

## Grundhaltung

### Die 11 Punkte der Qi Gong Grundhaltung:

1. Die Füße stehen schulterbreit und parallel.

2. Die Kniekehlen sind gelöst.

3. Das Hohlkreuz ist gelöst.

4. Die Wirbelsäule steht aufrecht.

5. Die Schultern sind entspannt.

6. Unter den Achselhöhlen ist Luft.

7. Die Handflächen zeigen zum Körper.

8. Der Kopf hat ein schwebendes Gefühl.

9. Das Kinn ist leicht zurückgezogen.

10. Die Zunge berührt sanft den oberen Gaumen.

11. Die Gesichtszüge sind entspannt.

