



Danke für deine Bestellung!

Bei der **Body & Mind Methode** bewegen wir jedes Gelenk in unserem Körper. Die Übung besteht aus kleinen und größeren Bewegungen. Die kleinen Bewegungen werden mit großer Genauigkeit ausgeführt. Durch das gezielte Training der kleinen Bewegungen stimulieren wir den Qi-Fluss in jede einzelne Zelle. Der Schwerpunkt dieser Methode liegt in der Verschmelzung von Körper und Geist. Diese Verbindung verbessert einzelne Körperfunktionen und kultiviert das Qi in unserem Körper. Die Meridiane werden aktiviert; die Blut- und Sauerstoffzirkulation optimiert.

Die Methode besteht aus 10 Sequenzen, die jeweils unabhängig voneinander praktiziert werden können. Die Bewegungen sind einfach. Da die Bewegungen so bedacht sind, dass sie die Körperhaltung und Qi-Disbalancen korrigieren, können sich einige Bewegungen ungewohnt anfühlen. Wir werden auch Körperteile bewegen, die nicht täglich aktiviert und die oft ignoriert werden. Wenn wir die Methode gut und korrekt ausführen, kann es sein, dass wir am Anfang manchmal müde sind.

Das Passwort für alle Filme lautet: **zHiql#vi2021TN**

[B&M 1. Nacken \(Kranich\)](#)

[B&M 1. Teil Kopf \(Drachen\)](#)

[B&M 2. Teil Schultern](#)

[B&M 2. Teil Tong Pi](#)

[B&M 2. Ellenbogen, Handgelenk](#)

[B&M 3. Teil Arme und Hände](#)

[B&M 4. Teil Brustkorb](#)

[B&M 5. Teil Rumpf](#)

[B&M 6. Teil Hüften](#)

[B&M 7. Teil 1 Becken](#)

[B&M 7. Teil 2 Kreuzbein](#)

www.zhigongonline.com

[B&M 8. Teil Knie](#)

[B&M 9. Teil Beine](#)

[B&M 10. Teil 1 Qifeld](#)

[B&M 10. Teil 2. Qi Geistige Öffnung](#)

[B&M Praktische Tipps](#)

[B&M Teile 2 und 3 Zusammenhang](#)

[B&M Variation der Einstimmung](#)

[B&M Ziel, Essenz und Aufbau](#)

Happy Qi,

Das Zhigong Online Team