

---

## **Spezialkurs: Qigong für den Rücken, Gelenke und die Seele**

### **Für wen?**

Speziell für Menschen, die an Schmerzen im Bereich Nacken, Schultern, Kreuz (bis ins Gesäß und Oberschenkel) sowie an Gelenken leiden, ist jede herkömmliche Gymnastik zeitweise unvorstellbar und oft nicht durchführbar. Besonders betroffen sind davon Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, wie Morbus Bechterew und Fibromyalgie.

### **Kursinhalt**

Der Kurs zeigt gleichermaßen eine bewährte Auswahl an Qigongübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und Stehen, die vorbeugend als auch schmerzlindernd wirken.

Diese werden besonders als tägliches Bewegungsritual eingeübt und empfohlen, weil sie rein mechanisch gesehen, immer einen Wechsel von An- und Entspannen, Ein- und Ausatmen, Aufrichten und Fallenlassen, Heben und Senken, Öffnen und Schließen aufeinander folgen lassen.

Durch gelassene Konzentration auf das, was gerade an Bewegung möglich ist, verändert sich die aktuelle Verfassung und der Umgang mit dem Schmerz. Auch nur das mentale Durchdenken von Bewegungen darf sein und wirkt angenehm befreiend. Oft ist es so, dass sich im Laufe einer Erkrankung eine negative Einstellung zum eigenen Körper entwickelt. Die neue Wahrnehmung hilft, gesunde Anteile zu bemerken sowie weiterzuentwickeln und daraus eine innere Unterstützung der körperlichen und seelischen Aufrichtung zu erlangen.

Das ins Wanken geratene Gleichgewicht, wird in einer haltgebenden Grundstellung (breitbeiniger Stand mit gebeugten Kniegelenken) gesichert und wirkt auch nach innen stabilisierend. Unten „fest wie eine Säule“ und oben „leicht wie eine Feder“ ist somit nicht nur ein körperlicher Ausdruck. Geschmeidige Bewegungen der Wirbelsäule, der Arme und Hände können auch eine innere Stimmung erzeugen, die mit bildhaften Vorstellungen unterstützt, im Alltag Freude entfaltet.