



## Qi Gong Shibashi die 18 Figuren - Übungen der Harmonie

Ich empfehle zum Einsteigen in ein vitales Leben die 18 Figuren der Harmonie. Diese praktiziere ich bereits seit über 25 Jahren, jedoch mit unterschiedlichen Phasen. Teilweise hatte ich längere Pausen und jetzt entdecke ich die Wichtigkeit wieder und möchte diese empfehlen.

Grundsätzlich heisst es, dass die Bewegungsübungen vom Qigong leicht und einfach zu erlernen wären. Da bin ich anderer Meinung. Es braucht eine gewisse Zeit, bis Du die Bewegungen erlernt hast und es braucht Disziplin die Übungen jeden Tag durchzuführen. Wenn diese Hürden überwunden sind, dann stellt sich eine Leichtigkeit ein. Das erfolgt in der Regel erst nach 30 Tagen, bei dem einen mehr oder weniger. Schaut Euch meine Videoempfehlung an.

### **beweg Dich und sei wie Du bist**

- ausprobieren und Deinen Körper wieder entdecken
- es ist egal wie Du bei den Bewegungen aussiehst, Hauptsache sie tun Dir gut
- es sind langsame, fließende Bewegungen die jeder so ausführt wie er sie kann
- lass die Meditation weg und konzentriere Dich nur auf die Bewegung
- Atme die erste Zeit wie Du willst
- trainiere das mit der Atmung, der Meditation wann und wenn Du willst

### **Herausforderungen beim Start**

- die fremde Qigong Kultur verstehen
- Disziplin aufbauen für das tägliche Üben
- die Sache mit der Atmung & Meditation verstehen
- sich die Übungsabläufe merken
- unterschiedliche Qigong Trainer, Abweichungen von Übungen
- Kurskosten

### **Kontakt, Fragen**

Schreib mir eine E-Mail von Deinen Erfahrungen oder wenn Du Fragen hast.

