

Was ist Taiji-Qigong?

Taiji-Qigong umfasst eine Vielzahl von meditativen Atem- und Bewegungsübungen, die seit Jahrtausenden in der chinesischen Gesellschaft und Kultur verwurzelt sind. Diese „Arbeit am Qi“ dient hauptsächlich der Kultivierung und Verbesserung der Lebensenergie Qi (sprich = Tschì), der Pflege unserer Gesundheit und der persönlichen Entwicklung.

In der alten chinesischen Philosophie wird das Qi als eine feinstoffliche Grundsubstanz bezeichnet, aus der der gesamte Kosmos aufgebaut ist. Alle Dinge und alles Leben sind verschiedene Manifestationen des Qi.

Auch der menschliche Organismus ist eine Manifestation des Qi. Seine Funktionen werden durch das freie Fließen dieser Lebenskraft aufrechterhalten. Jede Stauung und Schwäche bzw. jeder Mangel des Qi kann zu Unbehagen, Müdigkeit oder langfristig zu Krankheit führen.

Ziel der Taiji-Qigong Übungen ist das Auflösen von Stauungen des Qi sowie das Stärken der Lebenskraft.

Der wesentliche Aspekt, der Taiji-Qigong von gymnastischen Übungen unterscheidet, ist der meditative Aspekt. Er wird durch das "Lenken der Vorstellungskraft" erreicht. Dies bedeutet die meditative Konzentration auf eine bestimmte Körperregion oder einen bestimmten Vorstellungsinhalt.

Taiji-Qigong ist zusammen mit der Ernährungslehre ein wichtiger Bestandteil der Eigeninitiative im Rahmen einer umfassenden TCM-Therapie (Chinesische Arzneimitteltherapie, Akupunktur und Moxibustion, Tuina-Massage).

Was bewirkt Taiji-Qigong?

Wie auch die Traditionelle Chinesische Medizin betont Taiji-Qigong den hohen Stellenwert der Gesundheitsvorsorge und Prävention.

Durch das regelmässige Üben wird der Qi Fluss entlang den Akupunktur-Meridianen stimuliert und reguliert.

Dadurch wird auch die Blutzirkulation verbessert und das Immunsystem positiv beeinflusst. Taiji-Qigong entwickelt innere Stärke und beruhigt den Geist. Es stärkt die Sehnen, Muskeln und Knochen, harmonisiert Yin und Yang und hat ausserdem eine unterstützende Wirkung gegen krankmachende Einflüsse.



Wirkung im Sinne der westlichen Terminologie:

- Stärkt das Immunsystem
- Wirkt regulierend auf Herz und Kreislauf
- Wirkt regulierend auf das Nervensystem insbesondere auf das vegetative Nervensystem
- Verbessert die Funktion der Atmung
- Harmonisiert das psychische Wohlbefinden
- Wirkt förderlich in der Stressbewältigung

Wer kann Taiji-Qigong erlernen?

Der Kurs richtet sich an alle, die interessiert sind, den Weg der Gesundheitsförderung für sich zu erweitern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursinhalt:

Beginner:

Ziel des Kurses ist das Erlernen und Üben einfacher Übungen aus dem bewegenden und dem stillen Qigong.

Fortgeschrittene:

Dieser Kurs zielt darauf das Erlernte zu vertiefen. Zusätzlich wird der Ablauf durch neue Übungen erweitert.

Kursleitung:

Tom Kaufmann ist praktizierender TCM-Therapeut in Berikon. Nebst seiner Praxistätigkeit in Akupunktur, Kräuterheilkunde und Ernährungsberatung unterrichtet er auch Taiji-Qigong. Er verfügt über viele Jahre Aus- und Weiterbildung bei verschiedenen Lehrern wie Hin Chun Got, Zheng Yi, Foen Tjoeng Lie.

Für weitere Fragen und Anliegen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Akupunkturpraxis

Tom Kaufmann

Dipl. Akupunkteur SBO-TCM
Dipl. Herbalist SBO-TCM

Bernstr. 2, 8965 Berikon
Telefon: 079/ 238`82`48
info@akupunktur-mutschellen.ch
www.akupunktur-mutschellen.ch

Taiji- Qigong Kurs

Chinesische Medizin
Information
Behandlung



Ab 10. Februar 2010
im Bürgisserhus Berikon

Akupunkturpraxis Tom Kaufmann
akupunktur-mutschellen.ch

Kursdaten 2010:

Jeweils am Mittwoch:

10.2./ 17.2./ 24.2./ 3.3./ 10.3./ 17.3./
24.3./ 31.3./ 7.4./ 28.4./ 5.5./ 12.5. (12x)

Beginner: 19.00h – 20.00h

Fortgeschrittene: 20.15h – 21.15h

Kursort: Bürgisserhus, Berikon

Kurskosten: sFr. 280.-



Anmeldung / Information:

Akupunkturpraxis

Tom Kaufmann

Dipl. Akupunkteur SBO-TCM
Dipl. Herbalist SBO-TCM

Bernstr. 2, 8965 Berikon

Telefon: 079/ 238`82`48

info@akupunktur-mutschellen.ch

www.akupunktur-mutschellen.ch

Anmeldung:

Ja, ich melde mich für den Kurs „Taiji-Qigong 2009“ verbindlich an. **Beginner** **Fortgeschrittenen**

Name: Vorname:

Adresse:

PLZ: Ort:

Telefon: E-Mail:

Ort: Datum:

Unterschrift: