Qigong Yangsheng

Qigong Yangsheng (gesprochen: tschigung) ist eine Methode, in welcher Elemente der Bewegung, der Atmung und mentale Prozesse in einer Übung verschmolzen werden, um Gesundheit zu erringen und Krankheit fernzuhalten. Mein Lehrer, Prof. Jiao Guorui, hat viele Systeme auf ihre die Gesundheit positiv beeinflussende Faktoren untersucht und mit diesen einen Übungsweg aufgebaut, der es ermöglicht, auf viele Gesundheitsbeschwerden eine eigene Antwort zu geben. Man muss zu Beginn einiges erlernen, und anderes erschließt sich erst nach persönlichem Üben.
Die Übungen kommen ohne Hilfsmittel oder Geräte aus und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Wortbedeutung „Qigong Yangsheng“

Die chinesische Schrift besteht aus Zeichen, welche eine Art bildhafte Situationsbeschreibung darstellen. Das Wort „Qi“ bedeutet Energie im weitesten Sinne, das Wort „Gong“ bezeichnet Übung, Mühe oder Arbeit. Übersetzt man das Wort „Qi“ gemäß dem ursprünglichen chinesischen Zeichen, so ist es eine Darstellung des Dampfes, der beim Kochen von Reis in einem Kessel über einem Feuer entweicht.
„Yangsheng“ bedeutet „die Unterstützung der Lebensvorgänge“. Übersetzt man die Begrifflichkeit als ganzes, so haben wir „die Arbeit mit der Energie zur Unterstützung des Lebens“.
Das Wort „Gongfu“ bezeichnet die Fertigkeit, die durch langes Beschäftigen mit einem Thema entsteht. (ein guter Koch hat Koch – Gongfu, ein guter Musiker hat Musiker – Gongfu)..

Genau genommen, müsste man den Begriff in drei Teile zerlegen, und könnte dann von Qigong, der Arbeit an der Energie, Shengong, der Arbeit an dem Geist und Jinggong, der Arbeit mit dem Körper sprechen, denn in der chinesischen Betrachtung gibt es einen steten Kreislauf von Qi, Jing und Shen im Sinne von Austausch, Verwandlung und Übergang zwischen diesen Größen. Hierbei ist zu beachten, dass „Qi“ den Oberbegriff darstellt, denn Jing und Shen werden als Sonderformen der dahinterliegenden ursprünglichen Energie betrachtet – Shen ist eine besonders feine Form, Jing eher die grobe, „gefrorene“ Form des Qi.

Ziele des Qigong Yangsheng

Wozu ist das Qigong gut? Es dient der Prävention und Therapie von Krankheiten,
es stärkt und harmonisiert Körper, Seele und Geist. Durch die Stabilisierung des Organismus soll man ein hohes Alter in körperlicher Vitalität und geistiger Frische erreichen. Das intensive Üben führt zu einer vertieften Wahrnehmung des „Selbst“, und so können die persönlichen Anlagen und Fähigkeiten zur Geltung gebracht werden, welche in uns schlummern und oft im alltäglichen Leben unserer Aufmerksamkeit entgehen.
Als System ist das Qigong Yangsheng nach oben offen – jeder Übende entscheidet selber, wann er einen zufriedenstellenden Zustand gefunden hat und sein Üben ihn mit Wohlgefühl erfüllt. Strebt er nach höheren Weihen (im philosophischen Sinne), geht das Qigong zur Gesunderhaltung nahtlos über in weitere daoistische oder buddhistische Übungen, um sich dem Dao oder dem ursprünglichen Urgrund zu nähern, so z.B. die Übung des kleinen Himmelskreislaufs.
Auch für den Kampfkünstler bietet das Qigong einen großen Fundus, mittels seiner differenzierten Techniken,

Suche …

Kontakt, Impressum, Datenschutzerklärung, über uns, AGB

teilen 13
E-Mail
merken

TAIJI FORUM

Das Rhinozeros starrt den Mond an – Tai Chi Schwert 39
17. September 2021
Redaktion Taiji Forum

Der Meister zieht sich zurück – Tai Chi Schwert 38
10. September 2021
Redaktion Taiji Forum

Fünf Anwendungen (1) – Tai Chi Schwert 37
4. September 2021
Redaktion Taiji Forum

21. Internationales Push Hands Treffen 2022
7. August 2021
Redaktion Taiji Forum

VORTEILE VON TAI CHI CHUAN 21. Juli 2021 Redaktion Taiji Forum

Aktionsregeln – Tai Chi Schwert 36 10. Juli 2021 Redaktion Taiji Forum

Bedenke – Tai Chi Schwert 35 2. Juli 2021 Redaktion Taiji Forum

z.B. den Pfahlübungen, seine Fähigkeiten und die Effizienz weiter zu steigern.
Qigong ist für jeden geeignet, der sich mit Kunst und Bewegung beschäftigt – die Innenschau wird vertieft und die Ausübung der Fertigkeiten auf ein höheres Niveau gebracht.

Historie

Der Begriff „Qigong“ ist relativ neuen Ursprungs und wurde erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts als Name für Techniken eingeführt, welche aus Bewegungs-Atem- und Meditationsübungen bestehen und welche neben der Anwendung in der Kampfkunst vornehmlich im Gesundheitsbereich eingesetzt werden.
Dong Hao zu Beginn des 20. Jahrhunderts und Liu Guizhen ab 1950 waren die Namensgeber.

Google Anzeigen
Feedback senden Warum sehe ich diese Werbung?

Sie sichteten die vorhandenen Techniken und kompilierten verschiedene Methoden von Bewegungs – Atem- und Meditationstechniken, welche in ihrer Gesamtheit das „Zhengqi“, das „richtige“ Qi zur Wahrung der Gesundheit erzeugen und stabilisieren sollten. Sie schöpften aus einem riesigen Fundus von Übungstechniken, welche im Lauf der Jahrhunderte in China entstanden waren, teils aus den vorgeschichtlichen Quellen des Schamanismus, teils aus religiös geprägten Techniken aus dem Konfuzianismus, dem Daoismus und dem Buddhismus, welche die vorherrschenden philosophischen Strömungen neben den alten Naturreligionen in China darstellten, sowie Techniken der Kampfkunst und dem Wissen, welches aus Indien den Weg nach China gefunden hatte.
Eine „richtige“ Zuordnung zu den ursprünglichen Quellen ist sehr schwierig,
da im Lauf der Jahrhunderte ein gründlicher Austausch und Vermischung der unterschiedlichsten Techniken stattgefunden hat.
Die Adepten (gleich welcher Couleur) versuchten ständig, die bekannten Techniken zu verbessern, und die Ziele waren dabei recht unterschiedlich. Die einen wollten durch die Luft fliegen, die anderen Gedanken lesen, andere wollten Armeen aus Sandkörnern erzeugen, wieder andere wollten die Unsterblichkeit erlangen oder schlicht den Sinn des Lebens ergründen und zum ursprünglichen Urgrund zurückkehren.
In der Neuzeit wurde das Qigong in der Volksrepublik China als „chinesische“ Methode betrachte, welche die Volksgesundheit stärkt und so die Produktivität der Volksmassen erhöht. Es entstanden viele verschiedene Schulen, welche in Einzelfällen einen sektiererischen Charakter entwickelten (wie Falungong) und damit einen politischen Aspekt erhielten, welcher der Staatsführung nicht behagte und zum Verbot der Ausübung führte, unter welchem dann aber alle Qigongschulen zu leiden hatten. Heute hat sich die Lage wieder entspannt und Qigong darf auch wieder in der Öffentlichkeit in Gruppen durchgeführt werden.

Google Anzeigen
Feedback senden Warum sehe ich diese Werbung?

TERMIN FÜR 2022 STEHT!

BILD DES MONATS NOVEMBER

Meister Benjamin Pang-Jeng Lo - Push Hands

SUCHE VIA SCHLAGWORT

#MartialMonday
#PhilosophicalFriday
#WellnessWednesday
5 Elemente
Anwendung
Cheng Man Ching
Chinesische Philosophie
Faye Yip
Gabi Kannenberg
Glossar
Heilung durch Qigong
I Ging
Interview
Kalligraphie
Kampfkunst
Ken van Sickle
Nils Klug
Philosophie
Push Hands
Push Hands Treffen
Qigong
Qigong-Übungen
Schwert
Tai Chi
Tai Chi 8er Form
Tai Chi Aspekte
Tai Chi Chuan
Tai Chi online
Tai Chi Studio
Tai Chi zu Hause
Taiji
taiji forum
Taijiquan
Taoismus
TCM
Traditionelle Chinesische Medizin
Tsui-Chuan Huang
Tui Shou
Video
Wang Ning
William C. C. Chen

Wushu Yangsheng
Yang Stil Übungen

Medizinische Aspekte im Qigong Yangsheng

Die Anwendung im Gesundheitsbereich umfasst ein weites Spektrum an Beschwerden und Erkrankungen. Der Bewegungsapparat ist hier eine wesentlicher Bereich, die Wirbelsäule sowie die großen und kleinen Gelenke, (Schultern, Hüften, Knie, Ellbogen, Sprunggelenke, Füße und Finger), welche aufgrund einer Fehl – oder Überbelastung Verschleißerscheinungen aufweisen. Sie werden durch die Bewegungsübungen stabilisiert und gestärkt.
Die Lunge profitiert von diversen Atemtechniken, welche sowohl von Asthma bis Steinstaublunge eine Verbesserung der Atemfunktion und des Lungenvolumens bewirken können. Alle inneren Organe, das Gefäßsystem, der Knochenbau, das Hirn und das Mark, Blutdruck und Blutzucker werden durch das Qigong positiv beeinflusst.

Prof. Jiao Guorui

Google Anzeigen
Feedback senden Warum sehe ich diese Werbung?

Die meditativen Übungen können bei Konzentrationsschwäche, Gedächtnisproblemen, inneren Blockaden und vielen seelischen Belastungssituationen eine Stabilisierung bewirken, die innere Ruhe wiederherstellen und die Lebensfreude zurückkehren lassen.
Eine komplette Aufzählung würde den Rahmen des Artikels sprengen – hierzu gibt es genügend Literatur.

Die Rolle der TCM und der Energetik

Die medizinisch orientierten Qigong-systeme (wie auch das Qigong Yangsheng) sind metastrukturell eng mit der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) verbunden und nutzen den Fundus dieses Wissens um die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. (Prof. Jiao Guorui war Qigongmeister, Meister der Faustkampfkunst, Meister der Schwertkunst, Meister der Kalligraphie und Arzt)
Die Akupunktur mit ihren Beschreibungen der Meridianverläufe, welche die Straßen des Qi darstellen, sowie der Dantians, der energetischen Zentren und Sammelstellen des Qi, ist sehr hilfreich, um die Aktivitäten, welche man im Qigong durchführt, zu erklären und ihnen einen theoretischen Hintergrund zu verschaffen.

Google Anzeigen
Feedback senden
Warum sehe ich diese Werbung?

In der TCM wird das gesammelte Qi (bei entsprechender Übungsfertigkeit) auch genutzt, um bestimmte Qi-Mangelzustände beim Patienten zu beheben, indem der Therapeut sein Qi auf den Patienten überträgt.

Qigong Yangsheng als ganzheitliches System

Um dem Qigong als ganzheitlichem System gerecht zu werden, muss ich erst etwas ausholen, um den Begriff der Ganzheitlichkeit näher zu erläutern und zu begründen.
Bekanntermaßen hat der Mensch ein Gehirn, einen Körper, und ein Herz.
Diese drei Grundgrößen spielen im Leben eine wichtige Rolle, und sie funktionieren meist nur, wenn alle gleichzeitig mitspielen. Eigentlich klar, aber im wahren Leben wird dieser Tatsache nicht immer Rechnung getragen. Oft fordert das Leben recht einseitige Belastungen einzelner Systemanteile, mit einer Überforderung eines Anteils und einer Missachtung der anderen Anteile. Ebenso stellt es sich dar, wenn dann eine Beschwerde oder eine Erkrankung entsteht. Was wir oft erleben, ist, dass Beschwerden selektiv behandelt werden – es gibt die Organmedizin, die pharmazeutische Medizin, es gibt Psychologie und Psychotherapie.
Jeder macht in seinem Gebiet das, was er für wichtig erachtet, aber oft sind die Probleme vielschichtiger, und Monotherapien stoßen oft an ihre Grenzen, weil bestimmte Aspekte überbetont werden und die mit dem Problem verbundenen weiteren Gebiete übersehen werden.

In einem fließenden Gewässer ist Leben – wird es in seiner Bewegung gehemmt, können sich Schadstoffe ansammeln und langsam das stehende Gewässer vergiften. So ist es auch im Körper und im Geist – solange Bewegung da ist, leben wir – Bewegungslosigkeit führt zum Stau und zur Degeneration.
Sobald der Mensch aufhört, sich zu bewegen, nimmt die Muskulatur ab, die Sehnen verkürzen sich, die Knochen werden schwach, und – der Geist und die Seele leiden auch. Das Gehirn steht mit dem Körper in ständigem Kontakt über die afferenten (wahrnehmenden) und die efferenten (aktivierenden) Nerven. Nehmen die Signale von außen ab, hat die Zentrale weniger zu tun, Arbeitsplätze werden gestrichen und die Aktivität nach außen wird gleichermaßen eingeschränkt.
Eine Grundforderung im Qigong lautet: Übe täglich! (Mein Lehrer meinte, von 7 Tagen in der Woche sollte man 6 Tage üben, und einen Tag nicht üben – dies entspricht der philosophischen Betrachtung, den Weg der Mitte zu gehen, und die Extreme zu vermeiden). Dies entspricht auch strukturell dem Kreisen des Qi im Körper, welches nach der TCM innerhalb von 24 Stunden einmal die Runde durch den ganzen Körper macht. So, wie Nahrungsaufnahme und Entleerung zur täglichen Körperpflege gehören, so gehört auch das Bewegen von Körper und Geist zur täglichen Pflege.

Äußere Systeme – Innere Systeme

Qigong ist ein weites Feld – es gibt sehr viele unterschiedliche Schulen mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten und Zielrichtungen. Philosophisch orientierte Schulen bevorzugen die inneren Übungen und legen einen Schwerpunkt auf die Meditation, Kampfkunstorientierte machen lieber äußere Übungen, wenn man aber den Gesundheitsaspekt nach vorne stellt, wie im Qigong Yangsheng, ist eine ausgewogene Mischung eher von Vorteil.
Prof. Jiao Guorui hat uns ein weitverzweigtes System von Übungen beigebracht, welche jeweils verschiedene Schwerpunkte der äußeren oder inneren Techniken behandeln. Stufenweise lernt der Schüler, ausgehend von einfachen Grundtechniken, mit der Zeit immer weitere Inhalte mit den bereits bekannten zu verschmelzen und so den Grad seiner Fertigkeit zu erhöhen. Waren wir als Schüler anfangs bemüht, einzelne Aspekte deutlich zu machen, so war es mit der Zeit die Aufgabe, die 15 Basisaspekte (die Körperachtsamkeiten) alle gleichzeitig auf dem Schirm zu haben und dennoch mit leerem Geist zu üben!

Google Anzeigen
Feedback senden
Warum sehe ich diese Werbung?

Wer sich die im Qigong üblichen Bewegungsformen anschaut, wird sofort erkennen, dass sie zum größten Teil der Kampfkunst entsprungen sind, auch wenn die Benennung oft blumig und poetisch klingt. Man könnte formulieren, es gibt so viele äußere Formen, wie es Sandkörner im Yangtse gibt – sie alle erlernen zu wollen, wäre eine Aufgabe, die in einem Leben nicht zu schaffen wäre. Dies ist auch nicht notwendig – bereits an wenigen Formen kann man die für ein effektives Training notwendigen Grundaspekte erlernen und schafft damit die Grundlage, die erworbenen Kenntnisse auf alle möglichen Bewegungen des täglichen Lebens zu übertragen.

Formale Grundaspekte des Qigong Yangsheng

Die drei Eckpfeiler (Die Mittel)

Körperhaltung

Die Übungen können in allen Körperhaltungen durchgeführt werden – im Stehen, Sitzen oder Liegen, im Gehen und im freien Spiel, wie ein Tanz.

Atmung

Die Atmung findet durch Mund und Nase statt, die natürliche Atmung ist die Basis, von welcher ausgehend verschiedenste Atemtechniken in Anwendung gebracht werden können, abhängig von der Zielrichtung des Übenden.

Bewahren der Vorstellungskraft

Das Bewahren der „Vorstellungskraft“, (die geistigen Aktivitäten) hat zwei Grundaspekte – den Yin-Anteil der Achtsamkeit und des Wahrnehmens, sowie den Yang-Anteil des Visualisierens, des Leitens und Lenkens des Qi. Ein weites Feld.

Die vier Grundaspekte (Die Handlungen)

Steigen

Dies bedeutet eine nach oben gerichtete Bewegung des Qi, oder ein Wandel von Yin zu Yang.

Sinken

Dies bedeutet eine nach unten gerichtete Bewegung des Qi, oder ein Wandel von Yang zu Yin.

Öffnen

Dies bedeutet ein nach Außen führen oder Ausdehnen des Qi.

Schließen

Dies bedeutet ein nach innen Sammeln und Verdichten des Qi.

Die sechs Schlüsselpunkte (Die Basis)

Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit

Entspannung ist eine gute Voraussetzung, um in den Übungsprozess einzutreten.
Das tägliche Leben schafft viele unterschiedliche Spannungszustände im Körper, manche nehmen wir wahr, andere nicht. Zu Beginn des Übens spürt die Aufmerksamkeit sich durch den Körper, um sich ein Bild zu verschaffen und erst mal eine generelle Entspannung einzuleiten. Dann kann man mit den Bewegungen beginnen.

Ruhe

Ruhe ist das Gegenteil von Lärm oder Aufregung – so, wie man den Körper in einen Entspannungszustand überführt, wird auch der Geist von Ablenkungen befreit und zur Ruhe gebracht, um sich dann mit einsgerichteter Achtsamkeit seinem Körper zu widmen und alle Bereiche zu erspüren.

Natürlichkeit

Natürlichkeit bedeutet, dass wir zu unserem ursprünglichen Körperbewusstsein zurückkehren, bevor wir unseren Körper und Geist auf Außenreize einstellen und unsere Natur an die Außenbedingungen anpassen. Erst wenn ich meine natürliche Basis erfahren habe, kenne ich sie, und nur dann kann ich beginnen, adäquat auf die Außenreize zu antworten. Wenn ich meine Natur nicht erkannt habe, wird meine Antwort auf die Außenreize keine echte Grundlage haben, sondern auf Vermutungen basieren.

Qi und Vorstellungskraft folgen einander

Ein sehr wichtiger Aspekt – berührt er doch unsere mentale Verfassung und erklärt gleichzeitig, warum man oft sehr viel Energie (also sprichwörtlich) in einen Gedanken, ein Gefühl, ein Gedankengebäude steckt und sich hinterher leer und ausgebrannt fühlt. Gebe ich viel Aufmerksamkeit auf eine Sache, fließt mein Qi dorthin – ob ich direkt damit zu tun habe, oder ob ich nur dran denke. Daher ist die innere Übung so wichtig – wenn ich meinen Geist kontrollieren kann, habe ich auch Einfluss auf das Qi. Der Kutscher sollte die Pferde führen – nicht umgekehrt!

Bewegung und Ruhe gehören zusammen

Sowohl in der daoistischen Philosophie als auch im Buddhismus wird der Adept
oft mit paradoxen Situationen konfrontiert – die alten Meister des Chan (chinesische Urform des Zen-Buddhismus) waren wahre Meister in dieser Disziplin.
So, wie Yin und Yang keine Gegensätze sind, sondern sich ergänzen, so kann man, wenn man in der Bewegung die Ruhe bewahrt, das Auflösen einer „paradoxen“ Situation sofort am eigenen Leibe spüren – das ist wahrlich erlebte Philosophie!

Oben leer – unten fest

Ein weites Übungsprinzip – es ist eine große Hilfe, die Gravitation nicht als notwendiges Übel, sondern als helfenden Freund zu begreifen. Eine gerade, aufrechte Haltung mit tiefem Schwerpunkt einzunehmen, bewahrt uns vor vielen Haltungsfehlern, welche unser Knochengerüst auf Dauer ziemlich zermürben können. Auch hier ist die mentale Komponente zugegen – wenn ich es schaffe, meine Aufmerksamkeit nach unten zu lenken, hat das Qi keine Möglichkeit, nach oben zu rauschen und für Unruhe zu sorgen.

Das Maß wahren

Den Weg der Mitte gehen und die Extreme vermeiden – ein Axiom der alten Philosophen. Es täglich anzuwenden und zu erleben, ist der Genuss des Adepten!
Das „normale“ Leben ist eine ständiger Balanceakt – zu heiß ist schlecht, zu kalt ist schlecht, etc. Beim Üben des Qigong Yangsheng versuchen wir nicht, täglich Höchstleistungen zu erbringen, sondern der Natürlichkeit unseres Körpers und Geistes entsprechend uns zu belasten oder zu entspannen. Das Maximum ist nicht das Optimum!
Auch ein Motor hält länger, wenn er statt mit 100% nur mit 60 % der möglichen Leistung belastet wird. Aber es ist günstig, seine Grenzen zu kennen – dann weiß man, was die Mitte wert ist.

Schritt für Schritt üben

Im Qigong lässt man sich Zeit, um Erfahrungen zu sammeln – jede Erkenntnis und Wahrnehmung auf dem Weg des Übens hat seinen Stellenwert. Im tibetischen Buddhismus kennt man den Begriff „Lamrim“ – der Stufenweg. Eine Treppe baut sich Stufe für Stufe auf – da kann man nichts überspringen. Lernen ist ein mentaler Vorgang mit körperlichen Aspekten, der mit Wiederholung zu tun hat und mit der Vertiefung von Erfahrungen in unsere körperlichen und neuronalen Strukturen hinein. Das braucht Zeit. Ungeduld ist fehl am Platz.

Innere Übungen im Qigong Yangsheng

Prof. Jiao Guorui räumte den inneren Übungen, der Meditation den gleichen Stellenwert ein wie den äußeren Übungen in Bewegung. Dies unterscheidet Qigong Yangsheng von den Schulen, welche die Meditation nicht oder nur in geringem Maße in das Übungsgeschehen integrieren. Er sagte, dass 50% der Übungszeit für die Bewegung, und 50% für die Meditation aufgewendet werden sollen – Yin und Yang sollten im Gleichgewicht sein.
„Eine äußere Bewegung ohne innere Bewegung ist hohl “ – Meditation beschränkt sich nicht auf die Sitzhaltung eines Buddha. Die Kunst besteht darin, im Stehen und in der Bewegung, mit offenen Augen den

Meditationszustand stabil zu halten.
Dann sind Yin und Yang im Gleichgewicht, wenn sich die Achtsamkeit nach außen und innen gleichermaßen präsent zeigt. Dies ist eine Erfahrung aus vielen Jahren des Lernens und Lehrens.

Schlussbetrachtung

Qigong Yangsheng ist ein Übungsgebiet mit vielen Aspekten – es bedeutet schon ein Stück Arbeit, in das Meer der Übungen einzutauchen und seinen Weg zu finden.
Um ein Haus zu bauen, benötigt man viele Ziegel – und jeder einzelne muss erst geformt werden, bevor er tragfähig wird. Aber – jeder kann sein Haus so bauen, wie es ihm gefällt – dies finde ich nicht unwichtig, wenn man ein auf die persönliche Situation zugeschnittenes Übungssystem sucht – schließlich möchte man seine Handlungen selber bestimmen und nicht sich an eine starre Struktur anpassen müssen – das wäre das Gegenteil von „Natürlichkeit“.
Auch für „Nicht-Qigongler “ kann es interessant sein, in diesem Fundus zu stöbern und sich diese oder jene Übung „auszuleihen“ und sie in seine Lieblingstechnik mit einzufügen – so haben es die Chinesen schon immer gemacht.(hihi).

Surftipps zu Qigong und Yangsheng

Unter dem Menüpunkt Qigong Überblick finden Sie weitere Informationen zum Thema Qigong.

Yangsheng und Gesundheit

“Yangsheng” wird als „die Pflege des (langen) Lebens“ übersetzt – und kann damit auch als „Gesundheit“ bezeichnet werden – denn gute Gesundheit bedeutet ein langes Leben.

Gesundheit ist ein Zustand, in welchem der Mensch keine Beschwerden hat – sei es körperlich, geistig oder seelisch. Krankheit definiert sich über das Nichtfunktionieren der körpereigenen Fähigkeiten sowie dem Ausfall und der negativen Veränderung der geistigen Fähigkeiten, der sinnlichen Wahrnehmung, der Reaktionsfähigkeit auf äußere Situationen und der seelischen Befindlichkeit – wenn Stimmungen die körperlichen und geistigen Fähigkeiten einschränken.

Google Anzeigen
Feedback senden
Warum sehe ich diese Werbung?

Da alle diese Befindlichkeiten nicht allein für sich existieren, sondern miteinander verschränkt und verwoben sind, ist eine ganzheitliche Betrachtung und Bearbeitung sinnvoller als ein Kurieren an Einzelsymptomen. Hierbei kann man unterscheiden zwischen einer Hilfe von Außen – Fachleute wie beispielsweise Schamanen und Exorzisten (früher) und Ärzte und Psychologen (heute) – und dem eigenverantwortlichen Handeln, dem „Selbstheilen“… weiterlesen →

Autor: Ernst-Michael Beck
Jahrgang 1953, ist als Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren und Homöopathie in eigener Praxis in Hannover tätig. In die Kunst des Qigong wurde er 1986 von Frau Josefine Zöller eingeführt und war dann ab 1988 Schüler bei Prof. Jiao Guorui bis zu dessen Tod 1997.
Er ist seit 1992 als Kursleiter tätig und war Mitbegründer der Medizinischen Gesellschaft Bonn. 2010 gründete er sein eigenes Lehrinstitut für Qigong Yangsheng und bietet Seminare und Kursleiterausbildungen in Deutschland und der Schweiz an.
Homepage: www.shenjing-qigong.de

Fotos: Ernst-Michael Beck

Literaturangaben:
Qigong Yangsheng von Jiao Guorui ML-Verlag Uelzen
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Jiao Guorui ML-Verlag Uelzen

Taiji-Forum

Das Rhinozeros starrt den Mond an – Tai Chi Schwert 39
"Das Rhinozeros starrt den Mond an" wird benutzt, um einen Schnitt an der rechten Seite deines Kopfes oder Halses mit einer Technik wie... Der Beitrag Das Rhinozeros starrt den Mond an – Tai Chi Schwert 39 erschien zuerst auf Taiji-Forum.

Der Meister zieht sich zurück – Tai Chi Schwert 38
Der Meister zieht sich zurück (The Master sits back) - Fünf Anwendungen - Teil 2 Der Beitrag Der Meister zieht sich zurück – Tai Chi Schwert 38 erschien zuerst auf Taiji-Forum.

Was ist …?

Was ist Taijiquan?

Was ist Qigong?

Was ist Daoismus?

Was ist Push Hands (Tui Shou)?

Unsere neuen Serien:

#MartialMonday

#WellnessWednesday

#PhilosophicalFriday

Kostenloser Onlinekurs

© 2021 Taiji-Forum – Alle Rechte vorbehalten

google.com, pub-5093373437036984, DIRECT, f08c47fec0942fa0