

ENERGIE – RAD QI GONG

Das Energie – Rad Qi Gong (orig.: Qian Ba Zuan) ist eine uralte Qi Gong Technik, welche ihren Ursprung in den Shaolin Tempeln hat und später auch in den Qu Dang Bergen Chinas praktiziert wurde.

Diese Qi Gong Form beinhaltet fließende und ineinander-übergehende Bewegungen, die unsere Koordination und unseren Energiefluss stärken. Besonders bei Verspannungen und Verkrampfungen können diese Übungen den Körper lockern, Schmerzen lindern und die innere Ruhe aufbauen. Die Gelenke und Sehnen werden auf sanfte Weise „geschmiert“ und fit gehalten.

Das Erscheinungsbild der Bewegungen ist rund, fließend und durch sanfte Bewegungen eine gute Möglichkeit Energie zu tanken und innere Ruhe zu kultivieren.

Diese Qi Gong Form kann auch ohne viel Platz und ohne Vorkenntnisse praktiziert werden und ist gut in den Alltag integrierbar.