



Übungen des Qigong Yangsheng unter funktionellen, physiologischen Aspekten

„Die Spitze des Turms verliere sich im Himmel und sein Fuß bleibe unsichtbar ...“
(Wang Wei, 699 - ca.761 v.u.Z.)

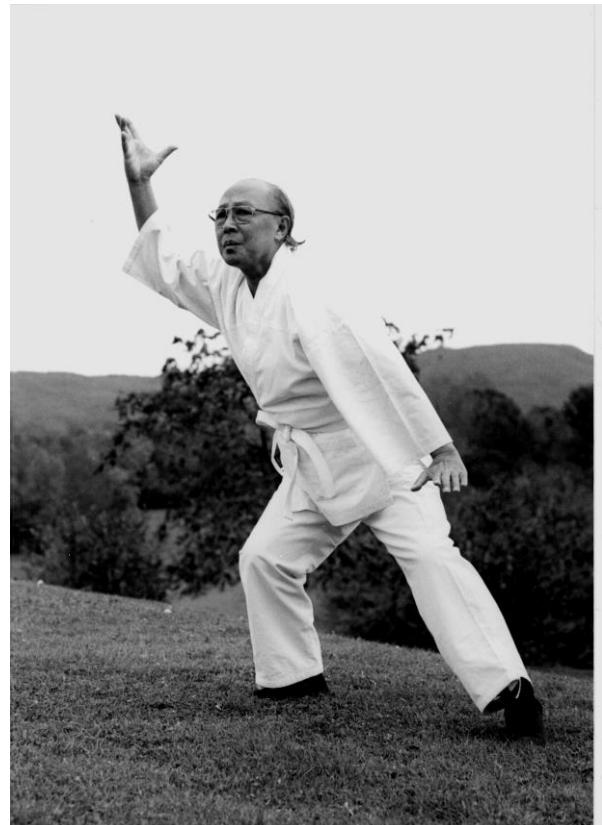
Seminar in Weimar 20.05. bis 21.05.2023

Kurszeiten: Samstag, 9.00 h bis 12.30 h
 15.00 h bis 18.30 h
 Sonntag, 9.00 h bis 13.00 h

Das Üben von Qigong wird unter ausgewählten anatomischen, funktionellen und physiologischen Gesichtspunkten betrachtet. Unter diesem Blickwinkel geht es um die tragenden, bewegenden und fließenden Strukturen der menschlichen Natur und um deren Zusammenwirken mit der Gesamtheit der Organe.

**Unter Bezug auf die Übungsprinzipien
werden u.a. folgende Themen
angesprochen:**

- Die Wirkung der Schwerkraft auf Haltung, Bewegung und Gestalt.
- Die Füße und die Rolle des Beckens als die tragenden Flächen der menschlichen Gestalt.
- Zusammenhang von konzentrischer und exzentrischer Muskelarbeit oder auch von Anspannung und Entspannung bezogen auf Kraft und Wendigkeit.
- Beschaffenheit der großen Gelenke in Bezug auf die Freiheit der Bewegung.
- Die Struktur der menschlichen Gestalt und allen Gewebes.
- Der Einfluss des Zusammenwirkens von Anspannung und Entspannung auf Strukturen und Stoffwechsel.



Prof. Jiao Guorui im „Freien Spiel des Drachen“

Die Inhalte werden erläutert und in praktischen Übungen des Qigong Yangsheng zum Ausdruck gebracht.

Leitung: Irmela Schubert, Physiotherapeutin,
Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Kursgebühr: 190 € (Mitglieder 170 €)

Kursort: Qigong Zentrum Weimar, Schwanseestr. 88a, 99423 Weimar

Anmeldungen und weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.