

## **Chan Mi Qigong**

das tibetische Wirbelsäulen Qigong

„Die Welle ist schon das Meer“

Unsere Wirbelsäule leitet und verteilt die Energie im Körper.

Sie ist die tragende Säule unseres Lebens.

Die Wirbelsäule trägt und erträgt all unsere physischen und psychischen Belastungen.

Wenn wir uns „verbiegen“ oder zu viele Lasten tragen,  
kann das den Energiefluss behindern.

Die Wirbelsäule ist mit dem gesamten Skelett, allen inneren Organen,  
allen Hormondrüsen und Nervengeflechten verbunden.

Mit den Basisübungen lernen wir sanfte, wellenförmige und spiralförmige Bewegungen  
der Wirbelsäule, beginnend am Steißbein und im Becken. Die

Übungen beginnen und enden im Energiezentrum im Unterbauch.

Diese Wirbelsäulenbewegungen führen zu einer äußerst feinen Durchlässigkeit  
in allen Wirbeln und Gelenken.

Chan Mi Qigong unterstützt  
den freien Energiefluss im ganzen Körper  
und hilft Blockaden zu lösen.