

Qigong Yangsheng

*Gesundheitsfördernde Übungen der
Traditionellen Chinesischen Medizin*

Gute Worte sind wie Wärme im Winter,
wie Frische im Sommer.
Sie begleiten einen manchmal das ganze
Leben, so können sie auch in einen guten
Übungszustand führen.
Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit sind drei
bedeutende Begriffe im Qigong Yangsheng.

*Qigong Yangsheng –
einfach ist seine Methode,
und leicht ist es zu praktizieren.
Für den, der sich eingehend damit beschäftigt,
hält es eine unerschöpfliche Faszination
bereit.“ Anfang eines
Lehrgedichtes von Prof. Jiao Guorui,
auch diese Kalligrafie
ist von ihm*



„Ruhe“

©Leitgedanken zu Qigong Yangsheng
Med. Literarische Verlagsgesellschaft

Folgende Qigongformen aus dem Lehrsystem
Qigong Yangsheng werden von mir unterrichtet:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
(*taijishiwushi*)

Die 8 Brokatübungen (*baduanjin*)

Das Spiel der 5 Tiere (*wuqinxi*)

Fuqi yangsheng fa
(*Aufnahme des Qi zur Kultivierung der Lebenskraft*)

Die 6-Laute-Methode (*liuzijue*)

Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen (*zhanzhuanggong*)

Tuna (*Assimilieren und Auswerfen*)



*Dieter Schmidt
Dipl. Sozialpädagoge*

Unter der Hünenburg 5
37640 Golmbach
Telefon : 05532 / 99 96 11
DieterSchmidtist@t-online.de

Seit 1983 erlernen des Taijiquan
im Stil der Lee Familie bei den
Lehrern Prof. Chee Soo (†'94), Rainer Dieck,
Desmond P. Murray u. a.

3,5 Jahre nebenberuflicher Besuch
der Schule von Peter Weinfurth für Westliche und
Chinesische Medizin in Bochum.

Seit 1988 Ausbildung in Qigong Yangsheng
bei Prof. Jiao Guorui (†'97),
PD Dr. med. Gisela Hildenbrand
und weiteren Qigonglehrern

Ich lebe seit 1999 in Niedersachsen
im Weserbergland, in einem Fachwerkhaus von
1904, an welches ich einen Wintergarten mit
großer Dachterrasse angebaut habe, daran
schließt sich ein großer Garten an.
Hier kann Qigong in frischer Luft geübt werden

Qigong

ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Die Tradition der Qigong-Übungen lässt sich bis vor unsere Zeitrechnung zurückverfolgen. Im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin stellt Qigong den aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung.

Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, das hier als Lebenskraft interpretiert werden kann und „gong“, das „beharrliches Üben“ heißt.

Die Übungen des Qigong umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit und umfasst Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Therapie chronischer Erkrankungen, Entspannung, Stressreduktion, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung und auch die Bereicherung künstlerischer Tätigkeit.

Durch die Möglichkeit, die Übungen gemäß den individuellen Bedingungen anzupassen und auszuwählen, können Qigong-Übungen unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand von jedem/r erlernt und geübt werden.

Qigong wird traditionell als ganzheitliche Übung unterrichtet und nicht zur „Bekämpfung“ einer speziellen Krankheit. Im besten Fall schwindet Krankheit wie Schnee in der Sonne. Menschen, die sich wünschen selbst aktiv etwas für den Erhalt oder die Wiederherstellung ihrer Gesundheit tun zu können, bietet Qigong Yangsheng ein langbewährtes „System“ dazu.

Das Lehrsystem

Qigong Yangsheng

von Jiao Guorui stellt ein umfassendes System aus Theorie und Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (Yangsheng) dar.

Prof. Jiao Guorui (1923-1997) war Arzt für Chinesische Medizin an der Akademie für TCM in Beijing.

Sein Lebenswerk, das Lehrsystem Qigong Yangsheng, dokumentierte er in zahlreichen Schriften auch in deutscher Sprache, Poster, Lehrfilme und weitere Lehrmaterialien sind gleichfalls verfügbar.

Im Internet auf der Seite www.qigong-yangsheng.de sind ausführlichere Informationen erhältlich.

Ich würde mich freuen Ihr Interesse an Qigong geweckt zu haben. Wenn Sie diesen Weg mit meiner Hilfe kennen lernen möchten, ist das sowohl im Gruppen- als auch im Einzelunterricht möglich.

Für den Gruppenunterricht möchte ich auch auf meine Angebote in der Kulturmühle Buchhagen (Bodenwerder) und im Charlottenstift in Stadtoldendorf hinweisen.

Einzel- oder Kleingruppenunterricht ist „Unter der Hünenburg 5“ in Golmbach oder auch bei Ihnen nach Absprache möglich.

Dieter Schmidt

Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für den Qigong-Unterricht