

Rücken Qi Gong – Gesunder Rücken & Ruhiger Geist

ganzheitlich • traditionell • authentisch

angepasst: anerkanntes Rückenschul-Refresher-Seminar (KddR) • „Neue Rückenschule“



Qi Gong-Übungen wurden wahrscheinlich bereits vor über 5000 Jahren praktiziert. Die Rücken Qi Gong-Übungen entstammen der Tradition Daoistischer (Taoistischer) Gesundheitsübungen. Daoistische Gesundheitsübungen gehören zum bewegten, weichen Qi Gong. Generationen von Mönchen praktizierten diese Übungen in Klöstern, wo sie von Meister zu Meisterschüler weitergegeben wurden.

Alle 24 Rücken Qi Gong-Übungen sind aus ursprünglich ca. 600 Daoistischen Gesundheitsübungen ausgewählt und zusammengestellt worden. Die 24 Rücken Qi Gong-Übungen bestehen aus 3 Teilen mit je 8 Übungen:

BECKEN-BEINE (腿) / WIRBELSÄULE (脊柱) / SCHULTERN-ARME (手臂).

Vor allem in der heutigen rücken- und stressgeplagten Zeit bekommen diese uralten Bewegungen einen zusätzlichen Bedeutungsgewinn. Neben dem Hauptziel des Qi Gong – dem verbesserten Qi-Fluss – bewegen sie alle Gelenke sanft durch und führen durch die Langsamkeit in der Übungsausführung zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit.

„Wer Qi Gong übt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“ (Chinesisches Sprichwort)

Der Basiskurs ist für Einsteiger, Praktizierende oder Liebhaber dieser uralten Bewegungskunst geeignet.

Basiskurs / Inhalte:

- Der Stand im Qi Gong
- 8 Rücken Qi Gong-Übungen (Wirbelsäule / 脊柱)
- Bewegungsprinzipien im Qi Gong
- Den Qi (Chi)-Fluß spüren
- Theoretische Aspekte: Chinesische Medizin / Qi Gong
- Rücken Qi Gong in Kursen / Einzelbehandlungen

bewegungsart-Dozententeam / u. a.:



Helko Brunkhorst

• Sportwissenschaftler / •
Sporttherapeut

- Qi Gong und Tai Chi Chuan seit 1989
- Lehrer und Dozent für u. a.:
 - Qi Gong
 - Tai Chi Chuan
 - Meditation
 - 5-Elemente-Ernährung
- Autor: „Rücken Qi Gong“ (Thieme Verlag)
- Gründer und Geschäftsführer der Firma: bewegungsart Berlin