

Gesundheitliche Wirkung

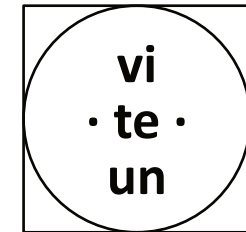
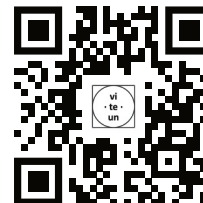
- Beseitigung von Blockaden
- Verbesserung
 - von Kraft, Gleichgewicht und Koordination
 - der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit
 - des Umgangs mit Emotionen, wie Ärger, Wut, Grübeleien, Sorgen, Trauer, Depression und Angst
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Entspannung und Loslassen
- Klares Denken
- Stärkung
 - der Gesundheit
 - der Resilienz
 - der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
 - von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung und Selbstliebe
- Anregung von Reizpunkten und Meridianen
- Reinigung des Körpers
- Therapie und Prävention von Krankheiten

DOSB-Übungsleiter B
Sport in der Prävention
Profil: Gesundheitstraining Stressbewältigung und Entspannung
(Deutscher Olympischer Sportbund e.V.)
Kursleiter Qigong und Tai Chi
(Zentrale Prüfstelle Prävention)
Qigong Lehrer - Lizenz F
Taijiquan Kursleiter Prävention - Lizenz E
Taijiquan Kursleiter Professionell - Lizenz D
(Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk)
Gesundheitsexperte Qigong und Taijiquan
(Freie Gesundheitsberufe - Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.)

vi·te·un - Taijiquan · Qigong · Meditation

Dr. Georg Forster
Tulpenweg 49
D-35578 Wetzlar

Telefon: +49 (64 41) 4 45 35 66
Fax: +49 (64 41) 4 45 35 67
Mobil: +49 (1 51) 525 10 910
E-Mail: info@viteun.de
Internet: viteun.de



Taijiquan
太極拳

Qigong
气功

Meditation
参禅

Shàolín qìgōng

少林气功

Qigong kann mit „Arbeit an der Lebensenergie“ übersetzt werden. Nach der Chinesischen Medizin wird jeder Mensch mit einem Grundreservoir an Lebensenergie Qi geboren. Durch das tägliche Leben verbrauchen wir ständig Qi. Stress, ungesunde Lebensführung und Verletzungen zehren dieses Reservoir zusätzlich in einem hohen Maße aus. Gerät der Fluss des Qi über längere Zeit aus dem Gleichgewicht, kommt es zu Krankheiten und gesundheitlichen Störungen. Der Mensch besitzt die Fähigkeit, durch sein Verhalten auf das Qi einzuwirken, indem er Ungleichgewichte beseitigt, Qi aufbaut und im Körper speichert. Aus den Energiespeichern kann das Qi bei Bedarf freigesetzt werden.

Qigong umfasst Übungen, mit denen der Mensch seine Lebensenergie Qi selbst beeinflussen kann. Durch eine spezielle Atemführung, bestimmte Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, meditative Konzentration und bewusstes Steuern und Leiten des Qi durch Gedankenkraft werden Blockaden gelöst und dadurch Krankheiten vorgebeugt oder behandelt.

Die **Bewegungstherapien**, wie Qigong und Taijiquan, die **Chinesische Arzneimitteltherapie bzw. Kräuterheilkunde**, die **Akupunktur**, **Akupressur** und Moxibustion, **Massagetechniken**, wie Tuina und ANMO, und die **Ernährung bzw. Diätetik** stellen die **fünf Säulen der Chinesische Medizin** dar.

Qigong spielt als ein Teil der Chinesischen Medizin eine wichtige Rolle bei allen Aufgaben, die sich der heutigen Medizin stellen: Prophylaxe, Therapie, Stärkung von Körper und Geist, Prävention vorzeitigen Alterns und Förderung eines langen Lebens.

Qigong hat durch die Steigerung der körperlichen und geistigen Kraft einen positiven Effekt auf die Gesundheit und kann bis in das hohe Alter praktiziert werden, da Qigong-Übungen stehend, sitzend und liegend ausgeführt und die Intensität an die jeweiligen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden können. Somit sind diese Übungen auch für Patienten mit chronischen oder Tumorerkrankungen geeignet.

Shàolín chán xīn

少林禅心

Unter dem **Shaolin Chan Herz** versteht man die verschiedenen Formen der **Chan Meditation**, deren Ziele die *Stille Erleuchtung* und die *Wahrheit suchen und finden* sind.

Die Meditation nimmt Einfluss auf Atmung, Konzentration, Kraft, Ausdauer, Heilung, Reinigung und Gesundheit. Form und Länge der Übung lassen sich jeweils an die Konstitution und Erfahrung der Praktizierenden anpassen.

Bei der Meditation soll die innere Mitte und der innere Frieden gefunden sowie das Ser-Herz geöffnet werden.

Die einzelnen Übungsformen sind:

Zhàn zhuāng 站桩 / Zhàn chán 站禅

Die Stehmeditation zhàn zhuāng „Stehen wie ein Pfahl“ ist eine Form des Qigong, bei der sich der Körper in Ruhe und im Gleichgewicht befindet. In chinesischen Krankenhäusern wird sie erfolgreich zur Behandlung chronisch kranker Patienten eingesetzt.

Zuò chán 坐禅

Die Sitzmeditation erfolgt auf einem Sitzkissen oder Meditationsbänkchen in aufrechter Körperhaltung. Lange Sitzmeditationen können durch Gehmeditationen unterbrochen werden.

Jīng xíng 經行 / Zǒu chán 走禅

Die Gehmeditation wird achtsam gehend in einer Kreisform, nacheinander in beiden Richtungen, ausgeführt.

Wò chán 卧禅

Die Liegemeditation wird in entspannter, gerader Rückenlage auf einer Matte durchgeführt.

Wǔdāng tàijíquán

武当太極拳

Wudang Taijiquan ist eine traditionelle chinesische innere Kampf- und Bewegungskunst, deren Wurzeln in der daoistischen Kultur der Wudang-Berge liegen. Charakteristisch sind fließende, harmonische Bewegungen, eine aufrechte, locker entspannte Körperhaltung sowie das bewusste Zusammenspiel von Atmung, Achtsamkeit und Bewegung.

Ziel ist die Entwicklung von Körperstruktur, Koordination, Balance und innerer Ruhe. Das regelmäßige Praktizieren fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit. Dadurch eignet sich Taijiquan sowohl zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung als auch zur schonenden Kräftigung des Körpers – unabhängig von Alter oder Geschlecht.

Gleichzeitig ist es eine vollwertige Kampfkunst. Die langsame Form dient dem Erlernen präziser Bewegungsprinzipien, die sich in Partnerübungen und der Selbstverteidigung anwenden lassen. Darüber hinaus wird Taijiquan heute weltweit einerseits als traditionelle Bewegungskunst andererseits auch im Wettkampfsport betrieben.

Ein vollständiges Verständnis des Taijiquan umfasst nicht nur das Erlernen der Formen. Wesentliche Bestandteile sind zhàn zhuāng 站桩 („Stehen wie ein Pfahl“), tuīshǒu 推手 („Schiebenden Hände“ oder Push Hands) und sǎnshǒu 散手 („Freihand“), durch die die grundlegenden Prinzipien des Taijiquan erfahrbar und praktisch anwendbar werden.