

Chan Mi Gong – das Licht der Wirbelsäule

Chan Mi Gong basiert auf alten Übungspraktiken des chinesischen Buddhismus. Die Wirbelsäule ist der zentrale Weg der Energie und der Kern des Chan Mi Gong. Die Grundlage der Methode sind die 4 Basisübungen. Sie bestehen aus sanften wellen- und pendelförmigen Wirbelsäulen-Bewegungen. Diese führen zu einer feinen Durchlässigkeit in den Wirbeln und allen Gelenken des Körpers. Chan Mi Gong ist Ruhe in Bewegung und Bewegung in Ruhe.

Die Wahrnehmung ist im Herzen verankert, das Schwingen wird getragen von der Atemwelle. Mit dem liebevollen inneren Blick werden das Qi geführt und die Bewegungen wahrgenommen. Verspannungen und Energieblockaden im Körper werden über diese sanften Bewegungen von innen nach aussen gelöst und Wirbelsäulenbeschwerden reguliert. Eine heilsame Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat wird spürbar und die Energie beginnt frei zu fließen.

Manuela Tuena

Dipl. Qigong-Lehrerin und Chan Mi Gong Kursleiterin.
Physiotherapeutin und Lehrerin für Mensch und Pferd
in der Kunst des Reitens.



Ich dringe gerne zur Essenz vor. Das ist meine Forschernatur. Die Suche nach dem Kern des Lebens. Dort wo sich alles trifft und verbindet. So bin ich auf diese alte Übungsmethode des Qigong gestossen, deren zentrales Element die Wirbelsäule mit ihren schwingenden Bewegungen ist. Wir ordnen und richten neu aus. Altes kann sanft gelöst und losgelassen werden. Es ist eine Reise nach innen – Schicht um Schicht zum inneren Licht. Über die Wirbelsäule ist der ganze Körper mit all seinen Systemen verbunden. Dies führt unmittelbar in ein ganzheitliches Erleben. Das Übungssystem des Chan Mi Gong und seine Weisheit hat mir nochmals ganz neue spannende Sichtweisen über mich selber und das Leben eröffnet.

www.qigong-kraft.ch

Wirkungen:

- Durchlässigkeit in der Wirbelsäule und allen Gelenken
- Ausgleichende Wirkung auf das zentrale Nervensystem
- Positive Wirkung auf Wirbelsäulenbeschwerden und – blockaden
- Nährende Wirkung auf die inneren Organe
- Verfeinert das Bewusstsein für den Körper und den Geist
- Alte Muster (körperlich, mental und emotional) auflösen und gehen lassen
- Steigerung die Lebenskraft und Lebensfreude
- Führt zu Entspannung und tiefer Ruhe
- Eine innere Reise zur Quelle der eigenen Kraft

Weitere Infos zum Retreat im Beatus Merligen:

➤ [Chan Mi Gong](#)