

Organisation:
Thomas Jonasson
Zum Purren 16
78465 Konstanz
 Tel. : 07531-43606
 Fax: 07531-943976
 email: Thomas.Jonasson@t-online.de
 www.Qigong-Zentrum.de



Qigong-Zentrum für Chinesische Medizin
 Wu Runjin

Liebe Qigongfreundinnen und Qigongfreunde,
Save the Date! Im Moment stehen folgenden weitere Termine für die Qigongausbildung fest:

01.-02.07.2017	Fächer-Qigong-3	Bewegungswochenende Voraussetzung: Fächer-Qigong-1+2
30.9.-1.10. 2017	Wu Chi Qigong	Bewegungswochenende für Anfänger sehr gut geeignet - die Form umfasst nur dieses eine Wochenende
18.-19.11.2017	Tai-Chi-Kranich-Qigong	Bewegungswochenende für Anfänger sehr gut geeignet - die Form umfasst nur 2 Wochenenden
09.-10.12.2017	Fächer-Qigong-4	Bewegungswochenende Voraussetzung: Fächer-Qigong-1+2+3

Falls Du an diesem Wochenende noch mitmachen willst, bist Du natürlich sehr willkommen. Bitte melde Dich! (siehe unten)

Wir suchen jetzt neu einen Termin für das Tai-Chi-Kranich-Qigong-2 (Januar bis März 2018).

Hier der link zum Doodle: <http://doodle.com/poll/d69yth8qvbtndnrdx>

Und wir suchen neu einen Termin für das Qiang-Shen-Gong (Januar bis März 2018).

Hier der link zum Doodle: <http://doodle.com/poll/45fthcepvxzker2u>

Und wir suchen einen Termin für Theorie 1 (November 2017-Januar2018)

Hier der link zum Doodle: <http://doodle.com/poll/63tcftgyqm6dq3rp>

Und wir wollen 2018 wieder mit einer langen Form starten, entweder mit Kung-Fu-Qigong oder mit Wildgans-Qigong. Hier wollen wir zunächst klären für welche dieser beiden Formen es größeres Interesse gibt. Das Kung-Fu-Qigong umfasst 6-7 Wochenenden. Das Wildgans-Qigong hat 2 unabhängige Teile mit je 3 Wochenenden. Eine kurze Beschreibung der Formen findest du ganz unten. Bitte kreuze auf der Rückmeldung an welche Form Dich interessiert, Du kannst Dich natürlich auch für beide interessieren.

Die Termine überschneiden sich zum Teil Du kannst, wenn Du an mehreren Terminen Interesse hast, mehrere ankreuzen – es wird natürlich an einem Wochenende nur eine Form unterrichtet.

Wichtig bleibt, dass Du nicht nur die Termine ankreuzt, die Dir am liebsten sind, sondern **alle, die für Dich möglich sind! Nur so finden wir hoffentlich einen Termin, an dem alle oder zumindest die allermeisten die sich dafür interessieren auch können.**

Liebe Grüße



Wem es zu umständlich ist, den Doodle zu bedienen, der kann auch auf antworten klicken, seine Termine in der Email ankreuzen und diese zurücksenden – ich trage dann die Daten in den Doodle ein. (Wobei, wenn Du dich traust zu „doodeln“, wirst Du vermutlich feststellen, dass es doch ziemlich einfach ist.)

Ich komme:

01.-02.07.2017	Fächer-Qigong-3	Bewegungswochenende	
30.9.-1.10.2017	Wu Chi Qigong	Bewegungswochenende	
18.-19.11.2017	Tai-Chi-Kranich-Qigong	Bewegungswochenende	
09.-10.12.2017	Fächer-Qigong-4	Bewegungswochenende	

Ich bin interessier an:

Kung-Fu-Qigong	Bewegungswochenenden	
Wildgans-Qigong	Bewegungswochenenden	

Ich kann an folgenden Terminen / an folgendem Termin an dem **Tai-Chi-Kranich-Qigong-2** Wochenende teilnehmen.

13.-14. 01. 2018	
20.-21. 01. 2018	
27.-28. 01. 2018	
03.-04. 02. 2018	
10.-11. 02. 2018	
17.-18. 02. 2018	
24.-25. 02. 2018	
03.-04. 03. 2018	
10.-11. 03. 2018	
17.-18. 03. 2018	
24.-25. 03. 2018	

Ich kann an folgenden Terminen / an folgendem Termin an dem **Qiang-Shen-Gong** Wochenende teilnehmen.

13.-14. 01. 2018	
20.-21. 01. 2018	
27.-28. 01. 2018	
03.-04. 02. 2018	
10.-11. 02. 2018	
17.-18. 02. 2018	
24.-25. 02. 2018	
03.-04. 03. 2018	
10.-11. 03. 2018	
17.-18. 03. 2018	
24.-25. 03. 2018	

ch kann an folgenden Terminen / an folgendem Termin an dem **Theorie 1** Wochenende teilnehmen:

11.-12. 11. 2017	
25.-26. 11. 2017	
02.-03. 12. 2017	
13.-14. 01. 2018	
20.-21. 01. 2018	
27.-28. 01. 2018	
03.-04. 02. 2018	
10.-11. 02. 2018	
17.-18. 02. 2018	
24.-25. 02. 2018	

Yi-Xue-Cai-Yun-Shan: „Fächer-Qigong“;

Die Silbe „Cai“ bedeutet bunt oder bunte und die Silbe „Yun“ bedeutet Wolke, die Silbe „Shan“ bedeutet Fächer, die Silben „Yi Xue“ verweisen darauf, dass es in der TCM verankert ist.

Der Name deutet an, dass es ein Gesundheits-Qigong ist bei dem sich die Fächer wie bunte, vielgestaltige Wolken bewegen.

Mit dem Fächer-Qigong werden zunächst Arme, Hände und Beine trainiert und die Muskeln, Bänder und Sehnen gekräftigt. Der Rücken und der Schultergürtel werden gedehnt und gekräftigt, Immer wieder werden Brust und Lunge gedehnt und weit geöffnet, die Atmung wird sehr vertieft. Allein durch das wiederholte Öffnen und Schließen des Fächers werden die Hände und Handgelenke sehr beweglich und der Energiefluss bis in die Peripherie angeregt. Der Kreislauf von Qi- Blut und Körperflüssigkeiten wird sehr gefördert, dadurch wird natürlich auch die Verdauung und der Stoffwechsel verbessert, dies stärkt letzten Endes das Ursprungs-Qi und über die Stärkung des Nierenfunktionskreises (im Sinne der TCM) wird auch der Knochenaufbau gefördert.

Die Form kann mit Dehnung als Qigong-Form geübt werden, - und wird so auch zunächst gelernt - man kann sie aber auch weich und gleichmäßig fließend als Tai-Chi-Form praktizieren und schnell und kraftvoll auch als Kung-Fu-Form.

Dem Training der Beine, das im Tai-Chi-Kranich, im Wildgans- und im 5-Tiere Qigong schon an Bedeutung gewonnen hatte, kommt eine noch größere Bedeutung zu. Dies setzt sich dann im Kung-Fu-Qigong, im Tai-Chi-Qigong und im Doppelfächer-Qigong fort. Und der Name deutet es an: Es ist nicht nur gesund sondern auch schön!

Das Wu Chi Qigong: Die älteste schriftliche Überlieferung des Yi Xue Wu Chi Qigong ist über 1000 Jahre alt. Es steht hauptsächlich in der daoistischen Tradition, ist aber auch von der buddhistischen und der konfuzianischen Tradition sowie von der chinesischen Medizin beeinflusst. Es bildet gewissermaßen die Essenz aus diesen 4 Traditionen.

Das Yi Xue Wu Chi Qigong fördert den Kreislauf von Blut, Qi und allen Körperflüssigkeiten, es verbessert die Zusammenarbeit der inneren Organe, regt die Verdauung an und führt zur Kräftigung von Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen. Bei Gesunden kräftigt es den ganzen Organismus und das Immunsystem. Gerade auch bei chronischen Erkrankungen hat sich dieses Qigong bewährt. In China wird es sowohl in Krankenhäusern als auch in Schulen häufig angewendet.

An diesem Wochenende lernen wir 7 Übungen aus dieser Qigong-Familie, jede in einer leichten und in einer starken Form; es gibt ruhige Übungen und Bewegungsübungen. Der Übende hat so die Wahl, je nach seinem Problem oder seinem Bedürfnis, leicht oder stark zu üben, Stilles- oder Bewegungsqigong zu

praktizieren, nur eine oder nur zwei Übungen auszuwählen, die für sein derzeitiges Befinden besonders geeignet sind oder zur Vorbeugung die ganze Übungsserie zu machen.

Die Grundpositionen im Yi-Xue-Wu-Chi-Qigong sind: Um lange gesund zu leben, muss man das Qi durch Qigongübungen vermehren, es durch ein gesundes Leben bewahren und sich immer um die Balance von Yin und Yang bemühen. Ein gesundes Leben führen heißt vor allem, sich gut ernähren, sich gut bewegen und sich in einem guten Wechsel anstrengen und entspannen.

Das Tai-Chi-Kranich-Qigong: Yi-Xue-Tai-Ji-He-Gong

Das Tai-Chi-Kranich-Qigong stammt aus der Traditionellen chinesischen Medizin und geht in seinen Ursprüngen bis ins Jahr 220 n.Chr. und auf den Arzt Hua Tuo zurück. Zwischen 1890 und 1990 wurden Atmungs- Bewegungs- und Konzentrationselemente des Qigong unter Berücksichtigung der Prinzipien des Tai-Chi zu ineinander übergehenden Formen verbunden. Heute sind viele Arten des Kranich Qigong bekannt. Wir lernen ein von Wu runjin überarbeitete Form aus 24 Teilen, die von Ärzten einer bekannten Universität für Traditionelle Chinesische Medizin in der Provinz Zhe Jiang unter Berücksichtigung des medizinischen Wissens entwickelt wurde. Dieses Qigong hat sich bewährt und wird deshalb heute viel praktiziert.

Laut Untersuchungen mit Mitteln der westlichen Medizin haben diese Übungen positive Auswirkungen auf das Nervensystem, auf das Herz-Kreislaufsystem, auf die Atmung, die Verdauung und auf Muskeln, Bänder und Sehnen.

Diese Form wurde für die Vermittlung an Patienten entwickelt. Sie beginnt mit relativ leichten Übungen und steigert sich immer mehr, so dass sie für unterschiedliche Ansprüche geeignet ist. Man kann nur einzelne Bewegungen, einzelne Teile oder die ganze Form machen, man kann im Sitzen oder im Stehen trainieren. Bei entsprechender Fitness kann das Training durch das gelegentliche Stehen auf einem Bein noch intensiviert werden.

Das Wildgansqigong,

Wildgans Qigong stammt aus der daoistischen Tradition. Diese Familie gehört zu der Gruppe des Bewegungsqigong und besteht aus zwei gleich langen Teilen. Das Wildgansqigong stärkt und kräftigt den ganzen Körper, dient dadurch der Vorbeugung gegen Krankheiten und verhilft zu einem langen und gesunden Leben.

Im ersten Teil werden die Meridiane der inneren Organe gedehnt und deren harmonische Zusammenarbeit gefördert. Die Meridiane werden durchgängiger und der Kreislauf von Qi und Blut wird verbessert. Der ganze Körper wird gestärkt und gekräftigt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt und geschmeidig gemacht. Meister Wu Runjin und Meisterin Zhu Lichan haben die traditionelle Wildgansform mit Erkenntnissen und langjährigen Erfahrungen aus der Praxis überarbeitet und bereichert. Das Wildgans-Qigong gibt es in einer aufgerichteten und in einer gebeugten Form.

Der zweite Teil korrigiert und begünstigt die Wiederherstellung der Yin-Yang Balance im Körper. Durch Aufnahme des Qi aus Himmel, Erde und Luft wird das Körper Qi aufgebaut. Diese Wildgansbewegungen unterstützen und harmonisieren besonders die Zusammenarbeit der inneren Organe.

Kung-Fu-Qigong – Hu-He-Shuang-Xing

Das Kung-Fu-Qigong stammt aus der Tradition des Süd-Shaolin-Klosters. Dieses Qigong ist schon über 200 Jahre alt. Die beiden in China sehr bekannten Meister Lin Shi-Vong und Wu Shao Quan haben diese Form erarbeitet.

Kung-Fu-Qigong gehört zu der Gruppe des Bewegungsqigong und zeichnet sich dadurch aus, dass Atmung und Konzentration mit der Bewegung zusammen trainiert werden. Es kann sowohl langsam (wie Qigong) als auch schnell (wie Kung Fu) ausgeführt werden. Die Bewegungen können als zusammenhängende Form oder auch als einzelne Übungen trainiert werden. Kennzeichnend ist, dass diese Bewegungen immer mit Kraft ausgeübt werden. Die äußerlich eingesetzte Kraft stärkt und kräftigt den ganzen Körper und wirkt sich positiv auf das Körperinnere aus, z. B. stabilisiert und verbessert sie den Qi - und Blutkreislauf. Gift und Schadstoffe werden aus dem Körper entfernt. Die Meridiane werden gedehnt und die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe wird gefördert. Der ganze Körper wird gestärkt und gekräftigt, die Knochen und Gelenke sowie Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt und geschmeidig gemacht. Langjährige Erfahrungen haben die vorbeugende und lebensverlängernde Wirkung dieser Übungen bestätigt. Das Kung-Fu-Qigong vermittelt Freude und Spaß an der Bewegung und kann sowohl von jüngeren als auch von älteren Menschen ausgeübt werden. Diese Form kann in der schnellen alten Tradition des Kung-Fu-Trainings und als langsame Qigong-Form geübt werden kann.

Theorie 1:

Wir beschäftigen uns mit dem Energiesystem des Menschen, dem Qi, seinen verschiedenen Formen und ihren jeweiligen Funktionen, mit den Grundsubstanzen des Körpers und mit der Basis der chinesischen Lehre von den inneren Organen und ihrem harmonischen Zusammenwirken.