

„Es besteht ein großer Unterschied zwischen dem präzisen und ununterbrochenen Beobachten lebender Menschen [...] und dem Beobachten unbelebter Dinge unter künstlichen Bedingungen.

Und es ist dieser Unterschied, durch den sich wahre Wissenschaft von Pseudo-Wissenschaft unterscheidet.“

Prof. John Dewey

Wichtige Hinweise Die gesundheitsfördernde Wirkung des Qigong ist tausendfach bewiesen. Dennoch kann es ärztliche Hilfe und Beratung nicht ersetzen. Die Autoren und der Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Übungen und Maßnahmen ergeben.
Darüber hinaus kann ein Buch das Training mit einem kompetenten und gut ausgebildeten Trainer nicht ersetzen.

Autor Armin Fischwenger,
Ausbildner und Lehrer für Taiji Quan und Qigong,
www.philosophisch.at

Fotos Annett Wolf

Illustrationen www.clker.com, Annett Wolf, S. 63 – 66 Fotolia

Chinesische
Schriftzeichen www.handedict.de

Umschlaggestaltung Annett Wolf, Elke Fischwenger

Fotomodels Auer Birgit, Armin Fischwenger, Eva Lintner, Viktor Mayer,
Annett Wolf

© Copyright Armin Fischwenger

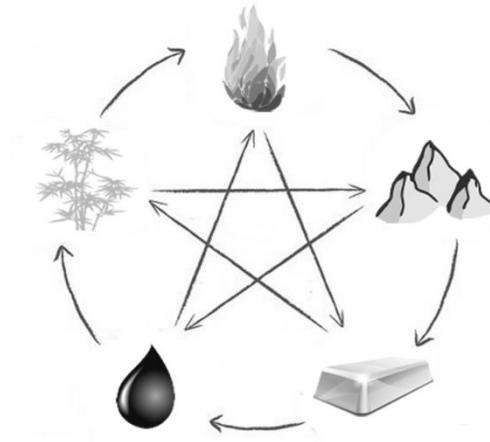
Lektorat Günter Fischwenger

Herstellung
und Verlag Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN 978-3-7392-1801-4

Dieses Buchprojekt wird von der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich unterstützt.

Ein großer Dank geht an meine Kollegen Roswitha Flucher, Romana Maichin-Puck und Frank Ranz.

Qigong- Organübungen



Fünf Wandlungsphasen

Organ-Aktivierungen

Sechs Heilende Laute

Qigong-Gehen

Zur Umschrift chinesischer Wörter

Dieses Buch verwendet Hànyǔ Pīnyīn Fāng'àn, kurz Pinyin. Diese Umschrift ist die offizielle chinesische Romanisierung des Hochchinesischen in der Volksrepublik China und wird etwa auch von den Vereinten Nationen verwendet.

Diese phonetische Umschrift ist seit 1956 Standard in China. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten sich allerdings schon einige Begriffe in Deutsch eingebürgert und bis heute erhalten. Einige Beispiele:

Pinyin	alte Schreibweise
Qi	Chi
Qigong	Chi Kung
Gongfu	Kung Fu
Taiji Quan	Tai Chi Chuan
Dao	Tao
Daodejing	Tao Te King
Beijing	Peking

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie unter www.philosophisch.at.

Unter dem Menüpunkt „Publikationen“ finden Sie auf dieser Homepage Videos zu den im Buch vorgestellten und weiteren Übungen.

Inhaltsverzeichnis

Qigong	7
Grundlagen und Auswirkungen von Qigong	9
Die fünf Regulationen	12
Das Qi-Verteilssystem	23
Aktivierung der Mitte	29
Yin und Yang	33
Die Fünf Wandlungsphasen	37
Ein senkrechtes Weltbild	38
Der Entstehungszyklus	40
Der Kontrollzyklus	42
Die Funktionskreise	44
Allgemeines zu den Übungen	53
Hinweise zur Übungspraxis	55
Fünf-Tore-Atmung	56
Organ-Aktivierungen	59
Massage	59
Dehnen und Atmen – die Lage der inneren Organe	62
Abklopfen der Organe	68
Die Sechs Heilenden Laute	69
Ausgangs- und Zwischenposition	71
Der Leberlaut „Xu“	73
Der Herzlaut „He“	76
Der Milzlaut „Hu“	79
Der Lungenlaut „Si“	82
Der Nierenlaut „Chui“	85
Der Dreifache-Erwärmer-Laut „Xi“	88
Wahrnehmen der Wirkung	90
Zustimmungsbereiche am Rücken	91
Allgemeine Übungshinweise	92

Qigong-Gehen	93
Qigong-Gehen im Stand	94
Grundvariante zur Stärkung des ganzen Körpers	97
Leberstärkendes Gehen	100
Herzstärkendes Gehen	103
Milzstärkendes Gehen	106
Lungenstärkendes Gehen	109
Nierenstärkendes Gehen	112
Allgemeine Übungshinweise	115
Abschlussübungen	116
Viel Freude beim Üben	119
Bibliographie	120

Qigong

氣功

Qigong – Üben mit Lebensenergie

Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Lauf von Jahrtausenden entwickelt wurden. Eine wörtliche Übersetzung könnte „Arbeiten mit Lebensenergie“ lauten oder auch „Fähigkeit, mit Qi umzugehen“.

Die Lebensenergie Qi wird über Atmung, Getränke, Nahrungsmittel und Umwelteinflüsse aufgenommen und in körpereigene Lebenskraft umgewandelt. Einen Teil unserer Lebensenergie haben wir nach traditioneller Vorstellung von unseren Eltern geerbt: das vorgeburtliche oder primäre Qi.

Wesentliche Fähigkeiten im Qigong umfassen das Ausleiten von negativer Energie aus dem Organismus sowie die verstärkte und aktive Aufnahme von frischem Qi aus der

Umwelt. Lenken von Qi in bestimmte Körperbereiche zählt ebenso zu diesen Fertigkeiten wie das Herstellen eines stabilen Zentrums. Die verfügbare Lebensenergie lässt sich durch Training deutlich erhöhen, die Qualität verbessern. Und nicht zuletzt soll das dynamische Prinzip Qi ungehindert durch den Organismus fließen.

Qigong gilt als jene „Wissenschaft, welche Qi in der Natur studiert“ (Dr. Yang Jwing-Ming). Daher ist Qigong jede Art von Training, welches mit Qi arbeitet.

Etwas enger kann man Qigong auch als „Studium des Qi im menschlichen Organismus“ bezeichnen. Zum Qigong zählen in diesem Fall Akupunktur, Kräuterheilkunde, Kampfkünste, Qigong-Massage, Qigong-Übungen und spirituelles Qigong.

Eine lebendige Qigong-Praxis führt zu deutlich wahrnehmbaren Auswirkungen im körperlichen, emotionalen, psychischen und geistigen Bereich.

Bevor sich der Begriff „Qigong“ verbreitet hat, sprach man etwa von „Tu Na“, was soviel wie Ausstoßen und Aufnehmen bedeutet oder auch von „Dao Yin“, was mit „Führen und Folgen“ übersetzt werden kann. Das Konzept der Lebensenergie „Qi“ ist dabei so fest in der ostasiatischen Kultur verankert, dass nicht hinzugefügt werden muss, was hierbei aufgenommen, ausgestoßen oder gelenkt wird.

Noch heute werden Qigong-Übungen gerne unterteilt in reinigende, harmonisierende oder aufnehmende Übungen.

Eine weitere Möglichkeit zur Unterteilung ist die äußere Form:

Qigong in Ruhe (Stilles Qigong) kommt ohne große, beabsichtigte Körperbewegungen aus. Es findet im Sitzen, Stehen oder selten auch im Liegen statt.

Qigong in Bewegung bietet eine riesige Bandbreite von definierten, beabsichtigten Abläufen:

- Im Stehen wie in den „Sechs Heilenden Lauten“.
- Im Gehen, wie das im vorliegen-

den Buch beschriebene „Qigong-Gehen“.

- Und sogar ganze Abläufe und Formen, wie etwa das „Wildgans-Qigong“.

Hinsichtlich Geschwindigkeit und benötigtem Raum finden wir ebenfalls enorme Unterschiede.

In der langen und vielfältigen Geschichte des Qigong haben sich vier historische Wurzeln entwickelt:

- Die Lebenspflege, in der ein guter Umgang mit dem eigenen Qi zu besserer Lebensqualität führen kann. Der Ausdruck „Lebenspflege“ geht dabei auf den daoistischen Philosophen und Dichter Zhuangzi zurück. Sie richtet sich an gesunde Menschen, die ihr Wohlbefinden aktiv stärken möchten.
- Die Meditation, in welcher man durch Vermehrung der Lebensenergie Erleuchtung und Unsterblichkeit zu erlangen sucht.
- In den Kampfkünsten gilt es, innere Kraft zu entwickeln, die Sehnen und Gelenke geschmeidig zu machen.
- Die Medizin und Therapie, wobei Qigong im Krankheitsfall hilft, den gesamten Organismus zu regulieren und somit wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Grundlagen und Auswirkungen von Qigong

Allen Bereichen des ganzheitlichen ostasiatischen Gedankengutes liegt das Konzept der Lebensenergie „Qi“ zugrunde, auf dem auch die gesamte traditionelle chinesische Philosophie aufbaut. Der Gedanke, dass Körper, Seele und Geist als eine Einheit zu verstehen und zu behandeln sind, ist so fest in dieser Lehre verankert, dass man kaum von unterschiedlichen Teilen sprechen kann. Dementsprechend werden durch die Übungen des Qigong die Körperhaltung, die Atmung, die Vorstellung, der Fluss der Lebensenergie und der Geist reguliert.

Um Qi zu entwickeln, gibt es zwei wesentliche Grundlagen: Entspannung und Raum.

Entspannung ist dabei der Erschlaffung ebenso gegenüberzustellen, wie eine gesunde Aktivierung der Verkrampfung von Muskulatur oder Geist.

Die gewünschte Entspannung geht mit Raumgewinn für innere Organe, den Brustkorb und alle Gelenke inklusive der Wirbelsäule einher. Sie kann jederzeit im Sitzen, beim Lesen, Stehen oder Gehen geübt werden. Stellen Sie sich einfach die Frage, ob wesentliche Teile Ihres Kör-

pers – die Schultern, der Rücken, der Nacken oder der Bereich zwischen Ihren Augen – unnötig viel Spannung halten. Wenn Sie diese Spannung lösen, versuchen Sie dadurch nicht kleiner zu werden und sich unter Druck zu setzen, sondern eher zu wachsen.

Entspannung mit Raumgewinn führt dazu, dass sich Ihre Lebensenergie im gesamten Organismus besser ausbreiten kann.

Vorteile bei regelmäßigem Üben

Qigong ist keine Ansammlung von Übungen. Es handelt sich vielmehr um einen Weg – eine Lebenseinstellung. Entlang dieses Weges und durch regelmäßiges Üben werden Sie von den vielen gesundheitsfördernden und sanft aktivierenden Effekten profitieren.

Jeden Tag etwa 30 Minuten zu üben lässt darüber hinaus Ihre Lebenskraft ebenso wie Ihre Lebensfreude wachsen .

- Traditionelles Qigong wirkt auf körperlicher, emotionaler, psychischer und geistiger Ebene.
- Qigong wirkt entspannend auf verkrampfte Muskeln.

- Die Nerven werden gestärkt und die Körperwahrnehmung sowie die Koordination werden so verbessert.
- Qigong baut reibungslose Kraft ohne innere Widerstände auf.
- Geschmeidigkeit ohne „aufgepumpte“ Stärke.
- Die inneren Organe werden gereinigt, harmonisiert und gestärkt.
- Die Wirbelsäule wird beweglich, der Rücken schmerzfrei.
- Muskulatur und Bänder werden elastischer.
- Das Immunsystem wird unterstützt.
- Das Knochenmark wird mit mehr Sauerstoff versorgt.
- Die Herz-Lungen-Tätigkeit wird angeregt, ohne den Kreislauf zu belasten.
- Qigong entfaltet eine positive Wirkung auf alle Gelenke, Bänder und Knochen.
- Qigong beschleunigt die Regeneration.
- Qigong fördert den Kraftaufbau und die Koordination für Sportler.
- Die Blutgefäße werden elastischer ohne das Herz zu belasten: So hilft Qigong sowohl bei hohem als auch bei niedrigem Blutdruck.
- Die dauernde Gedankenflut ebbt ab, Stress schwindet und die Konzentrationsfähigkeit steigt.
- Qigong wirkt ausgleichend auf die Emotionen.



Die Grundhaltung im Stehen

Übung: Die Grundhaltung im Stehen

Im Stehen sieht die Grundhaltung für viele Qigong-Systeme – auch für die „Sechs Heilenden Laute“ – wie folgt aus:

- Etwa hüftbreiter Stand, beide Beine sind gleich belastet, die Füße parallel zueinander.
- Zwei Drittel des Gewichts ruhen auf der Ferse, ein Drittel auf Groß- und Kleinzehenballen, die Zehen sind entspannt.
- Die Knie sind ganz leicht gebeugt.

- Schultern, Hüftgelenke und Sprunggelenke sind senkrecht übereinander.
- Die Hände sind locker aktiviert – nicht lasch oder verkrampt – und ruhen überkreuzt auf dem Unterbauch.
- Die Achselhöhlen sind frei .
- Der Gesichtsausdruck ist entspannt, gelöst und freundlich.
- Nehmen Sie wahr, wie die Atmung langsam, ruhiger und tiefer wird.
- Spüren Sie die Bewegung Ihrer Bauchdecke im Atemrhythmus.

Nun beginnen Sie, Ihren Körper „durchzuscannen“, ob Ihnen Fehlhaltungen, Asymmetrien oder Verspannungen auffallen.

Beginnen Sie dabei im Kopfbereich, gefolgt von Hals, Nacken und Schultern. Hierauf die Arme, die Vorderseite des Rumpfes und der obere sowie der untere Rücken. Schließlich den Beckenbereich, die Oberschenkel und die Waden. Am Ende überprüfen Sie die Ausrichtung Ihrer Zehen nach vorne und die Gewichtsverteilung in der Fußsohle.

Das Ganze sollte zwischen drei und sechs Minuten dauern und zwei bis drei Mal wiederholt werden.

Wiederholen Sie diese Grundübung zwei Wochen lang jeden Tag.

Nach dieser Zeit können Sie einen Schritt weiter gehen:

Nach dem ersten Durchscannen lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Atmung: Spüren Sie, welche Bereiche Ihres Körpers sich im Atemrhythmus ausdehnen und zusammenziehen.

Auch wenn Ihre Atemzüge ruhiger, langsamer und tiefer werden, atmen Sie mit deutlichen Reserven, speziell in der Einatmung. Eine volle Einatmung kostet zuviel Anstrengung, als dass sie auf Dauer gesund sein könnte.

Üben Sie nun mit folgender allgemeinen Vorstellung:

- Ausatmen fördert die Entspannung.
- Einatmen schafft Raum.

Nun haben Sie die Voraussetzungen geschaffen, um Qi zu entwickeln: Raum und Entspannung.

Versuchen Sie, dieses Körpergefühl auch im Alltag in verschiedenen Haltungen und bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten regelmäßig abzurufen. Wenn Ihnen Asymmetrien in Ihrer Körperhaltung auffallen, nehmen Sie bewusst eine symmetrische Position ein. Wenn Sie verspannt sind, nutzen Sie drei tiefe Ausatmungen zur Entspannung.

Organ-Aktivierungen

Die Aktivierung der inneren Organe dient zur Vorbereitung und Verstärkung der folgenden Übungen. Durch Massage und Dehnung nehmen wir Kontakt zu dem jeweiligen Organ und den umgebenden Körperbereichen auf. Durchblutung und damit Qi-Aktivierung sowie Wahrnehmung für diese Areale nehmen zu. Beim sanften, oberflächlichen Abklopfen der Organe können sich Schlackenstoffe lösen, und es kommt zu einer Qi-Aktivierung Richtung Oberfläche.

Um die Aufmerksamkeit gut zu dem entsprechenden Organ lenken zu können, ist es notwendig, die ungefähre Lage im Körper zu kennen.

Im Allgemeinen richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf die Yin-Organen Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren. Bei speziellen Bedürfnissen können die folgenden Übungen für die Yang-Organen, Sinnesorgane oder bestimmte Körperstellen durchgeführt werden.

Hierbei kommt es zu einfachen Adaptierungen, bei welchen Ihnen Ihr Qigong-Lehrer sicher gerne behilflich ist.

Die Yin-Organen bilden die tiefste, innerste Körperschicht nach Sicht der TCM. Tiefgreifende Reinigung kann folglich nur über diese Funktionskreise erfolgen.

Massage

Bei der oberflächlichen Massage von inneren Organen werden beide Hände über dem jeweiligen Organ am Rumpf aufgelegt. Männer haben dabei die linke Hand am Körper, Frauen die rechte. Die Laogong-Punkte liegen dabei übereinander.

Bei der kreisenden Massage erst auf der linken Seite aufwärts und auf

der rechten Seite abwärts massieren, nach etwa einer Minute die Drehrichtung ändern. Beachten Sie dazu auch die Abbildungen zur Lage der inneren Organe auf den nächsten Seiten.

Um die Leber zusätzlich zu aktivieren, können Sie mit den Fingern der

linken Hand die unteren Zwischenrippenräume der rechten Seite warm reiben. Die rechte Hand wird dabei nach oben genommen, sodass sich die Zwischenrippenräume der rechten Seite weiten.

Für die Aktivierung des Herzens gehen Sie besonders vorsichtig vor. Das Herz ist von allen inneren Organen das empfindlichste. Es befindet sich unter dem Brustbein, mehr auf der linken Körperseite. Betonend Sie die Richtung nach unten, um aufloderndem „Herzfeuer“ einen Gegenpol anzubieten. Die Aktivierung der Milz erfolgt

spiegelverkehrt zu jener der Leber. Die Milz ist beim Menschen ein etwa $11 \times 7 \times 4$ cm großes Organ, welches sich im linken Oberbauch unterhalb des Zwerchfells und oberhalb der linken Niere befindet.

Da die Lunge ein großes Organ ist, wird ihre Massage auch recht großflächig ausgeführt: Der gesamte Brustkorb wird auf der Vorderseite bis hinauf zu den Schlüsselbeinen in den genannten Richtungen massiert. Hierauf die Körperseite von der Achselhöhle abwärts bis zu den unteren, fliegenden Rippen. Und schließlich im Idealfall der obere



Aktivierung der Zwischenrippenräume rechts: Leber



**Aktivierung des Brustkorbes:
Herz**

Rücken. Dabei lassen Sie sich am besten von einem Partner helfen. Alternativ verwenden Sie Massagebälle – oder auch alte Tennisbälle – und lehnen sich an eine Wand. Dabei sind die Bälle zwischen Wand und Ihrem oberen Rücken eingeklemmt. Mit leichten Auf- und Ab-Bewegungen können Sie nun Ihren oberen Rücken massieren.

Zur Massage der Nieren reiben Sie Ihre Hände und Handrücken warm. Unterbauch und Nierenbereich sollten nie mit kalten Händen angegriffen werden. Beginnen Sie aus den Beinen heraus zu schütteln. Legen

Sie Ihre Handflächen auf die Nieren auf. Durch die Impulse aus den Beinen wird nun der gesamte Nierenbereich bis hinunter zum Kreuzbein warm gerieben. Nach kurzer Pause zum Lockern der Schultern reiben Sie nun mit den Handrücken knapp seitlich der Wirbelsäule nochmals von oben nach unten warm.

Für den Dreifachen Erwärmer streifen Sie den gesamten Rumpf von oben nach unten ab. Erst in der Mitte, dann halblinks und halbrechts, daraufhin rechts und links. Wiederholen Sie diesen Rhythmus eine Minute lang.



Aktivierung der Zwischenrippenräume links: Milz



Aktivierung des Rückens: Niere

Achten Sie bei allen Massagen darauf, den gesamten Organismus in Bewegung zu bringen und nicht bloß aus den Schultern heraus zu massieren.

Ihre Aufmerksamkeit geht locker und gelöst zu dem jeweiligen Organ. Im Lauf von Wochen und Monaten darf diese Massage intensiver werden und mehr in die Tiefe gehen. Anfangs führen Sie die Massage bitte oberflächlich und vorsichtig

aus und achten auf Rückmeldungen Ihres Organismus. Die Massage fördert die Durchblutung im jeweiligen Bereich.

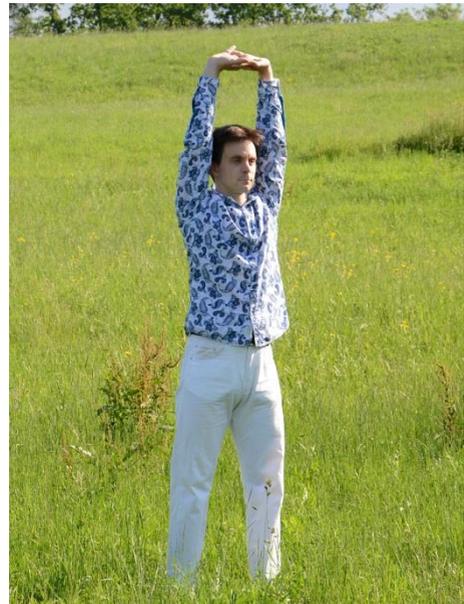
„Wo Blut ist, ist auch Qi“;

sagt die traditionelle chinesische Medizin. Der Bereich wird erst oberflächlich warm, mit zunehmender Erfahrung breitet sich diese Wärme leicht nach innen aus.

Dehnen und Atmen – die Lage der inneren Organe

Führen Sie folgende Atemübungen mit großer Vorsicht und nur dann aus, wenn Sie gesund sind. Die Übungen verwenden teilweise eine sanfte Anspannung, um die Durchblutung von inneren Organen zu fördern. Diese Spannungsphase muss besonders sanft und vorsichtig ausgeführt werden. Auch im fortgeschrittenen Stadium wird diese Spannung nicht besonders hoch werden.

Bei jeder Einatmung wird das Zwerchfell nach unten geführt. Zusätzliches Anspannen der Muskulatur im Rumpf führt in den folgenden Übungen zu einer Stimulation des jeweiligen Organs. Nach dieser aktivierenden Phase folgt eine gu-



Ausgangsposition: Die Hände sind genau über dem Kopf

te(!) Entspannung mit der Ausatmung. Die Aufmerksamkeit geht zum jeweiligen Organ. Zwischen den beiden Teilen nehmen Sie die Arme zur Entspannung nach unten. Besonders im letzten Teil der Übungen, wenn mit zusätzlicher Anspannung gearbeitet wird, ist ein natürlicher und sanft aktivierender Charakter geboten. Verwenden Sie keinesfalls ein Übermaß an Spannung, welches Sie unter spürbaren Druck setzt.

Aktivierung der Leber

Diese liegt auf der rechten Seite des Rumpfes unterhalb des Zwerchfells

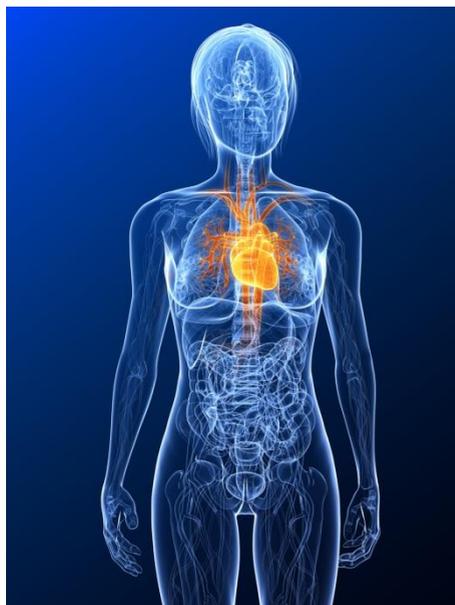


und ist zum größten Teil von den Rippen bedeckt.

Bringen Sie die Arme über den Kopf, die Finger sind verschränkt und die Handflächen weisen nach oben.

Mit der Einatmung führen Sie die Arme nach links hinten, um den Bereich der Leber nach vorne rechts zu öffnen. Mit der Ausatmung kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und lösen möglichst alle Spannungen. Wiederholen Sie dies drei Mal.

Im zweiten Teil dehnen Sie mit der Einatmung wieder nach links hinten und spannen gegen Ende der Einatmung Zwerchfell und Bauchdecke



sowie die um die Leber liegenden Muskeln und das Zwerchfell sanft an. Die Leber soll auf diese Art zusammengepresst werden. Mit der folgenden Ausatmung besonders gut entspannen und der Leber mehr Platz geben.

Wiederholen Sie diesen Ablauf bis zu drei Mal. Achten Sie darauf, Ihren Atem nicht anzuhalten.

Aktivierung des Herzens

Das Herz liegt zum größten Teil auf der linken Rumpfseite, geht aber auch über die Mitte hinaus. Die Vorgehensweise ähnelt der bei der Aktivierung der Leber, die Arme werden nun aber nach rechts hinten geführt, um den Herzbereich nach links vorne zu öffnen – wieder drei Mal. Atmen Sie dabei ein und kehren Sie mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück.

Im zweiten Teil werden abermals mit drei Wiederholungen die das Herz umgebenden Muskeln sowie die Bauchmuskulatur sanft angespannt. Dies ist nur bei gesundem Herzen und Übungserfahrung ratsam und entfällt ansonsten.

Von allen Organen ist beim Herz mit größter Vorsicht vorzugehen und die Komprimierung mit sehr

viel Gefühl zu gestalten. Das Herz reagiert auf zu starke Stimulation, auf Energieüberschüsse und Atemanhalten am empfindlichsten.

Atmen Sie gut aus, und nutzen Sie diese Entspannungsphase besonders deutlich.

Zusätzlich können Sie das Zentrum Tanzhong mit sanften Massage-Druck stimulieren (Lage: siehe Seite 28).

Aktivierung der Milz

Die Milz liegt auf der linken Körperseite am unteren Rippenrand.

Die Arme werden zur Aktivierung dieses Organs rechts zur Seite und ein wenig nach hinten geführt, um den Milz-Bereich nach links zur Seite und ein wenig nach vorne zu öffnen. Die Öffnung geschieht in einem tieferen Bereich als beim Herz. Atmen Sie dabei ein und wiederholen Sie diese Öffnung drei Mal. Mit der Ausatmung kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und nutzen diese Phase zur deutlichen Entspannung.

Im zweiten Teil aktivieren Sie zusätzlich die Muskulatur rund um die Milz sowie das Zwerchfell. Mit der Ausatmung entspannen Sie deutlich und kehren in die Ausgangsposition zurück.

Qualifizierte Ansprechpartner für Qigong und Taiji Quan

Folgende Institutionen vermitteln vertrauenswürdige und zertifizierte Kursleiter, Lehrer und Ausbildner. Die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in für Qigong dauert in Deutschland mindestens zwei Jahre und umfasst mindestens 250 Unterrichtseinheiten. Die Ausbildung zum/zur Qigong-Lehrer/in umfasst mindestens 5 Jahre und 500 Unterrichtseinheiten.

Die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in für Qigong in Österreich dauert mindestens drei Jahre und umfasst mindestens 350 Unterrichtseinheiten. Die Ausbildung zum/zur Qigong-Lehrer/in umfasst mindestens 6 Jahre und 620 Unterrichtseinheiten, sowie 100 Unterrichtseinheiten Unterrichtspraxis.

Fragen Sie Ihren Lehrer/Ihre Lehrerin nach Ausbildungsgrad und -umfang sowie der anerkannten Ausbildungs-Institution.



Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich; <http://www.tqg.at>

IQTÖ – Interessenvertretung der Qigong-, Taiji-Quan- und Yi-Quan-Lehrenden Österreichs; <http://www.iqtoe.at>

Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan; <http://www.ddqt.de>

Der Autor



DI Armin Fischwenger, Jahrgang 1975, begann nach seinem Studium der technischen Mathematik als Lehrer für Taiji Quan und Qigong zu arbeiten.

Als Basis für seine praktische Arbeit war ihm dabei eine intensive Auseinandersetzung mit den östlichen und westlichen Wissenschaften wichtig. Heute lebt und unterrichtet er in Graz, wo er seit 1999 regelmäßig Kurse und Seminare für Taiji Quan, Qigong, Atmung und Meditation abhält.

Weitere Informationen über den Autor und seine Arbeit finden Sie unter www.philosophisch.at.

Weitere Bücher des Autors:

Wildgans-Qigong, Books on Demand

Qigong für Pädagogen, Books on Demand

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie unter www.philosophisch.at

Unter dem Menüpunkt „Publikationen“ finden Sie auf dieser Homepage Videos zu den im Buch vorgestellten und weiteren Übungen.