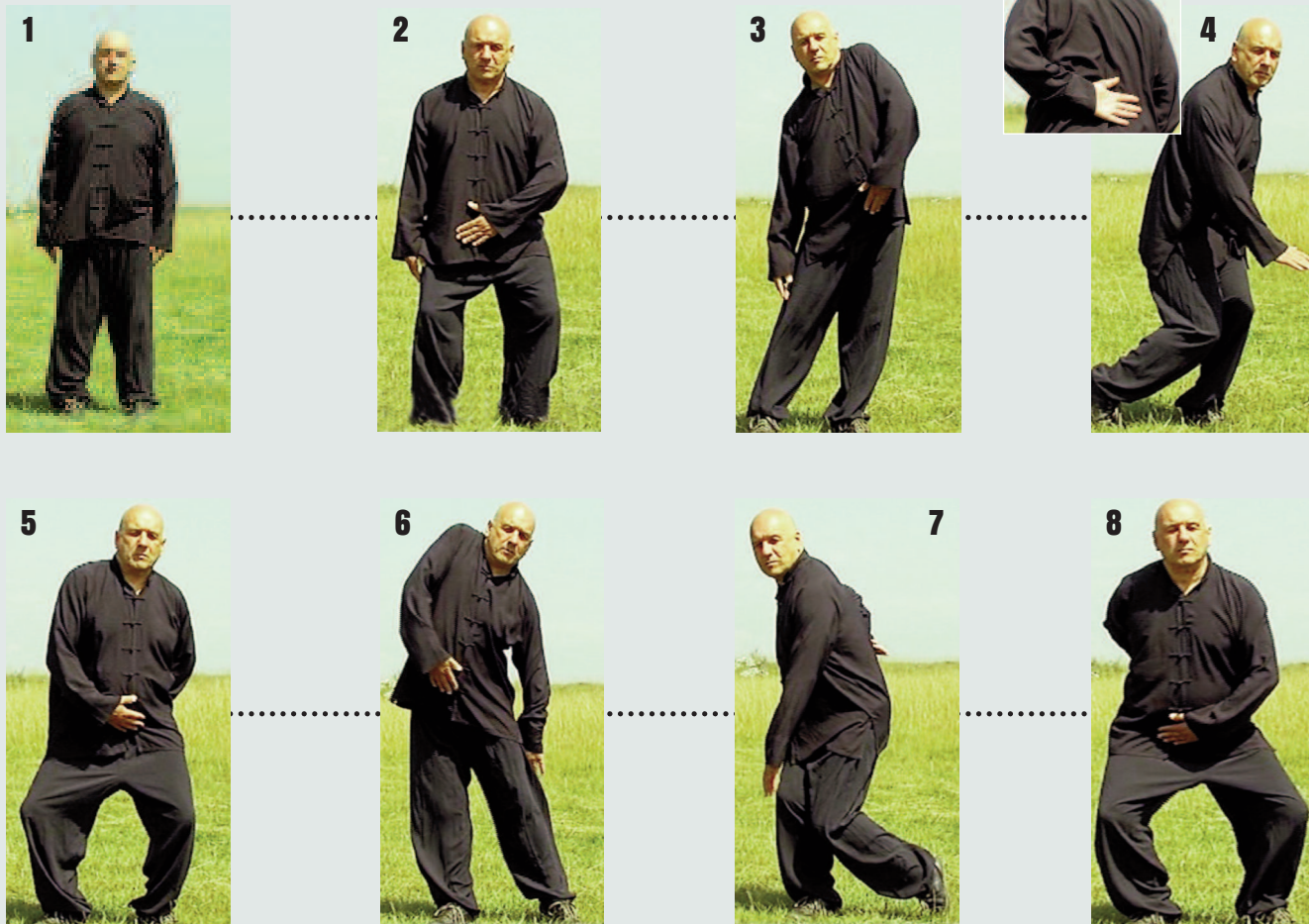




Hui Chun Gong - Daoistisches Hormon Qigong

In der heutigen Ausgabe stellt Ihnen Qigong-Meister Theo Schmidt die Übung „Das Goldene Kind macht den Körper geschmeidig“ vor. Dr. Bambach, Orthopäde und Schmerztherapeut, der selbst ein begeisterter Übender des Hui Chun Gong ist, wird die Bewegungen aus medizinischer Sicht erläutern.



Ausführung der Übung

In der Regel wird die Übung 6 - 10 mal nach links und nach rechts ausgeführt.

- 1 Ausgangsposition ist der Parallelstand, die Beine sind gerade und die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- 2 Während die Beine leicht gebeugt werden, wird der linke Fuß auf der Ferse 45 Grad nach links gedreht und die linke Hand unterhalb des Nabels platziert.
- 3 Die linke Schulter wird nach oben gezogen und der Schwerpunkt auf das linke Bein verlagert, dabei hebt sich die rechte Ferse vom Boden und das rechte Bein wird locker gestreckt. In dieser Position zeigen Blick und Oberkörper nach vorne.
- 4 Der Oberkörper dreht sich nach hinten, dabei wird die linke Hand am Körper über die Taille nach hinten gezogen und mit dem Handrücken auf den Nierenbereich gelegt. Am Ende der Bewegung wird der rechte Oberschenkel leicht an den linken Oberschenkel gedrückt.
- 5 Der Körper wird wieder nach vorne gedreht und der rechte Fuß wird auf der Ferse so gedreht, dass die Spitze 45 Grad nach rechts schaut. Das Gewicht ruht jetzt auf beiden Beinen.
- 6 + 7 Nun wird die gleiche Bewegung zur rechten Seite ausgeführt: B6 wie B3; B7 wie B4;
- 8 Fortsetzung zur linken Seite



ChanDao Akademie Regensburg

Donaustauer Str. 46 B, 93059 Regensburg, Tel. 09498 - 905 99 17, www.chandao.de

Die Übung „Das Goldene Kind macht den Körper geschmeidig“ aus Sicht des Orthopäden Dr. Thomas Bambach

Die Übung zeigt rein beschreibend aus der Sicht des westlich orientierten Orthopäden eine Kombination von vielfältigen Bewegungsabläufen des Oberkörpers, der Beine aber auch der oberen Extremitäten.

Hieraus resultiert eine Kräftigung der Rückenmuskulatur, eine Mobilisation der Verschiebeschicht zwischen Schultergürtel und Brustkorb, eine Stabilisation der Oberschenkelmuskulatur, aber natürlich auch der Rückenmuskulatur, daneben ist die Mobilisation der Wirbelsäule im Lenden-Becken-Hüftbereich wie auch im Halswirbelsäulenbereich bemerkenswert effektiv.

Die Iliosacralgelenke, welche die Verbindung zwischen Beckengürtel und Wirbelsäule darstellen, werden ebenfalls gezielt in ihrem normalen Bewegungsspielraum gängig gemacht. Damit ist eine der häufigen Quellen unserer Rückenschmerzen, die wir in unserer sitzenden Zivilisationsgesellschaft haben, ins Visier genommen.

Bei entsprechender Koordination mit der Atmung wird auch eine tiefe psychophysische Entspannung erzielt.

Zusätzlich sind die komplexen Bewegungsabläufe Anreiz für unser Nervensystem, zentrale synaptische Verschaltungen neu zu organisieren und damit "die kleinen grauen Zellen" mit zu trainieren.

Aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin ist festzustellen, dass, ohne auf das Detail einzugehen, wechselweise die so genannten Yin- und Yang- Meridiane an den oberen und unteren Extremitäten sowie die Meridiane jeweils an der Vorder- und Rückseite des Oberkörpers durchgängig gemacht werden.

Aus Sicht der TCM ist dabei davon auszugehen, dass hier wirklich eine erhebliche Verbesserung des Gleichgewichtes der Energien von Yin und Yang beim Durchführen dieser Übung zu erzielen ist.

Viel Spass und Erfolg beim Üben wünscht Ihnen Dr. Bambach!



Dr. Thomas Bambach
in Neumarkt niedergelassener Facharzt
für Orthopädie; spezielle Schmerztherapie;
Sportmedizin; Physikalische Therapie;
Akupunktur
www.schmerztherapie-bambach.de

Beginn 24. Januar 2016 Qigong Ausbildung Hui Chun Gong - Hormon Qigong

Diese Form des Qigong, welches von daoistischen Mönchen überliefert wurde ist ein ausgefeiltes Übungssystem, das Meditation, Heilgymnastik und Atemtherapie zu einem ganzheitlichen Gesundheitsprogramm verbindet.

Ausbildungsbeginn: 24. Januar 2016

Ausbildungsdauer: 10 Samstage

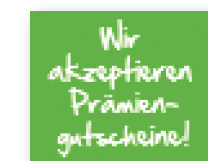
Ausbildungsinhalt:

Praxis: Hui Chun Gong + Taiji-Qigong + Kleiner und großer Energiekreislauf

Theorie: Qi - Das Konzept der Lebensenergie

Dozent: Theo Schmidt, Taijiquan/Qigong Lehrer (5. Generation Wu Taijiquan)

Ausführliche Info: ChanDao Akademie Regensburg
Tel. 09498-9059917 oder info@chandao.de, www.chandao.de



Bildungsprämie vom Staat

Sie beabsichtigen, unsere Ausbildung zum Qigong Kursleiter als berufliche Weiterbildung zu absolvieren? Dann haben Sie die Möglichkeit, eine Bildungsprämie vom Staat zu beantragen. Unsere Ausbildung ist beim Bundesministerium für Bildung und Forschung registriert und wird vom Staat gefördert. Wenn Ihr Antrag angenommen wird, erhalten Sie 50% der Ausbildungskosten (maximal EUR 500) als Bildungsprämie vom Staat geschenkt. Die Bedingungen sind einfach: Sie sind erwerbstätig und liegen unter einer Einkommensgrenze von maximal Euro 20.000 bei Alleinstehenden bzw. Euro 40.000 bei gemeinsam Veranlagten. Das für die Bildungsprämie maßgebliche zu versteuernde Einkommen laut Einkommensteuerbescheid berücksichtigt die Kinderfreibeträge in der Höhe, in der sie im Steuerbescheid oder einem anderen Nachweis belegt werden. "Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert."

Hier können Sie die Bildungsprämie für die Ausbildung zum Qigong Kursleiter beantragen: Telefonhotline: 0800 2623 000 FREE oder auf www.bildungspraemie.info

DVD - Medizinisches Qigong HUI CHUN GONG

Jetzt auf dem deutschsprachigen Markt: Hui Chun Gong - daoistische Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Wiedergenesung! Meister Theo Schmidt zeigt auf der DVD 24 dynamische Formen. Einzelne Übungen werden - zum Mitmachen - öfters wiederholt. Dr. Thomas Bambach, Orthopäde und Schmerztherapeut spricht über medizinische Aspekte. Inhalt: 3 Vorübungen, 16 Hauptübungen, 3 Abschlussübungen. **Bestellung bei: ChanDao Akademie, Rachelstr. 9, D-93180 Deuerling. DVD-Preis: 28,- €, zzgl. 3 € Versandkosten (Deutschland).**

NEU

