

Das zweite Handbuch der Autorin befasst sich mit einer besonders leicht zu erlernenden Qigongform, dem „Duftqigong“. „Duftqigong“ hat nichts mit Duftkerzen oder Duftölen zu tun. Diese Qigongart geht zurück bis in die Tangzeit (7. Jahrhundert). Die Grundstufe des „Duftqigong“ von der das Buch hauptsächlich handelt, hat neben einer „reinigenden Wirkung“ auf den ganzen Körper auch einen positiven Einfluss auf Probleme im Gelenkbereich von Schulter und Nacken, sowie eine heilende Wirkung bei Allergien, Asthma und anderen Störungen des Nasen - Rachenraumes. Eine Verminderung von Stress und eine dadurch gesteigerte Aufmerksamkeit bei Tätigkeiten, welche die volle Konzentration verlangen, sowie ein problemfreies Einschlafen sind weitere zu erwähnende Ergebnisse einer täglichen Ausübung der „Duftübungen“. „Duftqigong“ ist ideal für Einsteiger, welche sich mit den Geheimnissen der chinesischen Heilgymnastik vertraut machen wollen. Großen oder kleinen Anfängern wird das vorliegende Buch viel Spaß bereiten. Wiederum hat Renate Sauer einfache, kindgerechte Verse gewählt, die sicher auch den Erwachsenen großen Spaß bereiten. So wird das Erlernen der „Duftübungen“ für alle Altersstufen, ein Kinderspiel.

Der goldene Drache schüttelt den Schwanz
„DUFTQIGONG FÜR KINDER“



Ein Handbuch mit einfachen, leicht zu erlernenden Übungen, welche nicht nur bei Allergien und Asthma wirkungsvoll eingesetzt werden können.
 Geschrieben für ERWACHSENE zum Lernen, Nachlesen und gemeinsamen Üben mit KINDERN

Renate Sauer
 Illustrationen von Kirsten Weiß

Textbeispiel „Duftqigong für Kinder- Der goldene Drache schüttelt den Schwanz“:

Die Übungen (jede Übung 36 mal ausführen)

1. Übung : „Der goldene Drache schüttelt den Schwanz“

- Du legst die Hände auf Bauchhöhe aneinander. Es bleibt ein kleiner Hohlraum bestehen. Dann führst du auf Höhe des Bauches die Unterarme aus dem Ellenbogen heraus nach links und rechts. Dabei machen sie einen kleinen Kreis vor deinem Körper. Beobachte deine Ellenbogen. Lass sie etwas nach hinten gleiten.
- Alle Entspannungen im Schulterbereich schickst du in Gedanken nach unten in die Fußsohlen. Stell dir den goldenen Drachen vor - und lächle.

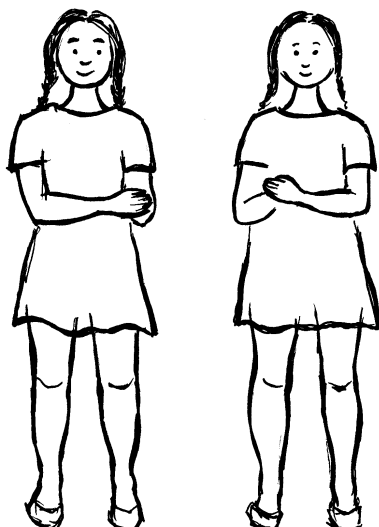
*„Golddrache“ ist ein glücklich Tier.
 Von diesem Glück gibt er auch dir
 ein riesengroßes Schenkestück
 Hast du ein Glück! Hast du ein Glück!
 Gruß - Kuss - und – Schluss*

Hinweise für Eltern:

Leg deinem Kind als Unterstützung anfangs ein kleines Kuscheltier oder etwas Watte in die geschlossenen Hände. Es wird nun die Aufgabe leichter lösen. Später lässt du das Hilfsmittel dann einfach weg.

Der Hinweis: „Wir probieren die Übung einmal ohne Kuscheltier, es hat so geschwitzt beim Üben“ ist dann für kleinere Kinder bestimmt ausreichend.

Auch bei dieser Übung könnt ihr beide sitzen bleiben.



Duftqigong für Kinder

Der goldene Drache schüttelt den Schwanz

Renate Sauer

ISBN: 3-8334-6089-X

EAN: 978-3-8334-6089-0

Veröffentlichungsdatum: Juli 2006

Verlag: Books on Demand

Einband: Taschenbuch

Preis: EUR 8,80 (inkl. MwSt.)