridians**

Der Gallenblasenmeridian ist der längste Energiekanal in unserem Körper. Dementsprechend groß ist der Einflussbereich auf verschiedenste Körperbereiche.

Stellen Sie sich in hüftbreitem Stand hin, beugen Sie die Zehen auf einer Seite in der Form, dass Sie auf der Zehenoberseite zu liegen kommen.

Nun falten Sie die Hände, drehen die Handflächen nach außen und schieben beide Arme auf die gegenüberliegende obere Seite.

Drehen Sie den Oberkörper so weit, dass Sie wieder zu Ihren gebeugten Zehen schauen können.

Die Hände schieben Sie fest nach oben, (als wollten Sie etwas wegschieben) bis Sie einen deutlichen Zug am seitlichen Brustkorb spüren.

Achten Sie bei dieser Übung auf einen sicheren Stand!

Wenn Sie müde oder abgeschlagen sind, machen Sie diese Übung mehrmals hintereinander - Sie werden sich anschließend deutlich fitter fühlen.

Dehnungszeit: Ca. 30 – 60 Sekunden



**Physiotherapie Neureiter**

Ihr Partner für Bewegung

im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

[www.physiotherapie-neureiter.at](http://www.physiotherapie-neureiter.at)

**Viel Spaß !**