

Qi Gong im Alltag

Alle Tage halten uns immer wiederkehrende Pflichten fest. Sie fordern uns oft bis an die Grenzen. Qi Gong kann eine Insel sein, auf der Du Kraft und Ruhe tanken kannst. Und nicht etwa auf der faulen Haut! Nein, mit gezielten einzelnen Übungen, aber auch Übungsabfolgen bleibt kaum ein Körperteil und Muskel unbeachtet. Du wirst staunen, wie Du Dir mit wenig Aufwand viel Gutes tun können. Wir werden die 18-fache Harmonieübung erlernen, wie ein Kranich gehen, unserem Atem durch Laute stärken, uns Bewegungen der fünf Tiere anschauen und vieles mehr. Geh mit mir auf Kurzurlaub in traditionell chinesische Gebiete.

Neben den Qi Gong Übungsfolgen steht die innere Arbeit am Qi und somit auch die Arbeit an unserem eigenen Körper im Vordergrund. Eine von uns ausgeführte Bewegung beginnt NICHT durch Anspannung von Muskeln, sondern durch LOSLASSEN, was uns immer sooo schwer fällt!

Menschen um die Mitte ihres Lebens haben viel erreicht und noch viel vor sich!

Doch manchmal ist der Akku leer und verlangt nach einer Aufladung. Eine Aktivierung des Energieflusses von Körper und Geist durch die sanfte Arbeit mit dem Qi (Qi Gong) kann sehr hilfreich sein. Eine regelmäßige körperliche Anstrengung in Verbindung mit Atem- und Entspannungstechniken bringen stagnierende Kräfte wieder in Bewegung und können somit die "Gute Mitte" wieder herstellen.

Mit harmonischen Qi Gong-Übungen können u. a. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Rücken- und Gelenksbeschwerden, Inkontinenzerscheinungen mindestens gelindert, sowie der gefürchteten Osteoporose den Kampf angesagt werden.

An den sich ständig in Veränderung befindlichen Körper werden hohe Anforderungen gestellt. Durch Qi Gong und Übungen zur Stärkung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur lernen wir, eine gesunde Körperhaltung einzunehmen, Muskeln und Rücken zu lockern und - ganz wichtig - zu entspannen.

Eine große Rolle spielt dabei der Atem, der wie auch die Körperhaltung dem Bewusstsein unterliegt. Die sanft fließenden, meditativen Bewegungen des Qi Gong lösen Blockaden und Spannungen. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, sowie der "innere Blick" werden geschult.

Mein Wissen über die Taoistisch Chinesischen Heilweisen fließt in den Kursen mit ein. Je nach Jahreszeit arbeiten wir mit unterschiedlichen Bewegungen um unsere Lebensqualität zu optimieren.

„Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Theresa von Avila)