

Qi Gong morgens

Übungseinheit Qi-Gong, das sich an die Montagsgruppe anlehnt (siehe Beschreibung montags).

Der Gong eröffnet die Übungsreihe.

Am Anfang stehen Lockerungsübungen, um den Körper und die Gelenke durchlässig zu machen. Dabei werden vor allem Schulter und Nacken, Hüfte und Knie, Füße und Handgelenke gelockert.

Dann erfolgt eine Meridian-Massage als Klopfmassage, um die Energieleitbahnen zu aktivieren und den Körper auch „wach“ zu machen.

Wir beginnen das eigentliche Qi-Gong mit einer inneren Haltung von Freundlichkeit und Friedfertigkeit sich selber gegenüber und einer Anfangsübung im ruhigen Stehen, z. B. „Stehen wie ein Baum/Kiefer“.

Dann folgt „bewegtes Qi-Gong“ mit einer Vorbereitungsübung und spezielleren Übungen, die auch immer wieder wechseln.

Abschließend erfolgen Übungen, um die Energiefelder zu schließen und die neue Energie zu bewahren.

Ziel des Übens ist die Regulierung von Körper, Atmung und Geist (Gedanken, Gefühle) und im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Balance zu finden, zwischen inneren und äußeren Kräften, zwischen Yin und Yan. Die Lebenskraft (Qi) wird durch achtsames und beharrliches Üben (Gong) bewahrt und genährt. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.
