

氣功



*Qigong Kompaktkurs
Baduanjin ~ 8 Brokate*

- TEILNEHMERUNTERLAGEN -

Was uns während der nächsten Stunden erwartet...

Phase	Inhalte
Einstieg ins Oberthema	• deine Ziele, Wünsche und der Grund, warum du dich angemeldet hast ◦ Wo zieht es dich hin? Was möchtest du Positives erreichen? ◦ Wo drückt dir der Schuh? Was möchtest du Negatives verändern und lösen? • Das Thema Stress ... als eines der häufigsten Probleme (wo der Schuh drückt) ◦ Besprechung deiner vorab reflektierten Fragen (10 Fragen + 2 Tabellen s.u.) ◦ Deine Erkenntnisse und ersten Learnings hieraus ◦ Handlungsbedarf und Aussicht auf Lösung ◦ Deine Handlungsmöglichkeiten – was du tun kannst • Überblick zu den theoretischen und praktischen Inhalten dieses Kurses
Informationsphase	• Gestresst-Sein als Dauerzustand... und die damit verbundenen Aspekte, Symptome und situative Begleiterscheinungen
	• Stressentstehung • kurzfristig situativer Stress (vs.) langfristig chronischer Stress • Auswirkungen von 1) situativem und 2) chronischem Stress auf den körperlichen, sowie psychischemotionalen Gesundheitszustand und das damit verbundene Wohlbefinden
	• Bedeutung von Vorbeugung bzw. Vermeidung von Stress • persönliche Fähigkeit und Kompetenz zur situativen StressRegulation (coping) • Exkurs:

	Vorstellung des Denkansatzes und Selbstverständnisses der traditionellen chinesischen Medizin: 'Vorbeugen und Stärken vor Regulieren und Heilen' (präventive, selbstgesteuerte Gesundheitspflege und Vorsorge, statt eigener Passivität /Vertrauen auf Behandlung und Kuration durch den Arzt im Krankheitsfall) • Eigeninitiative und selbstgesteuertes Handeln
	• Unterschiede zwischen 1. präventivem Verhalten/Handeln und 2. Coping-Strategien (palliativ)
Informationsphase	• Kritische Reflexion und Vertiefung Punkt 2: individuelle CopingStrategien (palliatives Stressmanagement) • Wie kann ich selbst regulierend eingreifen, wenn Stress schon vorhanden ist? • Entspannungsmethoden zur individuellen Stressregulation (MethodenÜbersicht) • Wirkungsweise und Wirkungsmechanismen von Entspannungsmethoden im Allgemeinen; Ursache und Wirkung
	• Vorstellung der zu erlernenden Methode als eine Möglichkeit, der selbstgesteuerten Stressregulation • kultureller / geschichtlicher Hintergrund • Charakteristik und Merkmale • Wirkungsweise + Wirkungsmechanismen • Aspekte der Übungspraxis • strong points vs. weak points
Praxisphase	• Simple AchtsamkeitsTechniken zur mentalen Vorbereitung und geistigen Fokussierung
	• Grobe Vermittlung von Aufbau und Funktionsweise des Atemsystems • Charakteristik und Phasen der Atmung

	• einfache Atemtechniken zur Kontrolle des vegetativen Aktivierungszustandes (Stresslevel)
	• vorbereitende Übungen zur sanften Mobilisation und Dehnung des Körpers
	• 8 Brokate / Baduanjin – Übungen 18 • siehe Teilnehmerunterlagen und VideoMaterial
Reflexion und Zusammenfassung Ausblick	• Überblick über Theorie und Praxis der vergangenen Unterrichtseinheiten • abschließendes Feedback • Probleme und offene Fragen • weitere Anregungen zum Alltagstransfer • » EMail Serie mit Anregungen und Informationen (über 12 Wochen)

Vor Beginn unseres Workshops: **10 Fragen zum Reflektieren**

Wann genau fühltest du dich das letzte Mal ziemlich gestresst?

Kannst du die Situation oder den Kontext näher beschreiben?

Wie häufig geht es dir so (dass du dich gestresst fühlst) ?

Zu welchen Zeiten/ an welchen Orten geht es dir besonders häufig so?

Wie fühlt sich dieses 'gestresst sein' für dich an?
(körperlich, psychisch-mental, emotional)

Welche Auswirkungen hat dies auf dich – was passiert dadurch in dir
(körperlich, psychisch-mental, emotional, in deinem Verhalten und Handeln)

Wie veränderte sich dein Leben in besonders stressreichen Phasen (Ess- und Schlafgewohnheiten, soziale Kontakte, Konsumverhalten, Denkweise usw.)?

Welche Auswirkungen hat dieser Zustand auf dein Umfeld?
(*'actio = reactio'* / wie im Innen, so im Außen ~ wir *'strahlen'* unseren inneren Zustand immer auch aus... und unsere Umwelt nimmt das wahr + reagiert darauf

Entstehungsfaktoren finden und verstehen

Welche *'inneren'* Faktoren (Gedanken, Gefühle, Erwartungen, Wünsche, Hoffnungen, innere Antreiber) und *'äußeren'* Faktoren (Lärm, Termindruck, zu viele Menschen um mich herum, ungeduldiger Vorgesetzter etc.) sind bei dir besonders häufig die Ursache für das Entstehen von Stress?

Innere Faktoren	Äußere Faktoren

... und ihnen gezielt vorbeugen

Überlege einmal, was du selbst dazu beitragen kannst, um die drei größten und wichtigsten Faktoren jeder Seite (innere + äußere Faktoren) zu vermeiden.

Also, wie man ihnen aus den Weg gehen, oder ihren Einfluss auf die eigene Lebenswelt verringern kann, wenn sie bereits existieren...

Oder was man tun könnte, um bereits ihrer Entstehung vorzubeugen...

Faktor	Exposition vermeiden	Entstehung vorbeugen

Ihre eigenen Notizen:

Überblick Qigong

Qigong kann aus ganz unterschiedlichen Gründen und mit verschiedenen Zielen praktiziert werden – sei es als Teil der daoistischen, konfuzianistischen oder buddhistischen Praxis, ganz allgemein zur Verbesserung der Gesundheit, für Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Wachstum, oder in den Kampfkünsten.

Aspekte & Merkmale von Qigong

Qigong ist einer der großen Schätze der chinesischen Kultur. So unterschiedlich die verschiedenen QigongMethoden und Übungssysteme auch sein mögen — es gibt einige wesentliche Merkmale, die alle gemeinsam haben. Die wichtigsten und am häufigsten genannten Punkte sind:

- **Atmung** — wichtigstes Merkmal aller Qigong-Übungen überhaupt
- **Entspannung & Ruhe** — körperlich & geistig
- **geistige Fokussierung & Achtsamkeit** — „Tausend Gedanken werden eins“
- **Bewegung** — bei allen 'äußerlichen' Übungen und vielen 'Einsteiger-Übungen' zu finden
- **Vorstellung / Visualisierung / Lenkung des Qi** — mit fortschreitender Qigong-Praxis erlangen diese zunehmend an Bedeutung; besonders bei den sog. 'inneren' Übungen
- **Ton** — bei verschiedenen Qigong-Übungen, z.B. bei den 6 heilenden Lauten, zu finden, auch geräuschvolles Ausatmen kann dazu zählen



Grundprinzipien des Qigong

Den Körper regulieren 调身 tiáo shēn / 条形 tiáo xíng

- Die richtige, physiologisch korrekte Haltung ist die Grundvoraussetzung für eine natürliche Atmung und die Entspannung von Körper und Geist
- Verschiedene Körperhaltungen haben je verschiedene physiologische Auswirkungen und therapeutische Effekte.
- Um das volle Potential der einzelnen Übungen zu entfalten, ist auch eine korrekte Bewegungsausführung und Dynamik (z.B. für Mobilisation, Dehnung etc.) sehr wichtig.

Den Atem regulieren 调吸 tiáo xī

- Verschiedene Atemmethoden sind zentrales Element bei der Regulation des Qi (Zirkulation, Mobilisierung und Speicherung).
- Die natürliche (Bauch bzw. Zwerchfell)Atmung massiert die inneren Organe auf sanfte Art und Weise und verbessert so auch die Verdauung.
- Der Atem ist die einzige Verbindung zwischen zentralem (willentlichem) und vegetativem (autonomem) Nervensystem – d.h. über die bewusste Atmung können wir Einfluss auf den Aktivierungszustand des vegetativen Nervensystems (Sympathikus – Parasympathikus) und damit auf unseren StressLevel nehmen.
- Die wichtigsten bzw. einfachsten Atemmethoden im Überblick:
 - natürliche Atmung – ohne bewusste Beeinflussung (自然呼吸 ziran huxi)
 - Bauchatmung – Teil der natürlichen Atmung. Diaphragma wird beim Einatmen aufge spannt; Bauch wölbt sich nach außen
 - NasenMundAtmung: Einatmung erfolgt durch die Nase, das Ausatmen durch den Mund (气呼吸 qi huxi)
 - umgekehrte Bauchatmung – Bauch wird beim Einatmen etwas eingezogen und beim Ausatmen entspannt
 - verlängerte Atempause – natürliche Pause zwischen Aus und Einatmung wird bewusst verlängert
 - weitere Atemmethoden lernen Sie bei uns Als fortgeschrittener Teilnehmer

Den Geist ('das Herz') regulieren 调神 tiáo shén; 调心 tiáo xīn

- Das Herz wird in der chinesischen Medizin als der 'General' aller Emotionen betrachtet.
- Vor dem Üben ist es wichtig, störende Gefühle und Gedanken beiseite zu legen – Aufschreiben hilft und nimmt die Angst vorm 'Vergessen' wichtiger Dinge.
- Der angezielte Zustand, der durch innerliche Ruhe und 'Leere' gekennzeichnet ist, wird als 'Rujing' ('Eintauchen in die Stille') bezeichnet.
- Gerade für Anfänger erfordert es ein wenig Übung und Geduld, um vollständig zur Ruhe zu kommen.
- Dabei können Ihnen z.B. folgende Methoden helfen:Die eigene Atmung und deren verschiedene Qualitäten bewusst wahrnehmen.
 - Die Atemzüge zählen – versuchen Sie dabei nicht, den Atemrhythmus an das Zählen anzupassen, sondern warten Sie stattdessen mit dem Zählen auf die Atmung.
 - Die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache, z.B. einen bestimmten Körperteil, Aku punkturpunkt, das untere Dantian, eine Kerze o.ä. lenken – übertreiben Sie aber nicht, nehmen Sie hierbei vielmehr eine 'beobachtende' Haltung ein.
 - Stilles Lesen – atmen Sie ein, während Sie die erste Silbe eines Wortes

innerlich lesen ... und wieder aus, während Sie eine weitere lesen. Auch hier gilt: die Atmung gibt den Rhythmus vor – nicht umgekehrt.

- Dem eigenen Atem lauschen – wenn Sie sich in einer sehr ruhigen Umgebung befinden, versuchen Sie dem Geräusch des eigenen Atems zu lauschen. Damit zentriert sich die Aufmerksamkeit ganz automatisch. Tausend Gedanken werden eins.

Ihre eigenen Notizen:

Körperhaltung und Vorbereitung im Qigong

- Stehen Sie aufrecht, etwa schulterbreit
- Bauchnabel leicht nach innen & oben gezogen (um Beckenstellung zu korrigieren)
- das Becken sinkt nach unten – Knie sind leicht gebeugt
- der Kopf steigt nach oben – als wäre er am Scheitelpunkt aufgehängt (Nackenstreckung)
- das Kinn ist leicht gesenkt und etwas eingezogen
- die Arme hängen locker an den Seiten – etwas Platz unter den Achseln (ausreichend für z.B. einen kleinen Tischtennisball), Ellenbogen leicht gebeugt
- die Zungenspitze liegt beim Einatmen am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen
- die Augen sind leicht geschlossen, die Gesichtszüge entspannt
- die Atmung fließt natürlich, ruhig, tief und regelmäßig
- Sammeln Sie die Aufmerksamkeit im unteren Dantian oder beobachten Sie Ihren Atem

» Grafische Zusammenfassung zur Körperhaltung siehe Anhang

Ihre eigenen Notizen:

Gesundheitliche Wirkungen von Qigong

- Beruhigung des vegetativen Nervensystems
- Vertiefung der Atmung und sanfte Bewegungen fördern die Durchblutung
- positive Beeinflussung des Lymphflusses
- sanfte Belastung von Muskel, Sehnen, Bändern
- Korrektur der Körperhaltung
- verbessertes Gleichgewicht und Beweglichkeit
- Anregung der Verdauung
- u.v.m.

Begleiterscheinungen im Qigong

- Mit dem eigenen Fortschritt im Qigong kann es zu unterschiedlichen Nebenerscheinungen kommen – manche davon sind normal, manche eher atypisch und ungewollt.
- Diese sind neben dem Niveau des Übens auch abhängig von der körperlichen Kondition, dem Übungsumfeld, der Wetterlage, dem Hintergrundwissen u.v. m.
- Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der häufigsten Begleiterscheinungen:

normale (positive) Erscheinungen:

- Wärmegefühl im gesamten Körper und leichtes Schwitzen (besonders im unteren Bauchraum, an den Händen und Füßen)
- vermehrter Speichelfluss (dieser sollte geschluckt und nicht ausgespuckt werden – diese Art von Speichel wird im Qigong als besonders wertvoll angesehen; er hat außerdem positiven Einfluss auf die Verdauung)
- der Übende fühlt sich im Anschluss erfrischt und erholt – dieser Effekt stellt sich normalerweise nach min. 30 Minuten Üben ein, nachdem der Aktivitätszustand des vegetativen und zentralen Nervensystems umgestellt wurde
- guter und tiefer Schlaf, schnelles Einschlafen; schnellere Erholung von Körper und Geist
- in einigen wenigen Fällen juckende Haut, spontanes Muskelzucken und GelenkKnacken – besonders in Händen & Füßen, der LendenRegion und im Nacken (dies sind aus Sicht der chinesischen Medizin Anzeichen für den vermehrten QiFluss im Organismus)
- gute Verdauung und gesteigerter Appetit
- die Stoffwechselgeschwindigkeit steigt an – Speichelfluss und Schweißabsonderung steigen an; Fingernägel, Haare und Bart wachsen etwas schneller
- allgemeines körperliches und psychischemotionales Wohlbefinden, heitere Gelassenheit

atypische (ungewollte) Erscheinungen

- **Schwindelgefühl, verschiedene Arten von Kopfschmerzen**
Die Hauptursachen hierfür sind meist Nervosität, zu intensive Konzentration und eine 'erzwungene' Ruhe von Körper (Bewegung) und Geist (Gedanken). Einige tiefe Atemzüge und 'bewusstes Zu lassen' bewirken meist eine Besserung / Verschwinden der Symptome.
- **Ohrensausen, trockener Mund oder trockene Augen**
Die Ursachen hierfür liegen meist in schwacher körperlicher Konstitution, Unterfunktion des Nierenfunktionskreises oder einer Imbalance von Yin und Yang mit einem Aufsteigen des defizitären Yang. Bei anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich an einen ausgebildeten TCM-Arzt.
- **Spannungsgefühl / Druck im Brust oder Bauchraum; allgemeine Atemschwierigkeiten** Meistens konzentrieren sich die Teilnehmer zu intensiv auf die Atmung und versuchen weiterhin mit dem Brustkorb zu atmen (Brust statt Bauchatmung). Holen Sie ein, zweimal tief Luft und versuchen Sie beim Ausatmen Brustbein und Brustkorb etwas 'einsinken' zu lassen; entspannen Sie bewusst die Schultern.
- **kurze und flache Atmung; manchmal verbunden mit Druckgefühl im Brustraum** Versuchen Sie nicht verkrampft, von Brust auf Bauchatmung 'umzuschalten'. Dies geschieht mit zunehmender Entspannung und fortschreitender Übungspraxis meist ganz von allein.
- **zu schnell schlagendes Herz und Schmerzen im Brustraum:**
Ursache hierfür ist oftmals Nervosität, intensive Brustatmung (s.o.) oder das verkrampfte Anhalten des Atems, um ihn dadurch 'langsamer' zu machen. Dies entsteht durch die vertiefte Bauchatmung später ganz automatisch.
- **unangenehmes Hitze oder Kältegefühl:**
Gründe für ersteres können sein: warmes Wetter und unpassende (zu schwere) Kleidung, zu viel gegessen – besonders Fleisch, eine gute und intensive Qi-Zirkulation. Mögliche Ursachen für den zweiten Punkt: zu wenig Kleidung, kaltes Wetter, Hungergefühl, Schlafmangel und Anämie. Lösung: für die Temperatur angemessene Kleidung tragen, nicht zu schwer und nicht direkt vor dem Üben essen, in ausgeruhtem Zustand üben, am besten an der frischen Luft und nicht zu 'verbissen' üben (wache Aufmerksamkeit statt intensive Konzentration).

Ihre eigenen Notizen:

Hinweise, worauf Sie beim Qigong achten sollten

- Üben Sie mit dem korrekten Verständnis der jeweiligen Übung. Führen Sie die Bewegungen sauber aus und versuchen Sie besonders die Harmonie von Atmung und Bewegung zu beachten.
- Anfänger sollten unter der Leitung eines erfahrenen Lehrers üben. Vermeiden Sie anfangs komplexe oder zu viele 'innere' Übungen, welche mehr Konzentration und Visualisierung verlangen – üben Sie kontinuierlich und regelmäßig. So stellen sich bald die ersten Fortschritte ein.
- Die Übungsdauer kann individuell unterschiedlich sein. Empfohlen wird besonders das Üben früh morgens noch vor dem Frühstück für ca. 30 Minuten oder auch länger. Schrittweise können Sie die Dauer steigern oder auch weitere Übungseinheiten am Nachmittag oder Abend hinzu fügen.
- Suchen Sie sich für das Üben einen stillen Platz und achten Sie auf ausreichend frische Luft – am besten natürlich im Freien, z.B. in einem nahe gelegenen Park. Vermeiden Sie hingegen laute oder plötzliche Geräusche, zu grelles bzw. Kunstlicht und Zugluft.
- Tragen Sie bequeme, nicht einengende Kleidung – legen Sie Gürtel und Schmuckgegenstände vorübergehend ab.
- Schreiben Sie wichtige Dinge, die Sie gerade beschäftigen, auf, damit Sie während des Übens besser loslassen und abschalten können.
- Trinken Sie einige Schlucke warmes Wasser, falls Sie durstig sind und beginnen dann mit einigen vorbereitenden Lockerungsübungen, bevor die eigentlichen Qigongübungen folgen.
- Üben Sie nicht, wenn Sie zu aufgeregt, verärgert oder matt sind, gerade gegessen haben oder sich bereits hungrig fühlen.
- Qigong ist nicht in allen Fällen für Menschen mit akuten Erkrankungen oder psychischen Erkrankungen (z.B. Depression) geeignet. Fragen Sie in solchen Fällen bitte zuvor Ihren Arzt.
- Frauen sollten während der Menstruation nur leichte Übungen in langsamem Tempo durchführen. Vermeiden Sie es, die Aufmerksamkeit zu stark in das untere Dantian zu lenken.
- Versuchen Sie, die Übungspraxis als festen Bestandteil in Ihren normalen Tagesrhythmus zu integrieren und sich dafür jeden Tag einige Minuten zu reservieren, die Sie ganz ungestört nur für sich haben. Diese Zeit ist kein weiterer Termin, der irgendwo 'untergebracht' werden muss, sondern Ihre persönliche Auszeit, in der Sie etwas für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können.

- Wir wünschen Ihnen viel Freude, Motivation und Erfolg!

Ihre eigenen Notizen:

Stress Ursachen, Auswirkungen, Abhilfe schaffen

- Stress (engl.) = Druck, Anspannung
- stringere (lat.) = anspannen, zusammenziehen
- Stress (Werkstoffkunde) = Druck, Zug, Belastung auf das Material
- Unterscheidung in *Eustress* (guter Stress) << >> *Distress* (schlechter, dauerhafter Stress)
- **negative Stressoren** (physisch, psychisch, sozial) sind z.B.
 - 'life events ' (Arbeitsplatzverlust, schlechte Nachrichten, Auszug der Kinder)
 - 'daily hassles' (die kleinen Ärgernisse des Alltags)
 - chronischer gesellschaftsbedingter Stress (am Arbeitsplatz, beim Einkaufen ...)
 - traumatische Ereignisse

Ihre eigenen Notizen:

Die Stressreaktion

- ursprünglich eine notwendige biologische Reaktion auf akute Gefahrensituation » *fight or flight*
- Stressreaktion – kann durch äußere + innere Reize (Stressoren) ausgelöst werden
- hervorgerufene Anpassungsreaktionen finden sich in Muskulatur, Herz-Kreislauf-System, Zentral- Nervensystem und im Stoffwechsel

Wir unterscheiden 3 Stressphasen:

- Schockphase (muss nicht immer auftreten)
- Widerstandsphase (eigentliche Stressreaktion)

- Erschöpfungsphase (besonders bei chronischem Stress » Burnoutgefahr!)

Die Stressreaktion erfolgt auf 5 Ebenen:

- Kognition (Denken und Wahrnehmung)
- Emotion
- vegetativ-hormonelles System
- muskuläres System
- Verhalten

Wirkung auf den Geist:

- Überempfindlichkeit, Konzentrationsschwäche
- Innere Anspannung / Unruhe Alpträume
- Angstzustände und Angstattacken
- eingeengte Wahrnehmung
- Launenhaftigkeit / Aggressivität
- Fixierung auf das Stress auslösende Element
- Nervosität / Gereiztheit
- Hypochondrie
- depressive Verstimmung
- Niedergeschlagenheit
- rigides Denken (Scheuklappeneffekt)
- Gedächtnisstörungen

Wirkung auf den Körper

- Engegefühl / Kurzatmigkeit
- beschleunigter Puls und Atmung
- Herzstiche und Herzklopfen
- Muskelverspannungen vor allem im Nacken + Schulterbereich
- Rückenschmerzen
- hoher Blutdruck, geschwächtes Immunsystem, häufiges Kranksein
- trockener Mund / Kloß im Hals
- sexuelle Störungen, Zyklusstörungen
- Kreislaufstörungen / Kreislaufkollaps
- Schwitzen / feuchte Hände
- Hautveränderungen, Neurodermitis
- chronische Müdigkeit / Schlafstörungen
- Kopfschmerzen / Migräne

Ihre eigenen Notizen:

Coping / Stressmanagement

- problemorientiert
 - Problemsituation überwinden / sich Gegebenheiten anpassen (Informationssuche, Handlung, Unterlassung)
- emotionsorientiert („intrapsychisches Coping“)
 - die durch die Situation entstandene Erregung abbauen
- bewertungsorientiertes Coping
 - Neubewertung des Stressors / der Situation (z.B. als Herausforderung)

Stressregulation

- spezielle Techniken zur Regulation des Zustandes ...
- zu Beginn Investition von Zeit und Ausdauer (für das Erlernen & Einüben)
- Schwerpunkt vieler Techniken im mentalen Bereich
- vegetative Funktionen nicht willkürlich und direkt beeinflussbar – nur indirekt über verschiedene Verfahren möglich ...
- wesentlicher Bestandteil (präventiv & palliativ) eines sinnvollen Stressmanagements:

vegetative Aktivität herabsetzen

Geeignete Verfahren hierfür sind ...

- Übungen zur Achtsamkeit
- Autogenes Training
- Meditation
- Yoga
- Atementspannung
- Progressive Muskelrelaxation
- Qigong & Tai-Chi

Ihre eigenen Notizen:

Weiterführende Texte & Literatur

- [Yangsheng – authentische Gesundheits und Lebenspflege aus Fernost](#) (Hauptmenu » Gesundheit & Fitness)
- Jiao Guorui: Die 8 Brokatübungen.
- Jiao Guorui: Qigong Yangsheng: Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft.
- Qigong für Einsteiger Ein Special des Taijiquan und Qigong Journals
- Qigong im Überblick Ein Special des Taijiquan und Qigong Journals
- Kenneth Cohen: Qigong: Grundlagen, Methoden, Anwendung.

Baduanjin – bebilderte Abfolge der einzelnen Bewegungen



两手托天理三焦
(Liǎngshǒu tuō tiānlǐ sānjiāo)

Mit beiden Händen den Himmel tragen – und Sanjiao regulieren



左右弯弓似射雕
(Zuǒyòu wān gōng sì shè diāo)

Sich nach beiden Seiten drehen, um den Adler zu schießen



调理脾胃须单举
(Tiáolǐ píwèi xū dān jǔ)

Milz und Magen regulieren – Himmel und Erde teilen



五劳七伤往后瞧
(Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo)

Die fünf Leiden und sieben Mühsale abschütteln / hinter sich lassen



摇头摆尾去心火
(Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ)

Mit dem Kopf kreisen und das Hinterteil schütteln, um das Herz-Feuer zu senken



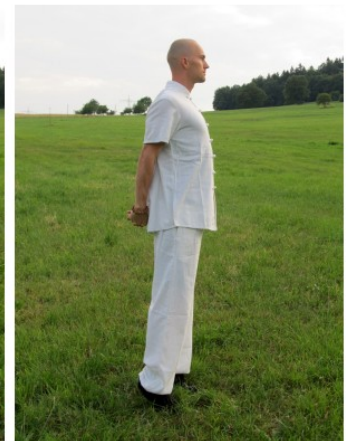
两手攀足固肾腰
(Liǎng shǒu pān zú gù shèn yāo)

Mit beiden Händen nach unten beugen – Hüfte und Niere stärken



攢拳怒目增气力
(Zuàn quán nù mù zēng qì lì)

Mit funkelnden Augen die Fäuste ballen und das Qi vermehren



背后七颠百病消
(Bèihòu qī diān bǎi bìng xiāo)

Die sieben Krankheiten (hinter dem Rücken) abschütteln

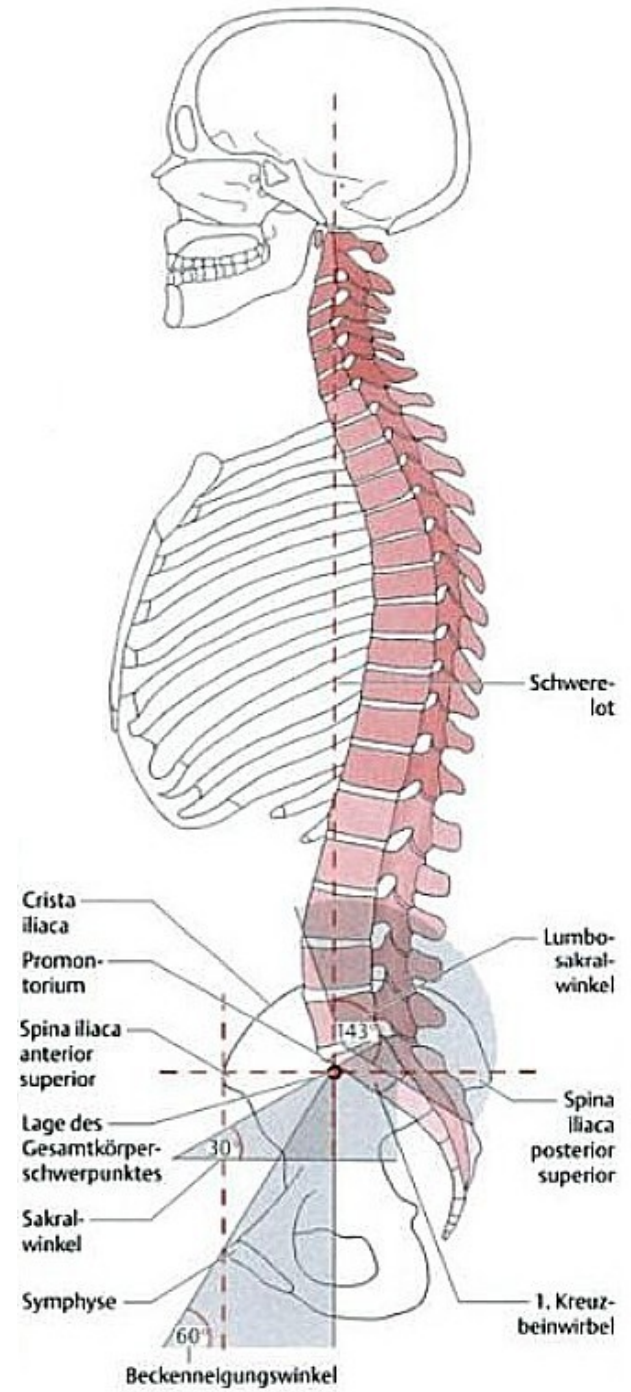
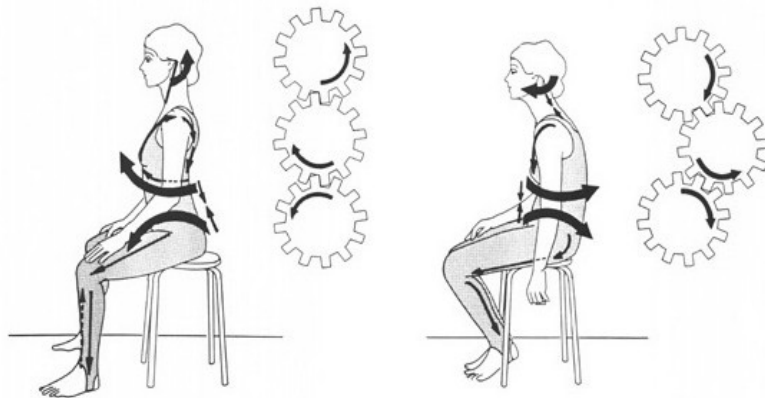
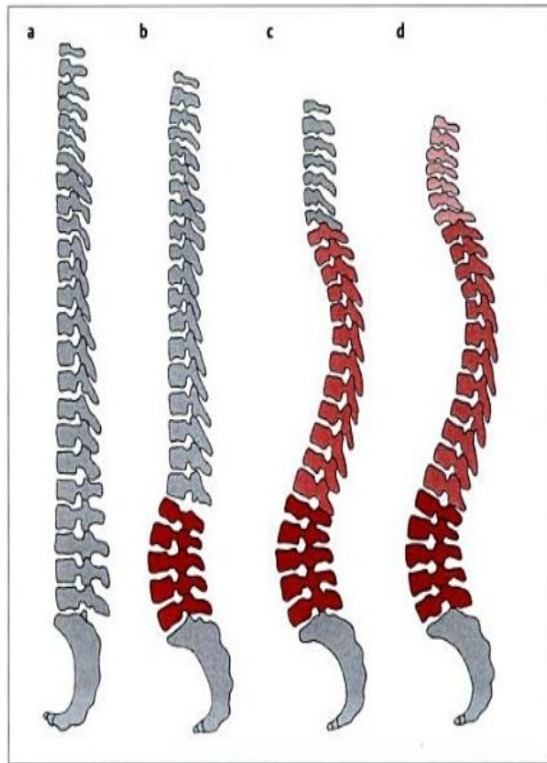
Die 8 Übungen + Bewegungsbilder

Die Übungen kannst du dir auch als VIDEO direkt unter folgendem Link anschauen und mitmachen:
(über den QR Code kommst du auch direkt mit deinem Smartphone an diese Stelle)

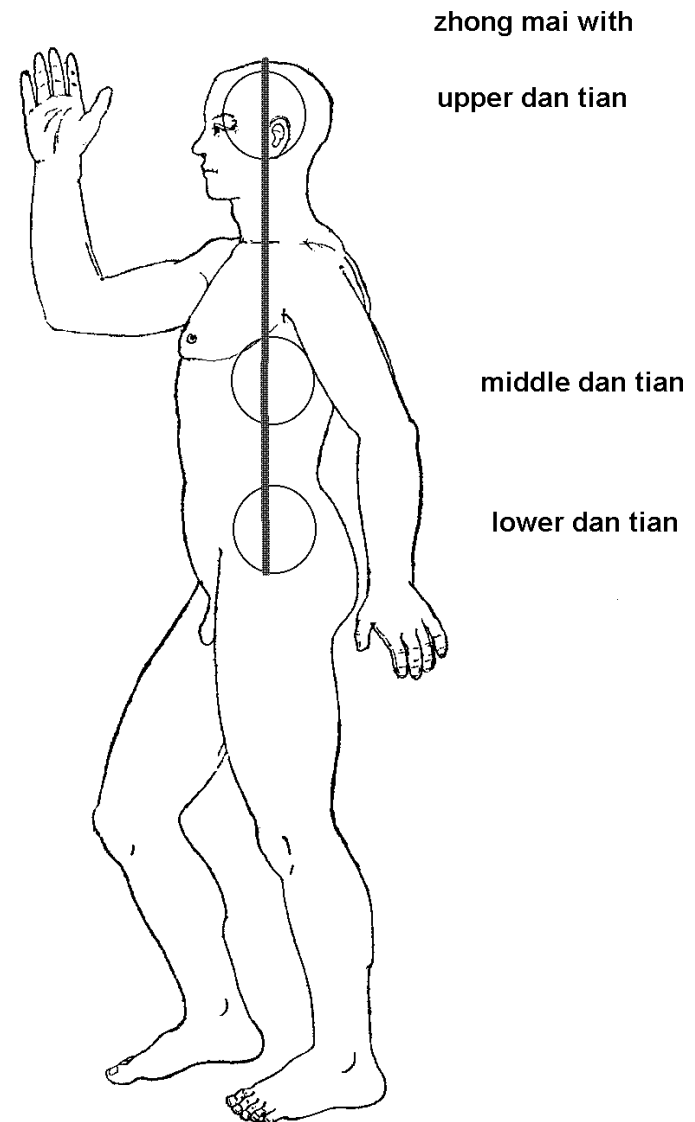
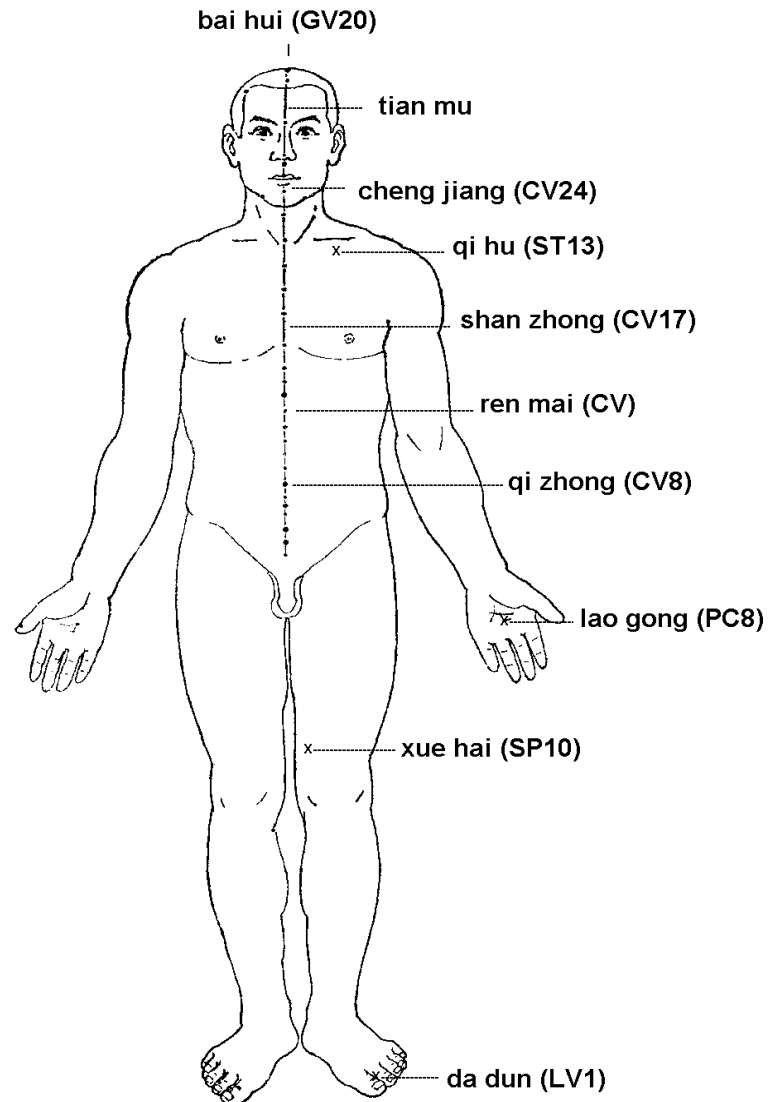
https://drive.google.com/drive/folders/1_7_m740k6WdHV_qfDCHHYIfH8Y1cj9pp?usp=sharing



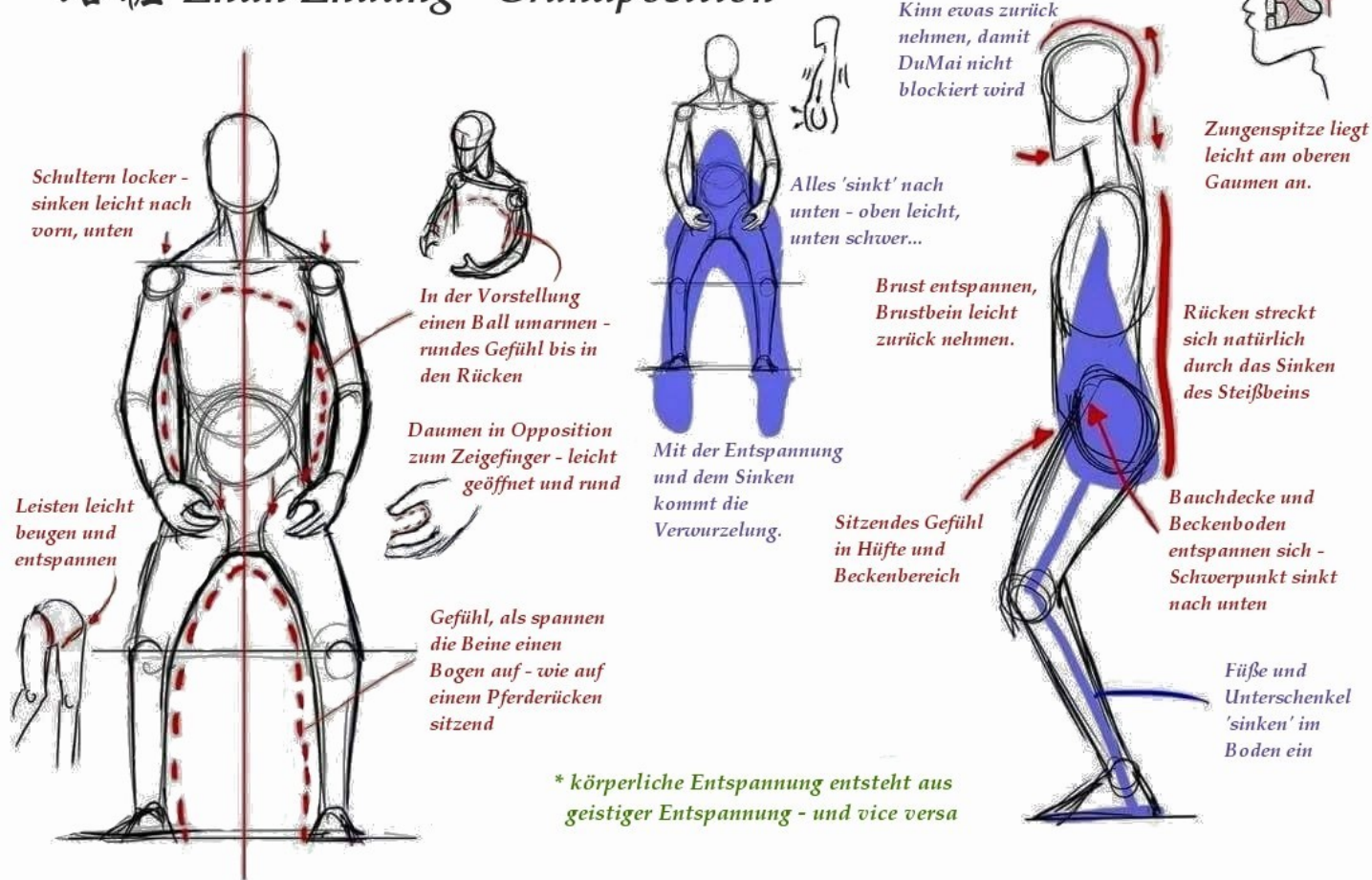
两手托天理三焦 (Liǎngshǒu tuō tiānlǐ sānjiāo) ----- Mit beiden Händen den Himmel tragen – und Sanjiao regulieren	左右弯弓似射雕 (Zuǒyòu wān gōng shì shè diāo) ----- Sich nach beiden Seiten drehen, um den Adler zu schießen	调理脾胃须单举 (Tiáolǐ píwèi xū dān jǔ) ----- Milz und Magen regulieren – Himmel und Erde teilen	五劳七伤往后瞧 (Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo) ----- Die fünf Leiden und sieben Mühsale abschütteln / hinter sich lassen
摇头摆尾去心火 (Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ) ----- Mit dem Kopf kreisen und das Hinterteil schütteln, um das Herz-Feuer zu senken	两手攀足固肾腰 (Liǎng shǒu pān zú gù shèn yāo) ----- Mit beiden Händen nach unten beugen – Hüfte und Niere stärken	攢拳怒目增气力 (Zuàn quán nù mù zēng qì lì) ----- Mit funkelnden Augen die Fäuste ballen und das Qi vermehren	背后七颠百病消 (Bèihòu qī diān bǎi bìng xiāo) ----- Die sieben Krankheiten (hinter dem Rücken) abschütteln



Übersicht der wichtigsten Qi-Punkte und Regionen



站桩 Zhan Zhuang - Grundposition



Ihre eigenen Notizen:

Fakten zum Thema Haltung und Körperstatik ...

“Mehr als 90% der Energieleistung des Gehirnes wird dafür benötigt, den Körper in Einklang mit der Schwerkraft zu bringen. Je mehr mechanisch verspannt eine Person ist, je weniger Energie steht zur Verfügung zum Denken, für den Stoffwechsel und zum Heilen.“

Dr. Roger Sperry,
Medizin Nobelpreisträger, Neurobiologe

“Die Haltung bestimmt und reguliert alle physiologischen Funktionen, von der Atmung bis zur Hormonproduktion. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Launen, Blutdruck, Puls und Lungenkapazität sind unter anderen sehr stark von Ihrer Haltung beeinflusst.“

American Journal of Pain Management,
1994;4: S3639.

Ihre eigenen Notizen:
