

Qi Gong der Vier Jahreszeiten: „Winter“

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 Winter ist die Zeit zum reflektieren und innezuhalten und so zu unserer inneren Ruhe und Stärke zu finden.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Winter dem Element Wasser zugeordnet.

Wichtige Organe, die bei den Übungen angesprochen werden, sind die Nieren und die Blase. Aus Sicht der TCM sind die Nieren besonders wichtig; sie sind der Sitz unserer angeborenen Konstitution und unserer Willenskraft.

Die Übungen sind für jede Altersstufe geeignet.