

Qigong für den Rücken

Allgemein:

Die Zahl der Rückenbeschwerden nimmt deutlich zu, obwohl die alltägliche körperliche Belastung auf der Arbeit, von der Wirbelsäule abnimmt. Wie kommt das...?

Durch Bewegungsmangel, der meist gepaart mit Stress auftritt, kommt es immer wieder zu Verspannungen und Blockaden in der Wirbelsäule und am Rücken. Daraus entstehen Schonhaltungen und der natürliche Bewegungsfluss von Alltags-Bewegungen wird gestört. Hinzu kommt, dass man immer seltener bei sich, in seiner Mitte ist. Die Wirbelsäule im chinesischen Himmelssäule genannt, dient als Lot, als Achse, doch meist ist man mit den Gedanken ganz wo anders. Entweder in der Vergangenheit oder in der in der Zukunft, doch nicht bei sich im Hier und Jetzt. Das Lot ist nun verschoben...

Ähnlich ist es mit den Schulter-Nacken Beschwerden!

Der Stress – die Angst es nicht zu schaffen sitzen im Nacken, man ist gehetzt, kann nicht mehr loslassen. Der Kiefer hat sich festgebissen. Die Hand hält fest, versucht alles unter Kontrolle zu haben, was aber häufig zu mehr Verspannungen im Ellenbogen- und Schulter-Nacken Bereich führt.

So geht es weiter bis es nicht mehr geht, und die Erkrankung mit dem Arbeitsausfall naht. Der Weg über den Hexenschuss zum Bandscheiben-Vorfall ist nicht mehr weit. Der Termin für die Schulter-OP ist schnell gemacht. Aber dann...?

Was kann man nun tun? Muss es soweit kommen? Was kann ich vorbeugend machen?

Qigong als bewegte Meditation bzw. bewegte Entspannung kann hier ein wundervolles Hilfsmittel sein. Durch das Wirbelsäulen Qigong mit seinen feinen, leichten, wiederkehrenden aber tiefgehenden Bewegungen lösen sich die Verspannungen der Muskulatur auf, die Durchblutung wird angeregt, die Muskeln und die Bänder in der WS gedehnt. Die Bandscheiben werden ernährt und durchsaftet. Die neuronale Anspannung reduziert.

Die Himmelssäule kommt wieder mehr in Ihr natürliches Lot. Man kommt zur Ruhe, man kommt zu Sich – emotionale Spannungen lösen sich auf...

Durch weitere kleine Qigong Übungen welchen den Bewegungen das Alltags ähnlich sind, werden wieder natürliche fließende Bewegungsmuster trainiert.

Das Stille Qigong als geführte Entspannungs-, Meditations-Übung und Visualisierung der Wirbelsäule fördert die Entspannung im Rücken und im Körper. Alter Ballast der auf den Schultern lag, kann abgegeben werden.

Komplettiert wird das Qigong Wochenende durch die Meridian-Dehnungen und die passiven Übungen aus dem Shiatsu.

Zusammenfassend könnte man sagen, dies Qigong Wochenende ist eine erholsame Reise für die Wirbelsäule. Ein Wochenende Zeit für sich und seinen Rücken und fühlt sich an, als ob man in einer Wohlfühlase weile...

Loslassen und Kraft tanken...!!!

Inhalte:

- Bewegte Übungen:

Vorbereitende Übungen: Klopfübungen, kreisen, den Frühling Wecken

Meridian Dehnungen: 6 Meridian-Dehnungen im Stehen

Qigong Übungen: Die 10 Kostbarkeiten für den Rücken, Wirbelsäulen Qigong – Chan Mi Qigong, der Schwimmende Drache

- Stille Übungen: Erdungsübungen, Wirbelsäulen Meditationen, die WS waschen...
Eine Reise durch die Himmelsäule und auf dem kleinen himmlischen Kreislauf

- Theorie: Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, der Bandscheiben? Welche Rolle spielt die Psyche und die Atmung bei Rückenproblemen? Was sind Schmerzen. Viele Tipps, Ratschläge für eine gesunde Himmels-Säule sowie Erfahrungsberichte aus dem Bereich des Qigong mit dem Rücken

- Materialien: Handout mit Übungen, TN-Material und Teilnahme-Bescheinigung, gestellt werden Matten, Decken, und Meditationskissen. Es ist möglich Übungs-DVD's der DQQG zu den Qigong-Übungen zu erwerben...

Ziele:

Einführung in das Qigong für den Rücken. Ziel ist das Erlernen von einfachen, bewegten Qigong Übungen für den Rücken. Seinen Rücken und seine WS wahrnehmen, in seinen Mitte kommen und sich wieder wohl im Körper fühlen. Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen aus dem Bereich der Schulmedizin und der TCH –Traditionellen Chinesischen Medizin. Darstellung von Zusammenhängen und Wechselwirkungen zwischen Bewegungsmangel, Stress, Kopf-Kino, Atmung, Entspannung und Rückenbeschwerden. Erfahrungsberichte aus der Praxis. Transfer in den Alltag: An den Kurs anschließendes Selbständiges praktizieren der Qigong Übungen für den Rücken und die Wirbelsäule für zu Hause.

Zielgruppe:

Sporttherapeuten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer, Ergotherapeuten, Psychologen, Psychotherapeuten, Psychiater, Qigong Kursleiter, Qigong Lehrer, Ärzte, Heilpraktiker. Interessierte Qigong Übende, Einsteiger, Rückenverspannte und Gestresste....

Termine:

Kurs : **Datum** **28.09.2019 bis 29.09.2019**
Kurs : **Datum** **22.02.2020 bis 23.02.2020**
Kurs : **Datum** **26.09.2020 bis 27.09.2020**

Umfang und Dauer:

Samstag von 9 bis 17 Uhr
Sonntag von 9 bis 16 Uhr
Insgesamt: 15 Unterrichtseinheiten á 45 Min.

Preise:

Angabe Kurskosten ermäßigt Mitglieder DQGG, DVGS **160 Euro**
Angabe Kurskosten regulär **180 Euro**
Abrechnung über Krankenkasse als Präventionskurs mit 80% möglich..

Anmerkungen:

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit dünnen Sohlen für drinnen mitbringen.

Kurs-Ort:

Gartenstraße 3 D, 10115 Berlin im ZAR – Zentrum für ambulante Reha/Psychosomatik
Tel. Nr: 0178-28 29 244

Kursleitung:

Markus Langenecker, Sportlehrer und Sporttherapeut DVGS (Rheumatologie und Orthopädie, Psychosomatik Sucht und Innere Medizin). Qigong Lehrer der deutschen Qigong Gesellschaft. Rückenschullehrer (DVGS) und Referent für rückengerechte Verhältnisprävention Aktion gesunder Rücken (AGR).

Er unterrichtet seit 2004 therapeutisches Qigong. Mit langjährigen Erfahrungen in der ambulanten Rehaklinik „Abteilung Psychosomatik“ und der stationären Psychiatrie. Er leitet in der IRENA – Intensive Reha Nachsorge - Qigong Kurse für Orthopädie- und Neurologie-Patienten. Seit 2015 Dozent in der medizinischen Ausbildung für Ärzte mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren in der Naturheilkunde Klinik Essen – Uni Duisburg/ Essen. Seit 2015 Qigong-Lehrer von IRENA-Kursen (Intensive-Rehabilitations-Nachsorge-Kurse) aus dem Bereich der Orthopädie und Neurologie.

Heilpraktiker, , Nordic Walking Trainer und Kursleiter für PMR , AT und Stressmanagement.. Langjährige Erfahrung im Bereich der betrieblichen Gesundheits-förderung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement – Geschäftsführer INGA-Institut für gesundes Arbeiten (www.gesundes-arbeiten.eu)

Kontaktdaten:

MARKUS LANGENECKER
„**Bewegen ist Gold**“
Zentrum für Qi Gong und Bewegung
Postadresse (Winsstr. 34, 10405 Berlin)
Tel: 030 - 65 70 32 31
Fax: 030 - 65 70 32 33
Mobil: 0178 - 28 29 244
Markus@bewegen-ist-gold.de
Info@bewegen-ist-gold.de
www.bewegen-ist-gold.de