Qi Gong & COPD - 7 Tage Video-Training

Tag 1

Inhaltsverzeichnis von Tag 1:

1. Qi Gong Übung 1
2. Wissen: Qi Gong Übungen bei COPD

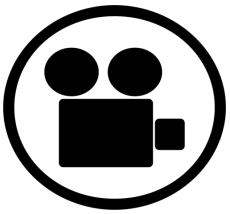
Es geht los! Lies zuerst Tag 1 komplett durch oder beginne gleich mit der 1.Qi Gong Übung „Den Tag begrüßen“.

Qi Gong Übung 1

„Den Tag begrüßen“

- Ausgangsstellung, die Arme hängen lassen.
- Arme nach vorne in die Waagerechte bringen und dabei langsam einatmen (ca. 4 Sekunden).
- Arme seitlich auseinander und noch langsamer, fast wie in Zeitlupe, ausatmen (ca. 6 Sekunden).

- Arme wieder waagerecht nach vorne zusammenführen und einatmen.
- Arme in die Ausgangsstellung nach unten führen und ausatmen.
- Mache 6 Durchgänge



Qi Gong -Warming up

Qi Gong-1 als Video hier klicken

Wissen: Qi-Gong-Übungen bei COPD

1. Qi-Gong ist eine traditionelle chinesische Praktik, die sich auf die Bewegung, Atmung und Konzentration konzentriert. Es wird als eine Form der Meditation und des Körpertrainings angesehen, die auf die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens abzielt.
   Qi-Gong ist seit Jahrhunderten ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Kultur und wird heute weltweit praktiziert.
   Die Praktik von Qi-Gong beinhaltet eine Reihe von Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden. Diese Bewegungen sind darauf ausgerichtet, den Energiefluss im Körper zu verbessern und Blockaden zu lösen.
   Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle beim Qi-Gong, da sie dazu beiträgt, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und den Geist zu beruhigen.
   Qi-Gong wird oft als eine Form der alternativen Medizin betrachtet und kann bei einer Vielzahl von Erkrankungen

eingesetzt werden. Es wird oft als Ergänzung zur Schulmedizin verwendet, um Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und Schmerzen zu lindern.
Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Beweise für die Wirksamkeit von Qi-Gong bei der Behandlung von Krankheiten. Insgesamt ist Qi-Gong eine faszinierende Praktik, die sowohl körperliche als auch geistige Vorteile bietet. Obwohl es keine garantierte Heilung für Krankheiten gibt, kann es den Menschen helfen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Wenn Sie daran interessiert sind, Qi-Gong auszuprobieren, sollten Sie sich an einen erfahrenen Lehrer wenden und sicherstellen, dass Sie die Bewegungen korrekt ausführen.