

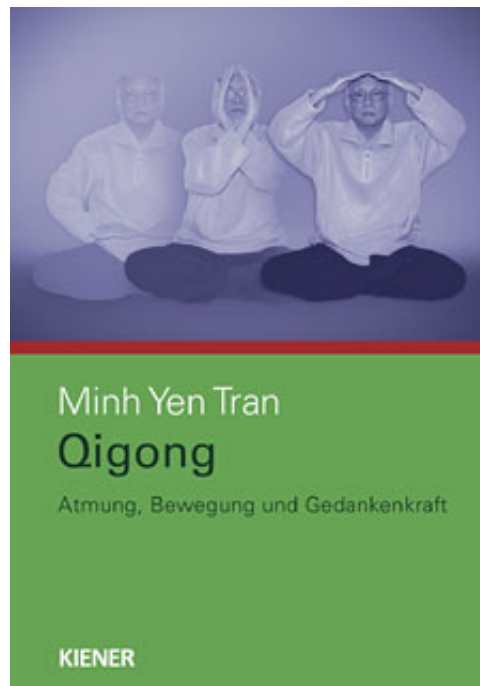
Minh Yen Tran Qigong

Reading excerpt

[Qigong](#)

of [Minh Yen Tran](#)

Publisher: Kiener Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b12615>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Inhaltsverzeichnis

I Theoretische Grundlagen	1	II Koordination von Atmung, Bewegung und Gedankenkraft	25
Geschichte	1	1. Schritt: Die 2-Phasen-Brustatmung	26
Qigong-Stile	3	Die fünf Atemübungen	27
TCM-Grundwissen für Qigong	4	2. Schritt: Die 2-Phasen-Bauchatmung	33
Yin und Yang	4	1. Lektion: Das Spiel mit dem Qi	34
Die vier Kostbarkeiten	4	2. Lektion: Die zehn Wirbelsäulenübungen	41
Qi-Zirkulation und Meridiansystem	6	3. Schritt: Die 3-Phasen-Bauchatmung	63
Zang-Fu-Organ	12	4. Schritt: Die 4-Phasen-Bauchatmung	104
Mu-Punkte	13	1. Lektion: Die Meridian-Übungen	105
Wandlungsphasen oder Elemente	14	2. Lektion: Die Zang-Fu-Übungen	118
Elemente des Qigong	15	3. Lektion: Die Elemente-Übungen	133
Atmung	15	5. Schritt: Die 4-Doppelphasen-Bauchatmung	152
Körperhaltung und Bewegung	18	Lektion: Die Schlangenübungen	153
Gedankenkraft und Befehle	20	6. Schritt: Die 4-Tripelphasen-Bauchatmung	169
Resonanz-Qigong	20	Lektion: Der Lotus blüht	170
Organisatorisches	21	7. Schritt: Das Resonanz-Qigong	192
Aufbau	21	Resonanz-Qigong bei der 4-Phasen-Bauchatmung	193
Übungsort und Verhalten	21	Register	194
Indikationen und Kontraindikationen	24		

Vorwort

Qigong ist Atmung, Bewegung und Gedankenkraft. Es ist neben Akupunktur, chinesischen Kräutern, Tuina und Diätetik eine wichtige Säule der chinesischen Medizin. Mit Qigong kann die vitale Energie des Menschen gelenkt werden. Diese Form der Bewegungstherapie dient dem Körpertraining und dem energetischen Ausgleich der inneren Organe. Damit ist Qigong sowohl zur Gesunderhaltung und Prävention von Krankheiten als auch zur deren Behandlung geeignet. Darüber hinaus führt Qigong zur Harmonisierung der Psyche und Steigerung der Konzentrationskraft.

Es gibt verschiedene Schulen, deren Lehrsätze sich mehr oder weniger voneinander unterscheiden. Allen gemeinsam sind jedoch die drei Faktoren, die harmonisch durchgeführt werden und für den Erfolg ausschlaggebend sind: Atmung, Körperhaltung bzw. Körperbewegung und geistige Aktivität. Dieses Buch stellt die Atmung mit ihren verschiedenen Rhythmen und Phasen und ihre Koordination mit der Körperbewegung und der Gedankenkraft in den Mittelpunkt.

Die beschriebenen Übungen stammen größtenteils aus dem traditionellen Qigong, sind jedoch nicht an eine bestimmte Richtung oder Schule gebunden. Sie werden in mehreren Lektionen und stufenweise - beginnend mit der einfachsten Übung - aufgebaut.

Die Bewegungsabläufe werden so entwickelt, dass ihre energetische Wirkung auf die Körperorgane nach der TCM-Lehre und ihre funktionelle Wirkung auf das Bewegungssystem nach Lehre der westlichen Medizin miteinander in Einklang stehen. Dadurch können also nicht nur energetische Störungen der inneren Organe, sondern auch Störungen im Bereich des Bewegungsapparates positiv beeinflusst werden. Alle Lektionen dieses Buches gehen auf meine jahrzehntelange Erfahrung und die Arbeit als Qigong-Lehrer zurück. Sie wurden in Form, Ausführungsmodalität und Bewegungstechnik im Lauf der Zeit verfeinert und weiterentwickelt. Anregung dafür waren die Berichte und Kommentare meiner vielen Schüler über ihre eigene positive energetische Entwicklung und die körperlichen Reaktionen, die sie bei der Ausübung der Lektionen an sich beobachten konnten. Die Übungen sind auf diese Weise leicht erlernbar geworden und jeder -jung oder alt- kann sie ausführen.

Qigong muss man erleben. Es reicht nicht aus, die Theorie zu beherzigen. Man soll die Übungen regelmäßig durchführen, um persönliche Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Qi zu machen. Dafür braucht man Zeit und Geduld. Der Übende soll mit der leichtesten Qigong-Lektion anfangen, bevor er zu schwierigeren übergeht.

So hoffe ich sehr und wünsche mir von ganzem Herzen, dass der Leser bei der Verarbeitung und Anwendung der Übungen viel Spaß und Erfolg genießt.

Mein herzlicher Dank gilt meinen Schülern und Schülerinnen, die mich im Lauf zahlreicher Qigong-Lehrgänge mit konstruktiven Anregungen unterstützt haben.

Mein herzlicher Dank geht an meinen ehemaligen Chef und Freund, Herrn Dr. med. Eckart Herrmann und seine Frau Waltraud für die wertvollen und liebenswürdigen Ratschläge.

Besonders danken möchte ich an dieser Stelle meiner Verlegerin, Frau Christi Kiener, die mit unerschöpflicher Geduld und hervorragenden fachlichen Empfehlungen zur Vollendung dieses Buches wesentlich beigetragen hat. Ohne ihre Mithilfe wäre dieses Buch nicht entstanden.

Nicht zuletzt gilt mein herzlicher Dank den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Kiener-Verlags, die an der Redaktion und Herstellung dieses Buches mitgewirkt haben.

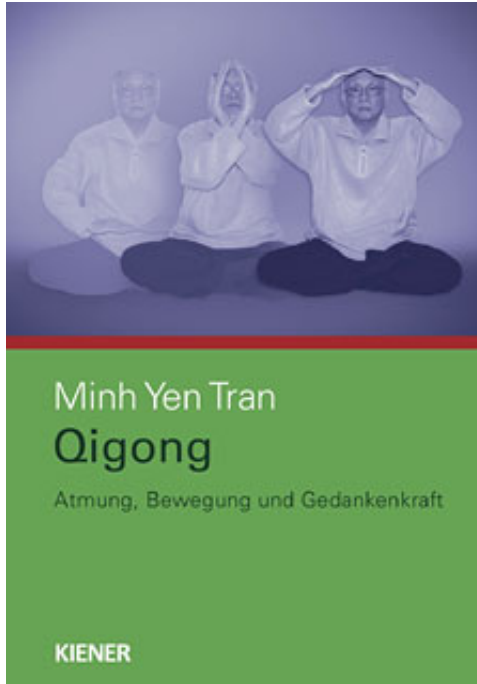
Minh Yen Tran

Hörn Bad Meinberg, Januar 2012

Leseprobe von Minh Yen Tran „Qigong“

Herausgeber: Kiener Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Minh Yen Tran

Qigong

Atmung, Bewegung und Gedankenkraft

200 pages, pb
publication 2012



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com