QiGong und TaiJiQuan

QiGong

QIGONG ist eine der fünf bekanntesten traditionellen Heilmethoden.
Sie wird von der Traditionellen Chinesischen Medizin nicht nur als aktive Behandlungsform und als Selbstheilungsmethode, sondern auch als das Fach der Lebenswissenschaft, als eine eigene Forschung angesehen.
QiGong sickert durch fast jeden Bereich der traditionellen chinesischen Kultur und spiegelt ihre Wertschätzung wieder. Die eigene Aktivität zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung wird von der chinesischen Tradition hoch geachtet. Ihre medizinische Wirkung wird auch von modernen Wissenschaftlern allmählich anerkannt. QiGong als Therapie wird mit großem Erfolg sowohl von der Tradition, als auch von modernen Kliniken und medizinischen Hochschulen in China anerkannt und geschätzt.

TaiJiQuan

TAIJIQUAN ist eine der bekanntesten traditionellen chinesischen Bewegungskünste. Durch die jahrzehntelange kollektive Forschung nach der traditionellen und akademischen Ansicht und der kreativen Entwicklung nach der Essenz der traditionellen chinesischen Bewegungskunst, ist TaiJiQuan mit seinen charakteristischen Besonderheiten, sowohl von der Bewegungsart, der medizinischen Bedeutung zu Vorbeugung und Heilung, der Lebenspflege und der psychischen Pflege, als auch im Sinne der Kunst, der philosophischen Repräsentation, körperlichen und seelischen Erziehung besonders weit entwickelt.

Wegen den kulturellen Missverständnissen oder durch falsche Vorstellung hervorgerufenes einseitiges Verständnis wird QiGong und TaiJiQuan sehr oft vom Wesen und vom Inhalt her nicht richtig begriffen.

QiGong und TaiJiQuan zur Prävention, Rehabilitation, Selbstheilung und Pflege.

Fließende Bewegungen, für einen elastischen Zustand des Körpers und des Geistes, als wichtige Vorbeugung gegen einen frühen Alterungsprozeß und als Verstärkung der Regenerationsfähigkeit des Gewebes.
Die Bewegungen beinhalten die wesentliche Essenz der körperlichen Regulation und die besonderen Eigenschaften der Bewegungsqualität, die man speziell nur in den Chinesischen Bewegungskünsten und den beweglichen QIGONG - Übungen findet.

Zu unseren Bewegungen gehören :

1.) TaiJi - QiGong, die ersten 18 Bewegungen
2.) TaiJi - QiGong, die zweiten 18 Bewegungen

Eine Übungsreihe in zwei Teilen, mit je 18 Bewegungen.
Sanft - elastische, rund - spiralförmige Bewegungen, die mit der regulierten Atmung natürlich in Einklang gebracht werden. der Geist beruhigt sich in der Bewegung und wird innerlich zentriert, sodass eine Wirkung zur Pflege, Prävention, Rehabilitation und Selbstheilung erreicht wird.
Bei Arthrose, Asthma, Gliederschmerzen, Rheuma, Rückenproblemen, Osteoporose, Multiple Sklerose (MS), nach Schlaganfall und Herzerkrankungen.

3.) QiGong zur Herzpflege

Repräsentiert die Sichtweite der TCM. Mit elastischen Bewegungen und selbst - Handbehandlungen ausgeführt, Dienen die Bewegungen der Pflege des Herzens, der Beruhigung des Blutes und der Harmonisierung des zentralen Nervensystems. Das Ziel der Übung ist nicht nur ein "Äußerliches Aufwärmen", sondern die Einheitliche Regulation von Körper, Geist und Atem.

Und weiter ohne Kommentare :

4.) QiGong zur Lungenpflege
5.) GuoLin QiGong zur Krebs - Therapie
6.) QiGong des fliegenden Kranichs
7.) QiGong das Spiel der fünf Tiere
8.) QiGong die acht Brokate
9.) QiGong die sechs heilenden Laute
10.) QiGong Meditation nach der TCM
11.) Das Abklopfen der Meridiane, zur Förderung der Vitalität, mit dem Meridianball

12.) TaiJiQuan 24 Bewegungen
13.) TaiJiQuan 42 Bewegungen
14.) TaiJi QianLong Einzelfächer
15.) TaiJi Handstockform 32 Bewegungen
16.) TaiJi Schwertform 42 Bewegungen

Die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erzielen, ist keine Frage des Alters, sondern eine lebenslange Grundhaltung.
Harmonie bedeutet Gesundheit, Krankheiten sind Störungen der Harmonie und der fließenden Lebensenergie.
Diese Störungen zu beheben und das Gleichgewicht wieder herzustellen, ist das Ziel von QIGONG

" Älter werden, beweglich und unabhängig ".

Aber :

Wenn ich in meinem Garten nichts sähe,
werde ich nichts ernten.
Wenn ich mich jetzt nicht bewege,
werde ich es später vielleicht
nicht mehr können.

Marion und Peter Hörnecke

QiGong - Lehrer der Laoshan Union

Vereinigung für
Traditionelle Chinesische Medizin
und Lebenspflege e.V.

Tel. 06039/42393 mapehoe@t-online.de