

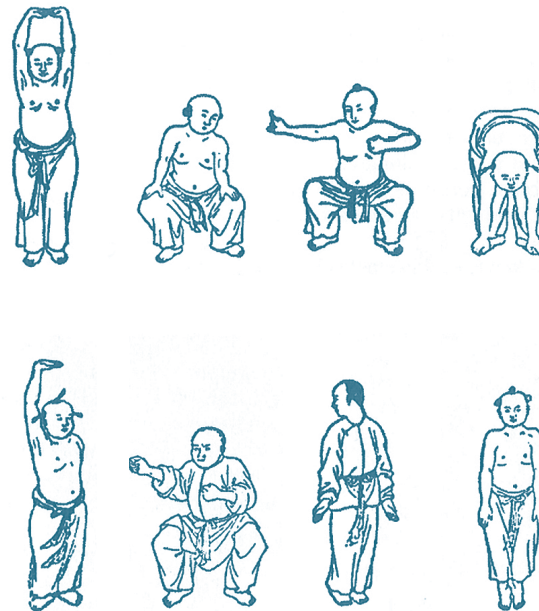
„Die 15 Ausdrucksformen des Taiji -Qigong“

Der Ursprung der 15 Ausdrucksformen kann bis zum Altertum zurück verfolgt werden (um 800 n.Chr.) und wurde erstmals von dem Taoisten und Kampfkunstmeister Xu Xuan Ping beschrieben. Die Übungen wurden schon damals der gesundheitsfördernden Wirkungen wegen sehr geschätzt, sie sind leicht zu erlernen, folgen einfachen Gesetzmäßigkeiten und dienen speziell der Regulierung des Qi. Die Bewegungen und Körperhaltungen sind symmetrisch und ausgewogen und verbinden Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegung. Die Inhalte dieser Methode geben ein großes Spektrum an Vorstellungsinhalten, Bewegungsmustern und Schrittformen wieder und sind deshalb eine Basis für alle anderen Methoden. Es werden Übungen mit den wohlklingenden Namen „Reguliere den Atem, beruhige den Geist“, „Schiebe den Berg mit beiden Händen“ und „Der Kondor breitet seine Schwingen aus“ erlernt und trainiert.



„Die 8 Brokate“ (neigong baduanjin)

Bei den 8 Brokatübungen handelt es sich um kraftvolle, ausdrucksstarke Bewegungen, die der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit dienen. Baduan bedeutet chinesisch 8 Stück, jin bezeichnet einen wertvollen gemusterten Seidenstoff (Brokat). Der Begriff neigong weist auf die Verbindung von Innerer Übung (Kultivierung der Lebenskraft) und äußerer Bewegung hin. Die Übungen sind auf Grund ihrer Anzahl (nur 8) und der klaren Struktur leicht zu erlernen und tiefgreifend in ihrer Wirkung.



„Das Spiel der 5 Tiere“

Das Spiel der 5 Tiere geht auf den seit dem Altertum berühmten Arzt Hua Tuo zurück.

Im Spiel von Bär, Affe, Kranich, Tiger und Hirsch wird der Aspekt der Natürlichkeit und „Wildheit“ in besonderer Weise betont. Eine Zuordnung zu den Funktionskreisen der Chinesischen Medizin kennzeichnet die Ausformung der Tierspiele und unterstreicht die enge Beziehung zu Emotionen, Lebensgefühlen und Veranlagung.

„Weiterführende Methoden“

„6-Laute-Methode“, „Stehen-wie-ein-Pfahl“, „Fuqi yangsheng fa - Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft“, „Tuna-Atemübungen“, „Daoyin - Selbstmassage“ und „Youfagong“.

Susanne Martin



geb. 21.02.1966,
Diplom Psychologin, Psychotherapeutin

Klinische Tätigkeit seit 1994, seit 2005 Tätigkeit als Einzel- und Gruppentherapeutin in der HSK Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie in Schlangenbad.

Ausbildung

Diplom Psychologin seit 1992, Systemische Familien-Therapeutin, NLP Master-Practitioner, Systemische Traumatherapeutin und Qigong Lehrerin. Erste Begegnung mit Qigong 1990, eigene Lehrtätigkeit ab 1992 mit Interessierten und Patienten/-innen im privaten und klinischen Kontext. Mein besonderes Interesse gilt der Anwendung des Qigong im Rahmen der Psychotherapie und der Persönlichkeitsentwicklung.



Qigong Yangsheng - Energie-Übungen zur Pflege des Lebens

Das Lehrsystem Qigong Yangsheng wurde von Prof. Jiao Guorui entwickelt und stellt ein umfassendes System aus Theorie und Methoden zur Kultivierung des Lebens dar. Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong das eigene aktive Bemühen um Gesundheit und Heilung dar.

Die Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Vorstellung. In der Verbindung dieser Elemente können wohltuende Wirkungen auf körperliche, seelische und geistige Funktionen erfahren werden.

Qigong Übungen können den individuellen Bedingungen angepasst werden, so dass sie unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt werden können.

Praxis für Qigong & Lebenspflege

Qigong Yangsheng Kurse & Einzelunterricht



Susanne Martin
Diplom Psychologin
Psychotherapeutin

Kümmelgasse 3
65468 Trebur

Telefon 06147 57105
Mail martin.susanne@web.de
Mobil 0151 1230 62 16