

Qi Gong Schule Augsburg

Schule für traditionelle chinesische Medizin, med. Qi Gong und Tai Chi Chuan
Adi Huber



QI GONG und TAI CHI was ist das???

Die Lehre der traditionellen chinesischen Medizin und die wichtigen Säulen des medizinischen Shaolin Qi Gong und Tai Chi Chuan werden in der **Qi Gong Schule Augsburg** von mir und **weiteren Lehrern** unterrichtet. Das gemeinsame an diesem sehr alten und sehr erfolgreichen Medizinsystem ist die Beschäftigung mit der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene, dem Benutzen von **Qi** - unserer Lebensenergie mit verschiedensten Techniken und Therapien.

Sehr positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind ein wesentliches Ergebnis **von med. Qi Gong** und **Tai Chi Quan**. Das Erlernen der Grundlagen des med. Shaolin- Qi Gong ist **Voraussetzung** für alle weitere chinesischen Bewegungstechniken - und Therapien.

In allen Tai Chi Seminaren werden daher in der ersten Hälfte der Stunde unterschiedlichste Qi-Gong Übungen unterrichtet, um das Erlernen der Tai Chi Form optimal vorzubereiten.

Medizinisches Qi Gong wird entweder im Stehen, im Gehen, im Sitzen und Liegen geübt und hat vielfältige Anwendungsbereiche.

QI GONG

Qi Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene, aus China stammende Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist. Bei allen Übungen in Bewegung und Ruhe spielen Körperhaltung, Atmung, Aufmerksamkeit und die Kraft der Imagination eine wesentliche Rolle. Qi Gong bedeutet, mit Hilfe dieser Übungen zunächst in einen Zustand von Entspannung und Ruhe zu kommen. Auf dieser Basis können ungleich verteilte Energien in Einklang gebracht und Abwehrkräfte stimuliert werden. Als Bestandteil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) spielt Qi Gong in der Prävention und Therapie von Krankheiten eine bedeutende Rolle. Im Alltag bewährt sich **Qi Gong demnach zum Schutz der Gesundheit und zur Erhöhung von Konzentration und Leistung.**

Gesundheitliche Aspekte des Qi Gong

Immer mehr Menschen sind aus unterschiedlichsten privaten und beruflichen Gründen so angespannt, dass sie die Folgen dieses Stresses nicht mehr verarbeiten können. Sie entwickeln und leiden unter psychischen und physischen Störungen wie Schlaflosigkeit, Migräne, Herz-Kreislaufbeschwerden, Essstörungen, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Asthma, Kreuz – und Rückenschmerzen, Allergien, Gewichtsschwankungen und auch Depressionen und Suchtkrankheiten, um nur einige zu nennen.

Regelmäßig Qi Gong praktizierende Menschen, verzeichnen eine massive Reduktion dieser Beschwerden, in den meisten Fällen verschwinden die Symptome vollständig.

Qi Gong und Tai Chi Chuan bestehen aus relativ einfachen Übungen durch deren dynamische Entspannung, das ist Entspannung in Bewegung, Prozesse auf der physischen, der psychischen, der energetischen und der geistigen Ebene geschehen. Dies ist der große Unterschied zu allen anderen westlichen Entspannungstechniken, die meist nur auf einer Ebene wirken.

Welche Wirkung hat Qi Gong und Tai Chi auf uns Menschen?

Auf der physischen Ebene

- senkt unter anderem den Blutdruck
- vermindert die Atemfrequenz
- verbessert den Gasaustausch, und hat damit einen bedeutenden positiven Einfluss auf Asthma und Bronchitis
- das Immunsystem wird aktiviert
- der Bewegungsapparat wird durch intermuskuläre und intramuskuläre Entspannung und Koordination verbessert
- die Haltung verbessert sich
- die Beweglichkeit wird größer und es zeigt sich ein positiver Effekt auf die Knochendichte
- die Hirnleistung verbessert sich (durch Koordination der beiden Hirnhälften und verbesserte Sauerstoffzufuhr)
- ebenso die Sehkraft (der Augen Innendruck wird abgebaut)
- schädliche freie Radikale werden deaktiviert.
- der Cholesterin- und Hormonspiegel kommt ins Gleichgewicht
- ein positiver Effekt lässt sich auch auf den Kreislauf feststellen
- verbesserte Mikrozirkulation und periphere Zirkulation
- die inneren Organe werden massiert
- dies verbessert die Peristaltik und den Appetit
- chronische Schmerzen verschwinden unter Umständen dauerhaft

Auf der psychischen Ebene

- Abnahme von Stressempfänglichkeit und Angstzuständen
- Abnahme von Zwangsneurosen und Depression
- Stärkung des Gedächtnisses, der Konzentration und zwischenmenschlicher Sensibilität
- Träume werden intensiver
- der Schlaf wird erholsamer, Schlafstörungen verringern sich oder verschwinden ganz.

Auf der energetischen Ebene

- werden Blockaden (und damit physische Verspannungen) abgebaut
- der Energievorrat wird aufgebaut
- damit wird vielen Zivilisationskrankheiten, vor allem **Burnout und Depression**, wirkungsvoll vorgebeugt
- Steigerung der energetischen Lebensfreude (Powergefühl,)
- Hyperzustände machen einer neuen, dynamischen Gelassenheit Platz.

Auf der geistigen Ebene

- Schulung der Vorstellungskraft (Yi) Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
- Finden der inneren Ruhe
- sensibilisieren und beheben von Stresssituationen
- starke, ausgleichende Wirkung auf die Gefühls- und Emotionsebene
- Verbesserung des gesamten Körper – Geist Wahrnehmung
- Steigerung der geistigen Lebensfreude
- positive Auswirkungen auf die spirituelle Ebene.

In unseren Seminaren wird unter anderem **auch medizinisches Shaolin Qi Gong** angeboten, welches neben den praktischen und körperlichen Übungen wie z.B. bei Ba Duan Jin auch viel Meditationsarbeit mit speziellen Atemtechniken beinhaltet.

Erfahrungen in der **ayurvedischen - und tibetischen Medizin, sowie in den besonderen Techniken des tibetischen Qi Gong** geben wir gerne weiter.

Fast jeder unserer Qi Gong-Praktizierenden ist nach einer bestimmten Übungszeit in der Lage, Disharmonien an seinem Körper, Fehlhaltungen der Wirbelsäule, Probleme mit den Organen, Probleme mit der Psyche, alle stressbedingten Leiden, Burnout-Syndrom, Krankheiten am koronaren System, (z.B. Bluthochdruck) usw. **spürbar zu verbessern** oder **zu beseitigen!**

Die Technik **des Qi Gong "Gehen"** dient der Stärkung der Psyche, des Hormonsystems und ganz besonders allen koronaren Erkrankungen. Hoher - oder niedriger Blutdruck wird mit diesen Übungen spürbar besser.

Eine spezielle Art des **„Gehen Qi Gong“** wird sehr erfolgreich bei krebserkrankten Menschen eingesetzt.

TAI Chi CHUAN

Tai Chi Chuan ist eine alte meditative Bewegungskunst aus China. Die weichen und fließenden Bewegungen entspannen Körper und Geist und verhelfen zu Wohlbefinden und Gesundheit. Es ist uns ein Anliegen, die für westliche Menschen neue Erfahrung von Tai Chi und ihre zugrunde liegende chinesische Geisteshaltung (Yin-Yang-Prinzip und die fünf Wandlungsphasen) auf **lustvolle und spielerische Art** zu vermitteln. Bestandteil des Tai Chi- Unterrichts sind neben **der Form**, taoistische Übungen, Qi Gong, und Meditation. Nach dem Erlernen **der Grundform** (ca. drei Semester) besteht für jeden interessierten Teilnehmer die Möglichkeit, in Fortsetzungsseminaren diese Erfahrung zu vertiefen. Möglichkeiten die Lernprozesse zu intensivieren bestehen!!!

Für wen ist Qi-Gong und Tai Chi geeignet

- Bewegungsfreudige junge, alte und „midlife“-bewegte Menschen
- Menschen, die ihre Leichtigkeit, Gelassenheit im Alltag wieder finden wollen
- Menschen, die gesund bleiben und ihr Energieniveau anheben wollen
- Menschen, die loslassen und entspannen wollen
- Menschen die ihr inneres Lächeln wieder entdecken wollen
- Menschen, die an Meditation in Bewegung Gefallen finden
- Menschen, die wunderschöne Körperübungen lieben
- Menschen, die sich selbst wieder mehr Zeit und Aufmerksamkeit schenken wollen
- Menschen, die Verantwortung für Ihre Gesundheit und übernehmen wollen

Wir unterrichten in unserer **Qi Gong Schule Augsburg** nach meiner speziellen Lehrmethode verschiedenste Formen von chinesischen Bewegungstechniken nach den Überlieferungen der traditionellen östlichen Medizin, die für Anfänger und auch zum Einsteigen für Fortgeschrittene geeignet sind:

Hier unser Lehrangebot

- medizinisches Shaolin Qi Gong,
- Theorie über die traditionelle chinesische Philosophie, chinesische Medizin und Lebensenergie,
- die Yin und Yang Lehre,
- die Lehre nach fünf Wandlungsphasen oder fünf Elemente, *Wuxing* genannt,
- die Grundtechniken des med. Qi Gong und anderen Qi Gong Formen
 - das „**Ba Duan Jin**“, (sehr wirksames Shaolin System für Organe und die Wirbelsäule),
 - das „**Gehen Qi Gong**“, (für alle koronaren Erkrankungen),
 - das „**Guo Lin Qi Gong**“, (Vorbeugen und bekämpfen von Tumorleiden),
 - das „**Wai Tang Gong**“, (Ausleitungsübungen),
 - das „**tibetische Qi Gong**“, (kräftiges, stilles sehr meditatives Qi Gong),
 - das „**vier Jahreszeiten Qi Gong**“, (Kräftigungsübungen je nach Jahreszeit und den fünf Elementen, Organ Qi Gong)
 - das „**Stille Qi Gong**“ (Komplex: Atemtechnik und Meditation)
 - das „**Heillaute Qi Gong**“, (für einzelne Organfunktionskreise)
- verschiedene Meditationsformen,
- verschiedene Atemtechniken,
- die Meridianlehre
- die Akupunkturlehre,
- die Akupressur und ihre Techniken,
- die heilende Meridianmassage Tuina Amno,
- die Klangschalenmassage,
- Psychologie der fünf Wandlungen,
- die energetische Ernährungslehre, Diätetik,
- die Praxis der „Fünf Elemente Küche“,
- Ernährungsvorschläge speziell auf jeden einzelnen bezogen, aufgrund von
- Diagnoseverfahren von Krankheiten
- mittels Puls - Augen- und Zungendiagnostik.

Tai Chi Chuan 24er Form

- **Die Peking-Form** ist weltweit die beliebteste Tai Chi - Form, deren gesundheitliche und meditative Aspekte im Vordergrund stehen 24 Figuren zur Stärkung des gesamten Körpers und der Psyche.

Tai Chi Chuan 42er Form

- **Die klassische südchinesische Form** eine Form für Fortgeschrittene - Voraussetzung ist die Pekingform, deren gesundheitliche, meditative und philosophische Aspekte im Vordergrund stehen. 48 Figuren zur Stärkung des gesamten Körpers und der Psyche.

Tai Chi Waffenformen

- **Wir unterrichten mehrere Formen,** die mit Schwert, Säbel oder auch mit einem Fächer „gelaufen“ werden. Diese Gegenstände dienen der Verlängerung der eigenen Energie. Die Waffenformen wenden sich an sehr Fortgeschrittene Tai Chi Übende.

Tai Chi Partnerübungen, Push Hands

- **Tai Chi Partnerübungen,** wie Push Hands oder Tui Shou, „hörende Hände“ genannt, gehören zu den schönsten Erfahrungen in der so genannten inneren Kampfkunst des **Tai Chi**. Dabei wird nicht gekämpft, sondern es geht ausschließlich um das aufspüren, hören und fühlen von Energien eines Partners und natürlich auch der Umgang mit diesen Energien.
Beispiele:
Wie neutralisiere ich eine aggressive Grundeinstellung oder Haltung meines Partners?
Wie kann ich körperlichen und geistigen Angriffen ausweichen?
Wie schütze ich mich vor negativen Energien? uvm.!!!!

Lehrkörper, Vortragende und Behandelnde:

Herr **Adi Huber**, Diplomallehrer für traditionelle chinesische Medizin, zertifizierter Lehrer für Qi Gong, zertifizierter Lehrer für med. Qi Gong und zertifizierter Lehrer für Tai Chi Quan nach Leitlinien des Dachverbandes Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland. Leiter der Qi Gong Schule Augsburg

Die Übungsleiter in Ausbildung Raimund und Margitta,

Herr Dr. med. chin. **Herr Beiyan Yu**, Arzt für traditionelle chinesische Medizin, TCM und Tuina,

Frau Dr. med. Ingrid Schmitt- Wolf, **Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie und Akupunktur (TCM)**

Herr **Richard Fruhmann**, Magister für chinesische Diätetik an der TCM Universität Wien / Salzburg,

Herr Dr. med. und Dr. med. chin. **Robert Lyons** Prior des Shaolin Tempels der europäischen Niederlassung in Budapest,

Dr. med. **Natascha Hansen** und Dr. med. **Robert Schrittenloher**, Arzt für westliche und chinesische Medizin.

Frau Dr. Dr. **Gu**, Ärztin für traditionelle chinesische Medizin und westliche Schulmedizin

Gesundheitspraxis **Werner Nagy**, Physiotherapeut und Naturmediziner

Aufgrund unserer medizinischen Ausrichtung werden unsere Seminare von den meisten deutschen Krankenkassen bezuschusst.

Gesundheitliche Aspekte von Qi Gong und Tai Chi Chuan

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Qi Gong und Tai Chi Chuan sind sehr zahlreich und immens. Qi Gong und Tai Chi Chuan wirken nachhaltig auf allen Ebenen des Körpers, des Geistes und der Seele.

Ich beschränke mich in dieser Beschreibung auf einen Aspekt.

Die **Beweglichkeit scheint mir ein sehr wichtiger Aspekt** zu sein und darum will ich näher auf ihn eingehen.

Andere Aspekte, wie die Psychosomatik, die Energetik, koronare Krankheiten, usw. werde ich in der Theorie und der Praxis in unseren Seminaren erläutern.

Der "passive Bewegungsapparat"

Während das Knochengewebe gut mit Blutgefäßen versorgt wird, verhält sich die Ernährung der Knorpelsubstanz in den Gelenken, Bandscheiben, Meniscus,... anders. Weil praktisch nicht durchblutet benötigt das Knorpelgewebe die von der Gelenkscapselschleimhaut produzierte "Schmiere" (Synovia) zu seiner Versorgung mit Nährstoffen. Diese wird am besten durch gleichmäßiges Bewegen der Gelenke einerseits produziert, andererseits durch schonende, (bzw. rhythmische) Zug- und Druckbelastung der Gelenke (bzw. in der Wirbelsäule) Sicherlich mit ein Grund für so viele "altersbedingte" Verschleißerscheinungen ist ein Mangel an "physiologischer" Bewegung auch in jungen Jahren! Aber auch das Knochengewebe, welches äußerst anpassungsfähig und "dynamisch" ist, braucht mehr als die richtige "Ernährung", um gesund zu bleiben. Knochengewebe reagiert schnell auf Belastung bzw. fehlende mechanische Reize. Bei Mehrbelastung bilden sich in diesem Gewebe so genannten Spannungsbälkchen, (Trajektorien), ähnlich der Leichtbauweise in einer gotischen Kathedrale, die zwar filigran wirken, aber durch ihre Winkel und Bögen große Lasten tragen können. Bei fehlenden Reizen baut der Knochen jedoch schnell Substanz ab, wird leichter porös und seine Elastizität und Widerstandskraft nimmt ab. Die Verletzungsgefahr steigt! Richtig ausgeführtes **Qi Gong und Tai Chi Chuan** wird beiden Anforderungen gerecht, denn es schult den Aufbau von ökonomischen Strukturen (des Knochengestüts), das heißt die Bewegungen der Gelenke, sowie der Wirbelsäule werden aufeinander exakt abgestimmt, und die Druckbelastungen in Gelenken und im ganzen Skelett gut dosiert. Es kommt somit zu den (für das Skelett und die Gelenke) physiologischen, notwendigen Belastungen.

Beim **Qi Gong und Tai Chi Chuan** werden die physiologischen Stoßdämpferfunktion in der Wirbelsäule im positiven Sinne ausgenutzt, es erfolgt eine "Massage" der Bandscheiben, Knochen und Knorpel werden trainiert! Die Ausrichtung der Lendenwirbelsäule (LWS) hat äußerst wohltuende Effekte auf unsere Gesundheit. Durch die Streckung der LWS beim Sinken bekommen die in diesem Bereich oft überbeanspruchten Bandscheiben deutlich mehr Raum und können so oft im Laufe der Zeit wieder regenerieren! Das heißt, im **Qi Gong und Tai Chi Chuan** passieren im Äußeren schließlich die gleichen Anpassungsprozesse wie im Inneren. Man lernt mit der Zeit den Körper (insbesondere das Skelett) zu strukturieren und zu organisieren. Ob wir dabei Erfolg haben, merken wir oft zuerst daran, dass anfängliche, durch falsche Gelenkbelastung (z. B. Knie zu weit gebeugt, Hüfte zu sehr heraußen) verursachte Schmerzen verschwinden oder wir beim "Push- Hands" in der Lage sind, eine auf uns zukommende Kraft zu neutralisieren, indem wir sie über unsere Knochenstrukturen in den Boden ableiten oder unsere elastische Kraft (Jing) korrekt auf den Partner übertragen. Beides ist nur möglich, wenn die Koordination der Arme, Schultern, Wirbelsäule, Hüftgelenke, Knie, Fußknöchel,... einigermaßen "stimmt". Wir sehen also, dass **Qi Gong** und **Tai Chi Chuan** eine hervorragende Trainingsmethode zur Prophylaxe zahlreicher Beschwerden am passiven Bewegungsapparat ist, und bei bereits bestehenden Beschwerden häufig als sehr sinnvolle Ergänzung zu therapeutischen Interventionen angewendet werden kann.

Qi Gong und Tai Chi Chuan - eine Lebenskunst

Wozu das Ganze?

Gesundheit und Ausgleich zu finden sind wohl die häufigsten Gründe, warum Menschen und auch Du anfangen Qi Gong und Tai Chi zu lernen. Aber das sind natürlich nicht die einzigen Gründe. In unserer Zeit, in der Beschwerden der Wirbelsäule und die damit verbundenen Auswirkungen schon fast Volkskrankheiten sind und die westliche Medizin nicht immer helfen kann, suchen die Menschen und auch Du nach Alternativen. Natürlich muss dabei von Anfang an klar sein, dass Tai Chi wie auch Qi Gong nicht wie die herkömmliche Medizin funktionieren. Du wirst mit ein paar Qi Gong –und Tai Chi Stunden oder einem Kurs nicht gleich alle Beschwerden loswerden. Du kannst aber durch **regelmäßiges Üben** Deinen Körper und dadurch auch Deinen Geist zu einem Gleichgewicht, zu einer Ausgeglichenheit bringen, die sich auf oben genannte Indikationen und deren Beschwerden sehr positiv auswirken wird..!

Wenn Du mit Qi Gong/Tai Chi beginnst geht es zunächst darum "ungewohnte" Bewegungsabläufe zu erlernen, die man als **Qi Gong/Tai Chi Form** bezeichnet. Durch die gegenläufigen Bewegungen wirst Du aus Deinen gewohnten Bewegungsabläufen und Denkmustern herausgeführt und lernst darüber hinaus tiefere Schichten des Bewusstseins zu verwenden und anzusprechen. Es entsteht eine meditative Atmosphäre, die nach und nach zu mehr Entspannung führt. Die geistige Anstrengung, der es bedarf um die Bewegungen zu erlernen und um sich an den Ablauf zu erinnern, helfen Dir dabei den oberflächlichen inneren Dialog zu vergessen oder nicht mehr zu beachten. Dies lässt Dich **in Schichten Deines Bewusstseins** eintauchen, welche Deine körperlichen Funktionen regulieren. Im Laufe der Zeit werden Dir die Bewegungen immer vertrauter. Du kannst sie bewusster wahrnehmen (bei der Sache sein), und dadurch verbindet sich Dein Körper und Dein Geist wieder enger miteinander. Der viel zitierte „*Bodymind*“ entsteht. Dein Körper verbraucht für die Bewegungen immer weniger Energie und findet seine natürliche Entspannung. Dein Körper ist nicht mehr in ständiger Spannung und diese Lockerheit wirkt sich sehr positiv auf Deine Muskeln, Deine Organe und letztendlich auch auf Deine Atmung aus. Das **Qi**, Deine ureigene Lebensenergie kann ungehindert fließen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) heißt es, dass sich jede Krankheit zuerst *körperlich als Veränderung in der Atmung manifestiert*, bevor sie andere Symptome entwickelt. Deshalb legen die Chinesen immer sehr großen Wert auf eine starke Lungenkraft. Das **Qi** der Lunge, chinesisch "**Wei- Qi**" wird insbesondere im Qi Gong und in der Meditation immer wieder optimiert.

Weitere wertvolle Aspekte der Qi Gong- und Tai Chi Praxis, sind die vielen **sanften Drehbewegungen** der Gelenke. An den Gelenken befinden sich **die Meridiane** meist an der Oberfläche. Durch die lockeren Zug -und Schubbewegungen werden die Gelenke geöffnet, die Meridiane angeregt und der **Qi - Fluss** kann ungehindert passieren. In unseren Seminaren werden viele **vorbereitende Übungen** erlernt, um die oben genannten Prozesse zunächst bei einfachen Abläufen kennen zulernen und mit der Zeit zu vertiefen.

Die ersten Veränderungen, die sich einstellen, beziehen sich meist auf Deine Körperhaltung, da es zunächst ja darum geht Entspannung in Deinen Körper zu bringen und sich die Entspanntheit aus einer **veränderten Haltung** ergibt. Je mehr Du Deine Muskeln loslassen kannst, desto mehr kann Dein Körper seine natürliche Aufrichtung finden und dabei die Kräfte entdecken, die durch loslassen, aufrichten und sinken entstehen.

Die eben genannten Prozesse werden im Laufe der ersten Zeit schrittweise relevant und nachdem Du die Formen erlernt hast, mehr und mehr natürlich!
Qi Gong und Tai Chi Übungen schulen den Geist!

Wenn Du Dich nicht nur mit den "körperlichen Aspekten" des Qi Gong auseinander setzten möchtest, findest Du in der stillen - und bewegten Meditation auch einen **tiefen, geistigen Weg!**

Ein Grund warum **Qi Gong** und **Tai Chi** im Westen seit vielen Jahren immer populärer werden, liegt wohl darin, dass Du auf verschiedenen körperlichen, geistigen und spirituellen Ebenen und mit verschiedensten Interessen üben kannst.

Und vor allem:

es ist für Menschen, die sich gerne bewegen, bewegen lassen und auf sanfter Ebene ihre eigenen Grenzen stetig erweitern wollen. Im **Qi Gong** und im **Tai Chi** schulen wir Deine Aufmerksamkeit nach innen und nach außen!

TÜREN ÖFFNEN ZUM EIGENTLICHEN.....

Die Erfüllung des eigenen Lebens hängt wesentlich davon ab,

- wie Du Dich wahrnimmst
- in welcher Haltung Du durchs Leben gehst
- welche Lebensziele Du setzt
- welche Spielräume Du Dir zur Verfügung stellst

vor allem: wie authentisch Du bist.

Bewegung auf allen Ebenen, Berührungen, Klänge, bewusstes Wissen über Lebensgesetze, Coaching, Gewahrsein, vor allem Liebe und ein Lächeln an Dich selbst.

All das kann neue Türen für Dich öffnen. Ich freue mich, wenn Du Dich dafür entscheidest diese Tür zu Dir selbst zu öffnen und unterstütze Dich gerne dabei.

OMI TO FU

Adi Huber Diplomlehrer für TCM ®

Qi Gong Schule Augsburg



Schule für traditionelle chinesische Medizin,
med. Qi Gong und Tai Chi Chuan