



Corinne Rusterholtz
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

Chan Mi Qi Gong – das „Wirbelsäulen-Qi Gong

Die Basisübung des Chan Mi Qi Gong führt zu körperlicher Befreiung (von allen Verspannungen und Fehlhaltungen) und geistiger Freiheit (von Stress und Anspannung).

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Um die Basisübung zu erlernen, brauchen Sie keinerlei Begabung, nur Ausdauer und regelmäßiges Üben. Die Übung wird niemals langweilig oder eintönig werden, sondern ein neues Erlebnis für jeden Tag.

Vom Nutzen der Basisübung des Chan Mi Qi Gong

Chan Mi Qi Gong ist eine besonders effektive Qi Gong-Technik nicht nur, aber zuerst und vor allem für die Wirbelsäule.

Alle Bewegungen werden zentral aus der Wirbelsäule heraus gesteuert. Dieser Ansatz einer Bewegungstechnik ist besonders Erfolg versprechend, da die Wirbelsäule die Nervenleitbahnen für die gesamte Peripherie bündelt und damit auf den gesamten Körper ein intensiver Einfluss genommen werden kann. Neben den motorischen und sensorischen Nerven befinden sich auch direkt in anatomischer Nähe zur Wirbelsäule viele Nervenknotten des vegetativen Nervensystems, die so genannten Ganglien. Das vegetative Nervensystem ist nicht direkt der willentlichen Steuerung zugänglich und kontrolliert die vegetativen Vorgänge wie Herzschlag, Atemfrequenz, Spannungszustand der Muskulatur der Eingeweide, Schweißproduktion und vieles mehr.

Ich lade Dich ein, mit mir auf diese innere Entdeckungsreise zu gehen und selbst aktiv zu werden um Dich freier, leichter, wohler und glücklicher zu fühlen.

Auszug aus dem Buch „Chan Mi Qi Gong“

Durch einen gestärkten Rücken zur inneren Harmonie.

Dr. med. Monika C. Jiang