



Infoveranstaltung Qi- Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e. V. in Steinfurt

Massage-Praxis Silvia Strauch, Wuord 14, 48282

Emsdetten

Dozentin: Silvia Strauch

Datum: 12.10.2022

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Die Kunst der bewussten und heilsamen Bewegung

- Qi-Gong und Tai Chi sind ein mehrere tausend Jahre altes, Bewegungssystem.
- Ziel ist es die körpereigene Lebensenergie zu stärken und mit geschmeidigen und achtsamen Übungen Blockaden im Körper zu lösen.
- Der Körper wird kräftiger, beweglicher und flexibler.

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Die Kunst der bewussten und heilsamen Bewegung

- Qi-Gong und Tai Chi zählen zu den 5 Säulen der TCM und sind aufgrund ihrer Effektivität hoch angesehen.
 - Die Übungen sind leicht erlernbar und ein geniales Werkzeug um seine Gesundheit eigenständig in die Hand zu nehmen.
 - Qi-Gong und Tai Chi eignen sich auch hervorragend als optimale Unterstützung für andere Therapien.
-

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Was sind Qi-Gong und Tai Chi

- Qi lässt sich am ehesten mit „Lebensenergie“ übersetzen, beinhaltet aber auch noch Atem und Luft
 - In der chinesischen Medizin gilt Qi als die belebende Kraft, die alle Lebewesen durchströmt.
 - Qi befindet sich nicht nur in deren Körpern, sondern auch außerhalb. Qi zeigt sich uns ebenso in der Natur, denn Blumen und Bäume werden gleichermaßen von Qi durchströmt.
-

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Was sind Qi-Gong und Tai Chi

- In der chinesischen Medizin ist Gesundheit nur dann möglich, wenn das Qi in unserem Körper rein und nicht verschmutzt ist und ungehindert fließen kann.
 - Durch schlechte Lebensgewohnheiten können sich im Laufe der Zeit, durch Energieblockaden im Körpersystem, Krankheiten, physischer oder psychischer Natur manifestieren.
 - Der Körper eines Menschen ist voller Qi.
-

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Was sind Qi-Gong und Tai Chi

- Durch Arbeit mit der Lebensenergie wird gelernt die Verteilung des Qi im Körper, durch Bewegung und Konzentration zu verbessern.
 - Die Gesundheit wird gestärkt und Körper und Geist in Einklang gebracht.
 - Qi ist die uns am Leben erhaltende Kraft und Energie.
-

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Ein ganzheitliches Heilsystem

- Es umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation.
 - Durch diese verschiedenen Übungsmethoden wird Qi im Körper gesammelt und gespeichert. Ziel ist es, das unreine Qi auszuscheiden und frisches reines Qi zu absorbieren.
 - Es gibt Übungen für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand. Es kann im Stehen, Sitzen, Liegen oder Gehen trainiert werden.
-

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Die 3 Prinzipien

- **Atmung:** Bewusstes Atmen ist ein sehr wichtiger Punkt bei allen Übungen. Es geht darum, eine mühelose, leichte und effiziente Atmung zu entwickeln, die den ganzen Körper mit Sauerstoff und Qi versorgt.
- Durch speziellen Atemtechniken kommt es zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Blutes und es kommt zu einer allgemeinen Entspannung. Die Blutgefäße weiten sich, dieses bewirkt ein Absinken des Blutdrucks.

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Die 3 Prinzipien

- Die Chemie im Blut verändert sich zum Positiven und das Säure-Basen-Verhältnis normalisiert sich.
 - Die bessere Durchblutung macht sich oft durch warme Hände und Füße bemerkbar.
 - Die entspannte Bauchatmung gilt als Energiepumpe, die das Qi durch die Leitbahnen schickt. Leitsatz: „Das Qi ist tief in die Füße eingepflanzt, wird vom Bauch kontrolliert und manifestiert sich in den Händen“.
-

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Die 3 Prinzipien

- **Haltung:** Aus der richtigen Körperhaltung gesundes Qi zu gewinnen, ist ein wichtiger Grundsatz.
 - Eine korrekte Körperhaltung fördert Entspannung, Gleichgewicht, richtiges Atmen und den Energiefluss.
 - Wichtig sind die elementaren Regeln der Körperhaltung. Wie soll das Qi auch fließen, wenn der Körper krumm und schief ist?
-

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Die 3 Prinzipien

- Durch die richtige Körperhaltung können leichter die schwachen und blockierten Zonen des Körpers entdeckt und an ihnen gearbeitet werden.
 - Der Rücken sollte sich dabei lang und offen anfühlen. Der Kopf schwimmt wie ein Korken auf der Wirbelsäule. Die Kiefermuskulatur ist entspannt und die Zungenspitze berührt leicht den oberen Gaumen.
 - Die Schultern sinken mit der Schwerkraft nach unten, die Knie werden leicht gebeugt, sodass ein federndes Gefühl entsteht?
-

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Die 3 Prinzipien

- **Konzentration:** bedeutet, dass man aufmerksam und offen, sich selbst und der Umwelt gegenüber, ist. Es wird keine Vitalität durch unnötige Anspannung verschwendet. Goldene Regel: „Sei aufmerksam“.
- Allein durch das Wahrnehmen von Spannungsregionen kann sich Spannungszustand verändern. Verspannte Körperteile neigen dazu nicht bewusst wahrgenommen zu werden, sondern in ihrer Wahrnehmung sozusagen in das Unterbewusstsein abzutauchen, wo sie nicht mehr wahrgenommen werden.

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Die 3 Prinzipien

- Wir leben in einer Welt, in der genau das Gegenteil gelebt wird. Je mehr wir arbeiten und uns anstrengen, umso erfolgreicher sind wir in den Augen der Gesellschaft. Es gilt zu lernen, etwas ohne Mühe und Anspannung zu erledigen.
 - Durch Bewusstheit wird der Mensch sensibler für die Vorgänge in seinem Körper, aber auch für seine Umwelt. Ein angespanntes Körper-Geist-System kann Dinge nur eingeschränkt wahrnehmen. Anspannung vermindert auch die Sensibilität anderen Menschen gegenüber. Versuchen Sie einmal einem Menschen mit angespannten Armen die Hand zu schütteln.
-



Infoveranstaltung Qi- Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne. chinesische Weisheit

Infoveranstaltung Qi-Gong und Tai Chi beim Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V. in Steinfurt

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

