

Medizinisches Qigong

Die 18 Bewegungen des Taiji – Qigong

Bewegung in Harmonie



Tomo Masic

Medizinisches Qigong

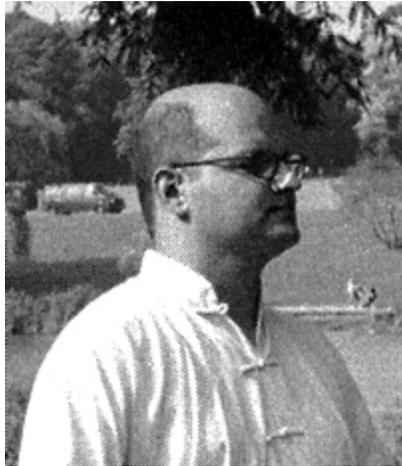
Die 18 Bewegungen des Taiji – Qigong

Bewegung in Harmonie



Tomo Masic

Der Autor



Tomo Masic ist Heilpraktiker und Qigong- Taiji Lehrer. Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Er übt nun inzwischen seit 12 Jahren Qigong und Taiji bei verschiedenen Lehrern u. a. bei QingBo Sui und Lena Du Hong. Seit 1997 unterrichtet er selbst. Dabei setzt er Qigong mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten ein, entweder in allgemeinen Kursen zur Gesundheitsprophylaxe, oder aber gezielt zur Behandlung bestimmter Krankheitsbilder. Als besonders geeignet haben sich dabei die 18 Bewegungen des Taiji - Qigong erwiesen. Qigong sieht Tomo Masic als besonders wichtigen Bestandteil der TCM an, da der Patient hier verglichen mit den anderen Methoden wie Akupunktur, Tuina und Phytotherapie, eine aktive Rolle übernimmt und selbst etwas für sich tut. Den entscheidenden Vorteil sieht er in der Tatsache, dass Qigong hilft, bei regelmäßigem üben, Krankheiten vorzubeugen.

Der Autor arbeitet inzwischen seit 2 Jahren in eigener Praxis mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, u. a. mit Tuina, chinesischer Diätetik, Phytotherapie und Akupunktur.

Hinweis

Sie sollten die folgenden Übungen nur durchführen, wenn sie sich völlig gesund fühlen. Sind sie krank sollten sie Rücksprache mit ihrem Arzt bzw. Heilpraktiker halten ob sie Qigong üben sollten.

Selbiges gilt auch im Falle einer Schwangerschaft oder wenn sie sich während bzw. nach dem Üben schlecht fühlen.

Die Produzenten und der Autor übernehmen keinerlei Haftung für etwaige gesundheitliche Probleme aufgrund des Übens des Qigong.

Medizinisches Qigong

Die 18 Bewegungen des Taiji – Qigong

Tomo Masic

Bewegung in Harmonie



Books on Demand

Impressum:

ISBN: 978-3-8448-5897-6

Copyright © Alle Rechte liegen beim Autor

Lektorat: Dorothea Börnchen, Hamburg

Fotos: Thomas Börnchen, Hamburg

Satz und Gestaltung: Thomas Börnchen, Hamburg

Herstellung: BOD GmbH, Norderstedt

Vorwort

Dieses Buch soll all meinen Schülern und Freunden des Qigong eine nützliche Hilfe sein. Ich übe nun seit 12 Jahren Taiji und Qigong und entdecke immer wieder Neues. Seit 1997 bin ich selbst als Lehrer tätig. Ich arbeite mit gesunden und kranken, mit jungen und alten Schülern. Durch die Arbeit mit meinen Schülern, besonders durch ihre Fragen, eröffnen sich mir immer wieder neue Perspektiven und Sichtweisen des Qigong. Hierfür möchte ich Ihnen allen von ganzem Herzen danken. Nicht vergessen möchte ich an dieser Stelle meinen Lehrern und Mitübenden zu danken, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen mit mir zu teilen. Allen voran gilt mein Dank QingBo Sui und Lena DuHong vom LaoShan Zentrum. Sie haben mein Qigong und Taiji massgeblich geprägt.

Des weiteren meinem ersten Taiji Lehrer Ludwig Danner, sowie meinen Kollegen Walter Klingsbiegel und Thomas Börnchen.

Warum nun ein weiteres Buch über Qigong?

Meine Schüler hatten bei der Literatursuche über Qigong zahlreiche hervorragende Bücher gefunden, die sich ausführlich mit dem philosophischen und medizinischen Hintergrund auseinandergesetzt haben. Allerdings fanden sie weniger eine praktische Anleitung, die es Ihnen ermöglichen sollte, die Übungen aus dem Unterricht zu Hause nachzuvollziehen.

Somit entschied ich mich, für Sie und alle anderen Interessierten eine praktische Anleitung für das medizinische Qigong, Taiji - Qigong mit 18 Bewegungen, zu schreiben. Ziel war es, anhand der zahlreichen Bilder und

dazugehöriger Beschreibung einen Leitfaden für meine Schüler zu erarbeiten. Ich hoffe es ist mir gelungen.

Und nun viel Spaß beim Üben.

Dieses Buch ist Anita, Jure und Nadja gewidmet.

Inhaltsverzeichnis

I. Die Theorie

- 1. Allgemeines zum Qigong**
- 2. Die 18 Bewegungen des Taiji - Qigong**
- 3. Allgemeine Hinweise zum Üben**
- 4. Indikationen und Kontraindikationen**
der 18 Bewegungen
 - 4.1** Indikation
für das Taiji - Qigong mit 18 Bewegungen
 - 4.2** Kontraindikation
für das Taiji - Qigong mit 18 Bewegungen
Wann sollte besser nicht geübt werden
- 5. Wirkungen**
des Taiji - Qigong mit 18 Bewegungen
 - a) im Sinne der TCM
 - b) im Sinne der westlichen Medizin

II. Die Praxis

Der Stand

- 1. Wecke das Qi**
- 2. Den Brustkorb öffnen und erweitern**
- 3. Einen Regenbogen bewegen**

- 4. Wolken teilen**
- 5. Affen abwehren**
- 6. Rudern auf dem See**
- 7. Einen Ball vor der Schulter tragen**
- 8. Die Taille drehen und den Mond ansehen**
- 9. Körperdrehung und Handkantenstoss**
- 10. Wolkenhände**

11-13. Übergang zum Bogenschritt

- 11. Sich zum Meer neigen und zum Himmel sehen**
- 12. Die Welle bewegen**
- 13. Flügel öffnen**

11-13. Übergang vom linken in den rechten Bogenschritt

- 14. Fauststoss**
- 15. Wie ein Adler fliegen**
- 16. Sich wie eine Windmühle drehen**
- 17. Mit dem Ball spielen wie ein Kind**
- 18. Das Qi in den Körper füllen**

Abschluss

I. Die Theorie

Die Theorie

1. Allgemeines zum Qigong

Qigong ist ein Begriff, der für ein umfangreiches System an Übungen steht, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen und harmonisieren.

Qigong verfolgt in erster Linie die Absicht, den Fluss des Qi im menschlichen Körper zu fördern bzw. zu regulieren. Am besten übersetzt man Qigong als „Arbeiten mit dem Qi“.

Die Übersetzung des chinesischen Schriftzeichens „Qi“ mit nur einem deutschen bzw. englischen Wort ist kaum möglich, weshalb es meist unübersetzt bleibt oder vereinfacht als Lebensenergie bezeichnet wird.

Der Begriff Qi findet sich in allen Lebensbereichen Chinas wieder u. a. auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (kurz: TCM). Hier dient er zur Beschreibung aller aktiven Prozesse im menschlichen Körper.

Das Qi bewegt sich im menschlichen Körper innerhalb der Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, und gelangt auf diesem Weg zu den Organen und nährt diese.

Gesundheit im Sinne der TCM bedeutet, dass sich das Qi ungehindert durch die Meridiane bewegen und seine vielfältigen Aufgaben erfüllen kann.

Kommt es zu einer Blockade des Qi Flusses, so bedient sich die TCM verschiedener Methoden um diese Störungen zu beseitigen. Grundsätzlich unterscheidet man aktive und