

## Beauty QiGong

QiGong fördert nicht nur die Gesundheit, es hilft auch dabei, bis ins hohe Alter seine jugendliche Ausstrahlung zu erhalten, Körper und Geist bleiben frisch und geschmeidig. Entdecken Sie, wie man es schafft, sich rundum wohl und glücklich zu fühlen. Denn dazu braucht man keine teuren Kosmetika, Botox oder gar Schönheitsoperationen. Akupressur- und Atemtechniken, QiGong-Übungen und Mediationstechniken helfen dabei, den Körper wieder in Schwung und mit Geist und Seele in Einklang zu bringen.

08.10.2017 - von Sigrid Hummel

„Schönheit, das ist Ausstrahlung, innere Ruhe, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein. Kurz, wer glücklich ist, ist auch schön“, ist Sigrid Hummel von Myochu QiGong überzeugt. Zum Glückhsein gehört auch, mit seinem Aussehen zufrieden zu sein, vom Kopf bis zu den Füßen. Einfache QiGong-Übungen bringen das Qi, unsere Lebensenergie, zum Fließen und verleihen Problemzonen, wie Hüfte, Bauch, Po, Rücken und Wirbelsäule, wieder neuen Schwung. Ein ganz neues Körpergefühl stellt sich ein. Die Übungen unterstützen auch das Abnehmen. Die intensive Atemtechnik aktiviert die Zellen, sorgt für bessere Durchblutung, macht die Haut weich und verleiht ihr ein frisches Aussehen.

### QiGong-Übung für eine schlanke Taille

Eine schlanke und bewegliche Taille ist wohl der Wunsch jeder Frau. Hier eine einfache Übung, mit der man diesem Ziel näher kommt:

**Sich drehen und den Mond betrachten.** Eine Übung aus dem Beauty QiGong Workshop von Myochu QiGong.[P { margin-bottom: 0.21cm; }A:link { }](http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1663)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1663>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Nehmen Sie die Basisstellung ein: schulterbreiter Stand, die Zehenspitzen sind nach vorne gerichtet, die Knie sind leicht gebeugt und das Becken ist leicht abgesenkt. Die Wirbelsäule ist gerade, das Kinn ist leicht nach unten gezogen. Die Schultern sind entspannt und die Zunge liegt locker hinter den oberen Schneidezähnen. Die Hände ruhen links und rechts vor den Hüften, die Handflächen sind nach unten gerichtet, die Fingerspitzen zeigen schräg zueinander. Verweilen Sie kurz in dieser Stellung und atmen Sie einige Male tief in den Unterbauch, bis Sie das Gefühl haben, ganz zur Ruhe gekommen zu sein.

Dann drehen Sie die Handflächen zueinander, die Fingerspitzen zeigen gerade nach vorne. Der Abstand zwischen den Händen beträgt ca. 40 cm. Jetzt die Knie etwas tiefer beugen und den Oberkörper langsam zur linken Seite drehen. Nun werden die Knie langsam gestreckt und beide Arme werden in dieser Haltung schräg nach oben links geführt, als wenn Sie einen Ball halten würden. Atmen Sie während dieser Bewegung tief durch die Nase in den Unterbauch ein.

Am Ende der Drehung zeigen die Fingerspitzen beider Hände zum Himmel. Der Blick folgt den Armen und Sie schauen zwischen Ihren Händen nach hinten oben zum Himmel, als ob Sie den Mond betrachten würden, der zwischen Ihren Händen leuchtet. Dann senken sich Arme und Körper wieder zur Mitte ab, die Knie werden gebeugt. In der Abwärtsbewegung lassen Sie den Atem langsam ausströmen.

Nun die Bewegung zur anderen Seite wiederholen. 4 x pro Seite.

Am Ende der Übung werden die Hände zur Mitte zurückgeführt, die Handflächen zum Boden gedreht und abgesenkt. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und das linke Bein wieder anziehen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1663>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

*Tipp: Nehmen Sie beim Üben das Gefühl auf, das entsteht, wenn man den Vollmond betrachtet - diese Ruhe, Vollkommenheit und Geborgenheit.*

### Wirkung der QiGong-Übung

Diese Übung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und hilft bei Rückenschmerzen. Durch die seitliche Drehung und Dehnung wird die Taille trainiert und geformt. Die Gewichtsabnahme wird unterstützt.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Übung den Funktionssystemen Niere und Milz zugeordnet. Sie stärkt die allgemeine Konstitution und fördert die Energieaufnahme.

### Information Funktionskreis Niere

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Niere der Ursprung allen Lebens. Der Funktionskreis Niere gilt als Wurzel von Yin (alle Substanzen wie Blut, Knochen, Flüssigkeiten etc.) und Yang (alle energetischen Vorgänge wie Aktivität, Organfunktionen, Gedanken, Emotionen etc.). Menschen mit einer gesunden, vitalen Niere sind aktiv und doch ausgeglichen und können sehr viel leisten, ohne sich gestresst zu fühlen. Die Niere kann unter anderem durch gezielte Ernährung und QiGong gestärkt werden, damit man möglichst lange aktiv und jugendlich bleibt.

### Weitere Informationen:

*Ein entspannter Geist und eine freie Seele gelingen Ihnen auch mit dieser Übung. Probieren Sie es doch mal aus!*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1663>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-