DA-RQG-21-01

Rücken Qi Gong | FP

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 / WIRBELSÄULE / SCHULTERN-ARME.

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)

Themen des Kurses sind:

- Der Stand im Qi Gong
- Erlernen von 8 Rücken-Qi Gong-Übungen/ Wirbelsäule
- Bewegungsprinzipien im Qi Gong für die Wirbelsäule
- Den Qi-Fluss durch Qi Gong spüren
- Theoretische Aspekte der Chinesischen Medizin und des Qi Gong
- Daoistische Gesundheitsübungen/ medizinisches Qi Gong/ Rücken-Qi Gong

Weitere Informationen zu Rücken Qi Gong mit Video finden Sie hier.

Leitung	Helko Brunkhorst | Sportwissenschaftler, Sporttherapeut , Qi Gong-Lehrer, Autor
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	12.11.2021
Ende	13.11.2021
Kurszeiten	Fr. 12.11., 14:00 - 19:00 Uhr Sa. 13.11., 09:00 - 17:00 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten
Fortbildungspunkte	