



Medizinisches Qigong

FÜR FRAUEN

Mit jeder Übung kann ich
meine Problematik

- Lernen wahrzunehmen -
- Lernen zu bearbeiten -
- Lernen zu bewegen -

Leitgedanken

Strecken
Kraft & Geschmeidigkeit
Verwurzeln & Verbinden
Spannung & Entspannung

*körperlich
& emotional*

Wirkungen

Loslassen
Nähren und Erden
Öffnen und Schließen
Fluss in die Mitte bringen

Hüfterotation

- Öffnen & Schließen •
- Mitte bewegen und nähren •
- Mitte stärken und wahrnehmen lernen •
- Bänder, Knochen und Muskeln des Beckenbereiches stärken und dehnen •
- harmonisiert Tätigkeiten der inneren Organe •
- Oben halten und Unten loslassen •

Tiefstehen

- stärkt Wurzeln •
- Erden & Nähren •
- Geerdet sein als Frau wahrnehmen •
- Verbindung & Nahrung mit dem, was mich verwurzelt •
- gute Verwurzelung ermöglicht bessere Verbindung •
- relativiert unsere Spannung im Oberkörper •
- stabilisiert Körper und Emotionen •

Rückwärtiges Armheben

- Aufmachen & Loslassen •
- öffnet Brust, Herz und Atmung •
- relativiert Spannungen im Schulterbereich und BWS •
- starke Öffnung annehmen, bewegen, beüben •
- Öffnung oben hängt von Öffnen unten ab •

Himmel Erde Streckung

- Verwurzeln & Verbinden •
- relativiert Gerichtetheit nach vorne •
- lockert Muskeln und entspannt die Wirbelsäule •
- Entzerrung & Entspannung der Wirbelsäule •
- ermöglicht freies Fließen •

Überegeln

- Langsam -
- Regelmäßig -
- Zentrierte Atmung -
- Im angenehmen Bereich -