

## Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

**Druck?** Schwere?  
Belastung? Aufs **Kreuz**  
gelegt? **Alles** geht  
aber auch **schief?**  
**Gesenkten** Hauptes?  
Den **Kopf** hängen  
lassen? Hinter dem  
Rücken? In den  
**Rücken** gefallen?  
**Rücken** zur Wand?  
Unflexibel? Erstarrt?  
Eingerostet? Kaum  
**auszuhalten?**

Ein Leben lang ge-  
buckelt? Die Angst  
im **Nacken?** Eiskalt  
den Rücken herunter?

**Du willst weiter an deiner Haltung  
arbeiten ... auch im übertragenen Sinn?**

## Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong

**Gesund geschrieben ...**

**Loslassen können!**  
**Leichtigkeit!** Kopf hoch!  
**Aufrecht!** Standhaftigkeit!  
**Breites Kreuz!**  
**Haltung! Rücken frei!**  
**Rückgrat!**

**Balance! Flexibilität!**  
**Flow! Rückendeckung!**

# Ich verspüre Rückenwind!