

Sehbehinderte und Blinde greifen zu den Sternen!



Was machen sehbehinderte und blinde Mitglieder des BFS-NRW e.V. während ihrer Qi Gong Seminare? Sie wecken das Qi, bewegen zum Beispiel einen Regenbogen, verjagen den Affen, lassen den Drachen schwimmen, präsentieren eine glänzende Perle, spreizen die Flügel, zeigen die Klauen, ziehen neun Kühen an den Schwänzen, pflücken einen Stern und tauschen einen Sternhaufen.

Qi Gong ist eine chinesische Art der Meditation und Bewegung zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Bewegungsübungen können bildhaft verinnerlicht werden und lassen sich dynamisch miteinander verbinden. Atmung, Bewegung und Konzentration führen zu innerer Harmonie und Ruhe.



Teilnehmer - alle sitzen auf Stühlen - bei einer Qi Gong Übung

Das siebte Qi Gong Seminar des BFS-NRW e.V. fand vom 11. bis 13. Oktober 2019 wieder im komfortablen Landhotel Hermannshöhe in Legden (Münsterland) statt und war ein großer Erfolg. Elisabeth Krych leitete wie gewohnt die Organisation. Birgit Seikrit sorgte zusätzlich für eine

reibungslose Assistenz. Dipl. Sportlehrer Michael Schrick hat sich auf die Anleitung sehbehinderter und blinder Qi Gong Teilnehmer spezialisiert. Er ist der Gruppe seit Jahren bekannt und führte das Seminar wie erwartet mit viel Gefühl und Geduld. Der Hotelservice ist gastfreundlich und die Mahlzeiten sind eine Gaumenfreude. Nach den strammen Übungseinheiten fand die Gruppe an beiden Abenden in geselliger Runde zusammen, um auch noch die Lachmuskeln zu aktivieren.



Das Gruppenbild zeigt die Seminarteilnehmer mit ihrer Abschlusshaltung zu der Qi Gong Übung mit dem Namen „Einen Stern pflücken und einen Sternhaufen tauschen“. Die Teilnehmer stehen im Bärenstand, pflücken mit der rechten Hand an der linken Hüfte einen virtuellen Stern und führen diesen diagonal vor dem Körper zur rechten Seite so hoch, bis der Arm ausgestreckt zum Sternenhimmel zeigt. Die Hand ist dabei wie ein Dach zur Waagerechten angewinkelt, die Finger zeigen zur Körpermitte. Der Mittelfinger weist nach unten Richtung Kopf. Wer das Wort Qi spricht, zeigt automatisch ein Lächeln.

it frischen Qi Gong Übungen ausgestattet und energiegeladen stellt sich diese Gruppe nun ihren neuen Alltagsaufgaben. (Bericht: Dieter Kleffner)



Teilnehmergruppenbild Qi Gong Kurs 2019

Dieser Artikel wurde bereits 3196 mal angesehen.