

Qi Gong der Vier Jahreszeiten: „Frühling“

nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg

Das "Qi Gong der Vier Jahreszeiten" ist besonders auf die Natur abgestimmt, mit der wir immer körperlich und seelisch im Zusammenhang stehen.

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns und des Wachstums. Die richtige Zeit, unsere Kreativität wieder aufleben zu lassen, in uns ruhende Potentiale zu wecken und diese zu entfalten.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Frühling dem Element Holz zugeordnet.

Wichtige Organe, die bei den Übungen angesprochen werden, sind die Leber und die Gallenblase.

Die Übungen sind für jede Altersstufe geeignet.