

Qi Gong der vier Jahreszeiten: „Sommer“

nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg

In den Sommerübungen sind zwei Wandlungsphasen zusammengefasst:

Sommer (Element Feuer / Organe Herz, Herzbeutel und Dünndarm)

Spätsommer /Element Erde / Organe Milz und Magen)

Sommerübungen

- stärken Herz und Dünndarm, Kreislauf, Sprach- und Denkvermögen, Lebensfreude, spirituelle Energie
- wirken stärkend bei Herzbeschwerden, Kreislaufproblemen, Unruhe, Burnout, Schlafstörungen und Sprechstörungen

Spätsommerübungen

- stärken Körpermitte (Milz und Magen), Blutversorgung, Flüssigkeitshaushalt, Bindegewebe, Muskeln, Nerven, Gelassenheit, Selbstfürsorge
- wirken stärkend bei Verdauungsbeschwerden, Ödemen, Bluthaltestörung, Geschmacksstörung, Müdigkeit, Neigung zum Grübeln