

FRÜHLINGSBEGINN - DAS KLEINE YANG - WANDLUNGSPHASE HOLZ

Nach dem tibetisch und traditionell chinesisches Kalender hat bereits am 11. Februar der Frühling begonnen

Die Energie dehnt sich nun in allen Richtungen aus, das Yang nimmt zu.

Der Frühling entspricht der Wandlungsphase des Holzes, welches das erste Element des Zyklus repräsentiert, es wird das junge Yang genannt.

Der Schlüssel zum Verständnis dieses Elementes ist der Baum.

Er ist in der Erde verwurzelt, oft ebenso tief wie seine Äste in den Himmel ragen. Durch die Wurzeln nimmt er Wasser und Mineralien zu seiner Ernährung auf.

Er wächst zum Himmel hinauf, und seine Äste breiten sich in alle Richtungen aus.

Von jeher hat er für die Menschen das Wachstum versinnbildlicht, das Sich-ausbreiten in alle Richtungen, nach oben und nach unten, nach Osten und Westen, nach Norden und Süden.

Von jeher war er ein Symbol der expansiven Kraft.

Im Herbst und im Winter zieht er sich in sich selbst zurück und sammelt Kräfte für einen neuen Frühling, für einen neuen Jahresring.

Wie kann nun aus der Sicht der TCM diese „Holzenergie“ unterstützt werden:

Sehr hilfreich ist zum Beispiel eine **Entschlackungskur** mit Grünkern oder Reis.

Man kocht das Getreide in Wasser und isst mehrmals täglich ausschließlich diese Mahlzeit in kleinen Portionen.

Um auch eine positive Wirkung zu erzielen, soll dies mindestens an 3 Tage gemacht werden aber auch nicht länger als eine Woche.

Wichtig: viel Wasser (abgekochtes) dazu trinken.

Reinigt sehr stark die Leber und Galle, welche der Holzenergie zugeordnet sind.

Weizentee

(eine Handvoll Weizen 20 Minuten in einem halben Liter Wasser kochen und den Sud trinken)

Bewegung in jeder Hinsicht

Positive Denkmuster

Ich bin frei zu tun, was meiner Entwicklung und meinem inneren Wachstum dient

Ich bin offen für neue Dinge in meinem Leben

Ich passe mich Veränderungen vertrauensvoll und mit Leichtigkeit an (Flexibilität)

Ich bin tolerant mir selbst und anderen gegenüber

Ich habe alle Zeit die ich brauche

Ich setze meine Arbeitskraft maßvoll ein

Yoga-Übung

Stehen wie ein Baum



ShaolinQigong-Übungen

Sterne Pflücken (zur Stärkung der Mitte)

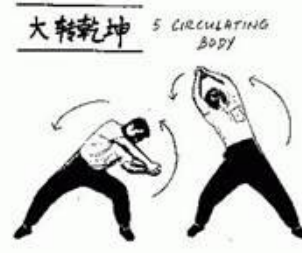


Bauchorgane)

Große Windmühle



Ringelspiel (Massage der



Qigong ist der älteste Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Durch die hohe Kunst der Energieentfaltung können Blockaden, entstanden durch falsche Ernährung, Ärger, Stress, Kummer, Ängste... gelöst werden

und die Energie kann im ganzen Körper harmonisch zum Fließen gebracht werden.

Das energetische Gleichgewicht wird wieder hergestellt und ein Wohlfühl stellt sich ein.

Die Bewegungen sind sehr sanft und für die Qigong-Praxis benötigt man nur 15 Minuten täglich.

Die nächste Möglichkeit Shaolin-Wahnam-Qigong zu erlernen gibt es in Form eines **Basiskurses ab 1. April 2009** oder am **25. April bei einem Tagesseminar**.

Weiteres wird auch ab **September wieder eine Shaolin-Qigong-Basiskurs** angeboten.

Nähere Informationen sind bitte der Anlage zu entnehmen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Meine über 10-jährige Praxis in der Durchführung von Shaolin-Wahnam-Qigong-Kursen garantiert Ihnen gute **Fachkompetenz**.

Sollte diese Nachricht für Sie nicht von Interesse sein, würde ich mich freuen, wenn Sie dieses Mail an Interessierte **weiterleiten!**

Mit lieben Grüßen,

Irene Hewarth

PS: Besuchen Sie meine Homepage unter: www.shaolinqigong.at



Irene Hewarth

Bründlweg 2 A-4210 Unterweikersdorf

Shaolin QiGong – Instructor

(direkte Schülerin von Großmeister Wong Kiew Kit /Malaysia)

Dipl. Gesundheitsvorsorgeberaterin,

Ausbildungen in: Therapeutic Touch, Akupunkt -Meridian - Fussreflexzonenmassage

+43 (0664) 21 22 192 info@ShaolinQigong.at www.ShaolinQigong.at