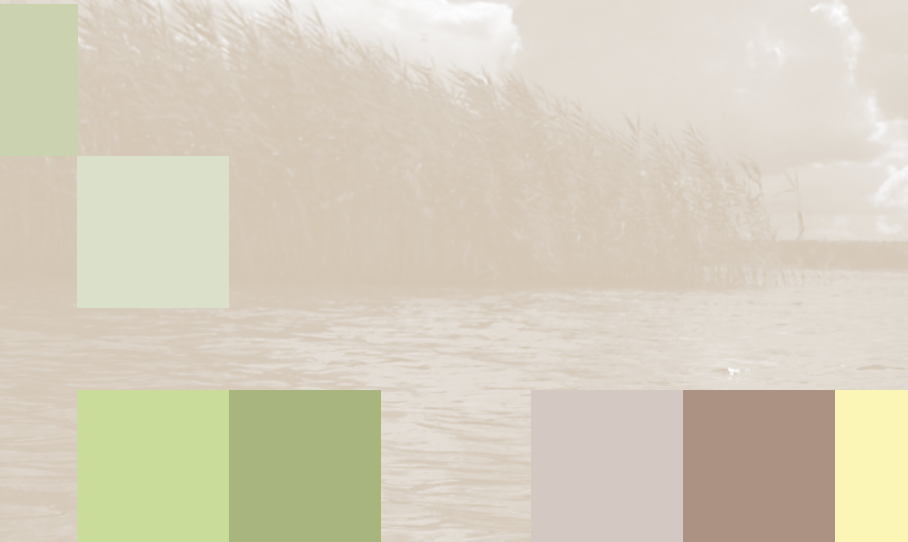


tai-chi und qigong

mit young-ho kim und tao-trainer robert stooß



Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie Ihren Arzt zu möglichen Risiken, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, und machen Sie die Übungen nicht in praller Sonne oder wenn Sie sich krank fühlen.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, die Bewegungen zu koordinieren, üben Sie langsam und Schritt für Schritt die einzelnen Bewegungsabfolgen – die korrekte Ausführung einer kompletten tai-chi-form erfordert Geduld und Übung.

Die in dieser DVD angebotenen Übungen erheben nicht den Anspruch, eine medizinisch notwendige Therapie in Frage zu stellen oder gar zu vermeiden. Die Übungen sind so ausgewählt, dass bei moderater Übungsweise generell keine Schwierigkeiten zu erwarten sind. Bitte vermeiden Sie extremen Ehrgeiz!

Lehrbefugnis

Eine Lehrbefugnis kann aus dem Studium dieser DVD nicht abgeleitet werden. Für den Erwerb einer Lehrbefugnis verweisen wir auf die entsprechende Ausbildung zum Qigong- und Tai-Chi-Lehrer bei Robert Stooß, Tao-Zentrum Mannheim. www.tao-zentrum.de/blockausbildung

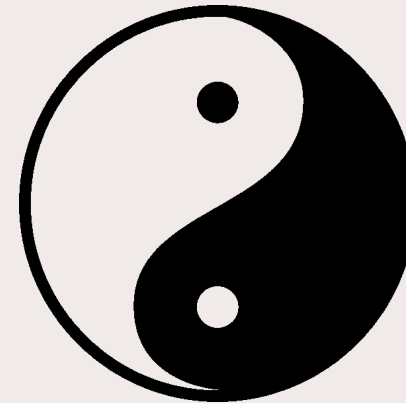
Bitte beachten Sie, dass wir bei unsachgemäßer Weitergabe der in dieser DVD enthaltenen Übungen für die dabei auftretenden Schädigungen keinerlei Haftung übernehmen können.

Einführung und Grundsätze

- Vorbild ist die Natur
- Wir lassen Geist und Sinne ruhen
- Der Blick ist freundlich nach innen gekehrt
- Wir lächeln liebevoll in uns hinein
- Der Atem fließt wie ein sanfter Windhauch
- Mühelos und absichtslos
- Alles in Bewegung oder Alles in Ruhe

Bei den Übungen sollten Sie darauf achten, dass der gesamte Körper entspannt ist und der Atem frei fließt.

Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit einem Schritt (Laotse)



Tai Chi (Taiji), der „Firstbalken“ ist die „Mutter von Yin und Yang“. Taiji wird das „Höchste Letzte“ genannt, weil es in perfekter Weise den Menschen (Kreis), die Wandlungsphasen im Spannungsfeld von Yin und Yang und die sich beständig erneuernde Schöpfung repräsentiert.

Yang

Die der Sonne zugewandte Seite eines Hauses (belebt, aktiv, Energie und Funktion)

Yin

Die im Schatten liegende Seite eines Hauses (unbelebt, passiv, Substanz und Struktur)

Wandlungsphasen

Verlaufstendenz innerhalb eines zyklischen kybernetischen Ablaufs

- **Holz:** Bereitstellung von Potential (über das geforderte Maß hinaus)
- **Feuer:** Verbrauch von Potential (Umsetzung in Funktion)
- **Metal:** Erschöpftes Potential (Erschlaffung und Mangelerscheinung)
- **Wasser:** Regeneration zur Wiederbereitstellung (Konsolidierung und Ökonomie)
- **Erde:** Die Mitte (der allen Verlaufstendenzen Bezug gebende Mittelwert)

Qigong & Taijiquan – Übungen zur Gesundheitsvorsorge

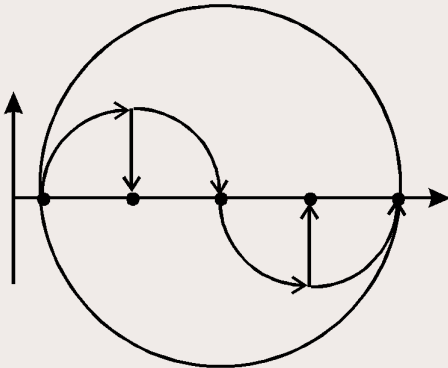
Seit einigen Jahren erleben die teilweise Jahrtausende alten Übungen der Chinesen einen ununterbrochenen Boom und finden immer mehr Interessenten und Anhänger auch in Deutschland. Und dies obwohl die oft sehr exotisch anmutenden Übungen alles andere als spektakulär zu bezeichnen sind.

Natürlich ist es für jeden vernunftbegabten Menschen leicht ersichtlich, dass innere Ruhe, heitere Gelassenheit, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit sehr wünschenswerte Eigenschaften sind, die sich bis in die Familie hinein sehr positiv auswirken. Aber wie bewirken gerade diese langsamen und unscheinbaren Übungen die Entwicklung dieser Eigenschaften?

Und: Sind die Übungen für den Alltag überhaupt praktikabel?

Im Büro kann man schließlich nicht aufstehen und irgendwelche „Verrenkungen“ machen, während das Telefon klingelt. Dass Qigong und Taijiquan sehr gut auf den Alltag anzuwendende und äußerst potente Entspannungs- und Trainingsverfahren sind, möchte ich hier anhand einer Ableitung aus der Chinesischen Medizin deutlich machen.

Regulationskreis



Das Tai Chi-Symbol lässt sich wissenschaftlich betrachten. In der Abbildung oben wird deutlich, dass dieses Symbol eine gelungene Darstellung der Kreisfunktion und damit zyklischer Regulationsabläufe darstellt. Praktisch jede Lebensfunktion wird ständig autonom reguliert. Wäre dies nicht so, würden wir sofort sterben. Dieses Beschreibungsmodell lässt sich auch perfekt auf jede Lebenssituation und die entsprechenden Problemstellungen anwenden.

Ein Beispiel: Zuviel Aktivität führt über kurz oder lang in die Erschöpfung und damit in eine erzwungene Erholungspause. Daraus folgern wir: Wird die Erholungsphase bewusst angestrebt und in den Trainingsplan integriert, können Ermüdungserscheinungen und Burn-Out-Syndrom vermieden werden.

Die Ausübung von Tai Chi und Qigong führt in den „natürlichen Zustand“, in dem wir vollkommene Verbindung zu unserer inneren Kraft-Quelle erlangen. So können wir uns grundlegend erholen und regenerieren. Die Übungen sind ganzheitlich, d. h. alle Gelenke, Muskeln, Sehnen und Faszien werden gleichzeitig bewegt. Aus einem zunehmenden Gefühl der Körperwärme (Mikrozirkulation), Beweglichkeit und Geschmeidigkeit können wir dann vermehrt in die Geistes- und Atemübung überleiten und mit zunehmender Übungsdauer ein absolut beschwerdefreies Energiegefühl erzeugen.

Danach lassen wir uns in einen tiefen Ruhezustand der inneren Sammlung fallen (Yin-Zustand).

Nun praktizieren wir „Wu Wei“, das sog. „Nicht-Handeln“ im Sinne einer absolut natürlichen Verhaltensweise.

Nach der Übung sind wir zutiefst erfrischt und bereit, wieder freudig ins Alltagsleben zurückzukehren.

Qigong vs. Chi Kung bzw. Taijiquan vs. Tai Chi Chuan – die Schreibweisen

In der Literatur sind verschiedene Schreibweisen verbreitet, die allein historische Begründung haben. Leider werden verschiedene Schreibweisen manchmal auch als ganz besonders exklusive „Stile“ verkauft, was der Verbreitung von Qigong nicht dienlich ist. Es geht dabei schlicht um die Lautbildung, die historisch begründet zunächst aus dem englischsprachigen Raum übernommen wurde (die sog. Wade-Giles-Umschrift mit ‚Chi Kung‘ und ‚Tai Chi Chuan‘).

‚Qigong‘ und ‚Taijiquan‘ sind die modernen Schreibweisen (Pinyin-Umschrift) der Volksrepublik China.

Begriffliche Definitionen

Qigong lässt sich aufspalten in Qi (Energie = Arbeitsbereitschaft) und Gong (Übung, Methode). Einfach formuliert werden im Qigong Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Taijiquan lässt sich aufspalten in Taiji („das Höchste Letzte“) und Quan („Faust“, „Boxen“). Damit ist ein Boxen in perfektem Einklang mit sich selbst (Authentizität, bzw. persönliche Kongruenz) und den Naturrhythmen (Sinnfindung) gemeint. Das „Höchste Letzte“ bezeichnet hier den bestmöglich regulierten Zustand von Gesundheit und Wohlbefinden. In vielen Veröffentlichungen wird Tai Chi Chuan auch als „Schattenboxen“ bezeichnet. Taiji folgt denselben Prinzipien wie Qigong, ist jedoch aus der Kampfkunst entstanden.

Qigong – eine jahrtausendealte Kunst der Gesundheitspflege

Gesicherten Quellen zufolge hat Qigong eine mehr als 2000-jährige Tradition. So ist z. B. der sog. „Kleine Energiekreislauf“ (die Verbindung zweier Leitbahnen zu einem Zyklus) zweifelsfrei dokumentiert.

Niemand wird jedoch annehmen, dass die Übungen quasi vom Himmel fielen und dann niedergeschrieben wurden. Es gab selbstverständlich eine historisch bedeutende Tradition der mündlichen Überlieferung, die (ohne Quellenangabe) bis 8000 Jahre zurückreicht. Jedenfalls sind aus dieser Zeit Grabfunde mit Steinsplitternadeln ein beredtes Zeugnis für erste Anfänge der Akupunktur.

Interessant scheint hier die Anmerkung, dass China bereits vor 3000 Jahren ein funktionierendes Staatswesen mit Steuern und Verwaltung kannte. Bereits vor zweitausend Jahren hat der berühmte Arzt Hua Tuo erfolgreich Darmoperationen durchgeführt. Übrigens mit einer vergleichbaren Verweildauer im „Krankenhaus“ wie dies heute üblich ist.

Qigong – Stilrichtungen

Es sind ca. 10.000 Qigong-Stile dokumentiert. Dies hängt u.a. mit der Größe, der Vielschichtigkeit der Bevölkerung und den Klimazonen zusammen. Um alle klimatischen Bedingungen Chinas in unseren Breiten nachzuempfinden, müsste man nahezu vom Nordkap bis hinunter zum Kongo wandern.

Es ist offensichtlich, dass z. B. Qigong in den Bergen anders aussieht als Qigong in einer Sumpflandschaft.

Einige Stilgruppen

- **Stille**
(z. B. Zhang Zhuan) Übungen frei von Aktivität
- **Qi-Lenkung**
(z. B. Dantien Qigong oder der Kleine Energiekreislauf)
- **Bewegungsformen**
(z. B. Spiel der Fünf Tiere, Kranich, Wildgans, Chan-Mi, u.v.m.)
- **Heilkunst und Therapie-Begleitung**
(Qi entfernen und hinzufügen, Leitbahnen öffnen und dehnen, Energiesystem harmonisieren, Blockaden auflösen, Frequenzen senden, u.v.m.)
- **Kampfkunst**
(neben Tai Chi z. B. Eisenhemd-Qigong, eine gute Methode, den Gewebedruck und -zusammenhalt zu verbessern)

Im Tai Chi Chuan gibt es neben einigen Vorläufern zunächst den Chen-Stil, der eine sehr kämpferische Form des Tai Chi ist. Daraus entwickelte sich der heute weit verbreitete Yang-Stil, aus dem wiederum der Wu-Stil hervorgegangen ist.

Weitere Sonderformen mit geringerer Bedeutung sind u.a. Sun- und Lee-Stil. Die am weitesten verbreiteten und gesundheitlich bedeutendsten Stile sind Yang- und Wu-Stil.

Auf dieser DVD finden Sie eine Zusammenstellung folgender Stile:

Qigong

- Chan-Mi-Qigong
- Eisenhemd-Qigong
- Dantien-Qigong
- Wu-Xing-Qigong

Tai Chi

- Basistraining
- die 13 Stellungen des Yang-Stils

Wichtige Hinweise zum Üben und Benutzen dieser DVD

Bevor Sie das erste Mal trainieren, schauen Sie sich bitte das gesamte Programm auf der DVD in Ruhe an. Üben Sie dann einmal das komplette Programm, um einen ersten Eindruck der Wirkung auf Ihr Befinden zu bekommen. Am Anfang ist es sicherlich schwierig, die komplizierteren Bewegungsabläufe der tai-chi-form zu meistern. Erwarten Sie daher nicht zu viel: Mit Geduld und kontinuierlicher Übung werden Sie nach und nach in der Lage sein, die komplette Form flüssig auszuführen.

Neben dem kompletten Programm beinhaltet die DVD auch Kurzprogramme für Morgens und Abends sowie ein Workout. Um das Workout weiter zu intensivieren, können Sie einzelne Übungen auf bis zu 20 Minuten ausdehnen.

Wenn Sie alle Übungen sicher beherrschen, können Sie sich natürlich auch ein eigenes Programm individuell zusammenstellen.

I. Lockerung und Vorbereitung

01. Sprunggelenk lockern
02. Kniegelenk lockern
03. Hüfte lockern/Bein schwingen
04. Hüftkreisen
05. Hüft-Acht schwingen
06. Beckenkreisen
07. Becken-Acht
08. Die Arme schleudern
09. Nierenatmung
10. Die Arme schleudern
11. Wirbelsäulenatmung
12. Beide Schultern kreisen
13. Schulterkreisen einzeln
14. Arme fließen lassen
15. Seitliche Körperwellen
16. Fahnen im Wind

II. Chi-Gong

Wenn Sie die hier gezeigten Chi-Gong-Übungen ohne DVD üben ist es sinnvoll, sie (je nach Wohlbefinden) auf 5-10 Minuten auszudehnen.

17. Erstes Schöpfen (Körperdrehung)
18. Zweites Schöpfen (Körperwellen)
19. Der Reiterstand
20. Chi-Gong-Basisübung
– den Chi-Ball bilden
21. Das Schilf wiegt sich im Wind
22. Himmel und Erde
23. Chi absenken und Yin-Zustand

III. Tai-Chi Basisübungen

24. Grundhaltung
25. Wecke das Chi
26. Chi steigt auf
27. Chi absenken
28. Wolkenhände
29. Nierenatmung
(pulsierender Chi-Ball)
30. Den Chi-Ball drehen
31. Der Trichter füllt die Mitte
32. Abwehr (nur Arme)
33. Beinspiralen
34. Abwehrzyklus
35. Zurückrollen – Pressen
36. Zurückweichen – Stoßen
37. Yin-Yang-Fisch
38. Einfache Peitsche

IV. Tai-Chi-Form

(Yangstil-Kurzform 13 Stellungen)

- Tai-Chi Grundhaltung
Der Anfang
Wecke das Chi
Offene Abwehr nach links
Abwehr nach rechts
Zurückrollen
Pressen
Zurückweichen
Stoßen
Yin-Yang-Fisch
Einfache Peitsche – links
Abschluss

V. Office-Programm

- Wirbelsäulen-Übungen
- Beckenwiege
 - LWS-Rotation
 - Schwanenhals
 - Schildkrötenhals
 - Schlängeln
 - Schulterkreisen
 - Arme-Nacken-Ausleitung

Selbstmassage

VI. Kurzprogramme

Fitmacher am Morgen

01. Sprunggelenk lockern
11. Wirbelsäulenatmung
12. Beide Schultern kreisen
13. Schulterkreisen einzeln
08. Die Arme schleudern
17. Erstes Schöpfen (Körperdrehung)
18. Zweites Schöpfen (Körperwellen)
20. Chi-Gong-Basisübung
– den Chi-Ball bilden
29. Nierenatmung
(pulsierender Chi-Ball)
25. Wecke das Chi
34. Abwehrzyklus
23. Chi absenken und Zentrieren oder
Tai-Chi-Form (1x) (wenn genügend Zeit)
23. Chi absenken und Zentrieren

Absenker am Abend

02. Kniegelenk lockern
03. Hüfte lockern/Bein schwingen
08. Die Arme schleudern
27. Chi absenken
20. Chi-Gong-Basisübung
– den Chi-Ball bilden
21. Das Schilf wiegt sich im Wind
23. Chi absenken und Yin-Zustand
Abschluss und Zentrierung

Powerprogramm/Workout

09. Nierenatmung
18. Zweites Schöpfen
(Körperwellen)
19. Der Reiterstand
20. Chi-Gong-Basisübung
– den Chi-Ball bilden
22. Himmel und Erde
32. Abwehr (nur Arme)
33. Beinspiralen
34. Abwehrzyklus
37. Yin-Yang-Fisch
Tai-Chi-Form (4x)

Credits

• Team Tai Chi / Qigong Robert Stooß, Young-Ho Kim, Daniela Ramser, Claudia Schöndeling, Beate Müller • Regie Elli Becker • Aufnahmeleitung Margot Sessler • Technische Produktionsleitung Rainer Huckele • Kamera Michael Gsell • Oberbeleuchter Jörg Heinzmann • Beleuchter André Polosek • Bühne/Grip Markus Störr • Assistenz Kamera Patrick Heck, Christian Anderegg • Maske/Garderobe Emel Sahin-Gsell • Fotos Jens Junge • Assistenz Set Marwin Bartels, Ron Timm, Sandro Carovani • Drehbuch Elli Becker • Screendesign/Koordination Grafik Daniel Gonschorek • Schnitt Elli Becker • Schnitt Making-of Elli Becker, Krister Hymon • Design/Layout www.vectorhafen.de • Texte Elli Becker, Robert Stooß • Gesprochen von Dieter Gring • Musikproduktion Stefan Fornaro • Gesang Christine Klaar • Mastering Stefan Fornaro • Authoring Daniel Gonschorek, Stefan Fornaro • Tai-Chi- und Qigong-Programm Robert Stooß •

Projektkoordination Julia Hildebrandt • Produktionsleitung Harald Schubert, Daniel Gonschorek • Idee und Konzept Harald Schubert, Daniel Gonschorek • Ausstattung Nike Deutschland GmbH www.nikewomen.com • Venice Beach www.venice-beach.de • Produziert im A-rosa Scharmützelsee www.a-rosa.de • eine Produktion der Unit Production Media Company • Wir danken Robert Stooß, Young-Ho Kim, Daniela Ramser, Claudia Schöndeling und Beate Müller für ihren Einsatz und ihre Disziplin • Margot Sessler – wie immer! • Marwin Bartels, Ron Timm und Sandro Carovani für ihre Hilfe hinter den Kulissen • dem gesamten Produktionsteam! • Besonderen Dank an Annette Engelke und Katja Schöler • www.a-rosa.de • www.nikewomen.com • www.upmc.de • www.tao-zentrum.de • www.meister-kim.de

Robert Stooß

Ich habe seit frühester Kindheit viel Sport getrieben – insbesondere Mannschafts- und Ballsportarten – und habe mich auch mit verschiedenen Kampfkünsten beschäftigt (z. B. Taekwondo). Im Tai Chi jedoch fand ich eine Vielfalt an Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten, die ich nie für möglich gehalten hätte. Zusammen mit Qigong-Übungen konnte ich Kraft und Geschmeidigkeit in meinen Bewegungen um ein Vielfaches verbessern.

Ich schlafe und erhole mich besser, kann lange Zeit arbeiten, ohne zu ermüden und für meine Familie bleibt auch noch viel Energie übrig. Entsprechend dem Leitsatz der Taoisten – „Werde Du selbst“ – bin ich durch diese Übungen immer näher an meine innere Kraftquelle gelangt und kann das Leben viel ruhiger und gelassener annehmen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auf Ihrem Entwicklungsweg mit diesen Übungen Ihre Schönheit erhalten und das Gefühl für den eigenen Körper vertiefen können. Mögen Sie in tiefer Weisheit Ihr wahres Wesen entwickeln und darin Ihre innere Anmut und Einzigartigkeit erkennen.

Robert Stooß ist hauptberuflicher Tao-Trainer mit über 20 Jahren internationaler Unterrichtserfahrung. Seit 1991 bildet er Lehrer in Tai Chi, Qigong, Tao Yin und Meditation aus. Studium der Betriebswirtschaft in Mannheim, Vertriebsbeauftragter und Firmentrainer. Er ist Senior Instructor des Universal Tao nach Meister Mantak Chia, Präventionspartner der Barmer, TK und Referent der DGTCM in Heidelberg.

Kurse und Ausbildungen können Sie jederzeit online buchen (www.tao-zentrum.de) oder unter +49 (0)621 36931 das aktuelle Programm anfordern.

Young-Ho Kim

Da ich mit der Kampfkunst aufwuchs, war mein Interesse an verschiedenen Kampfkünsten naturgemäß sehr groß. Deshalb war es für mich unausweichlich, mich auch mit Tai Chi zu beschäftigen. Qigong lernte ich auf Grund eines schweren Bandscheibenvorfalles kennen. Es war damals die einzige Trainingsmethode, die ich ausführen konnte. Die schnelle Rehabilitation überzeugte mich von der einzigartigen Wirkung dieser Energiearbeit!

Ich bin mir sicher, dass diese DVD Ihnen einen umfassenden Einblick in die fernöstliche Bewegungskunst geben wird. Mein Wunsch ist es, dass Sie durch diese ganzheitlichen Trainingsmethoden für Körper und Geist genauso viel positive Energien und Glückseligkeit empfangen werden, wie ich es getan habe und noch immer tue.

Mögen die Energien mit Ihnen fließen!

Der gebürtige Koreaner Young-Ho Kim ist mit der Kampfkunst aufgewachsen und fühlt sich in asiatischen Bewegungslehren und Philosophien heimisch. Er ist SAFS&BETA Ausbilder für Intensive Yoga, ZEN-Gymnastik, Body&Mind und Mental Balance. Seit dem Jahre 2000 zählt er zu den Großmeistern des Taekwondo und besitzt den 5. Dan. Der Ex-European Champion in Hardstyle Forms ist seit zehn Jahren Taekwondo-Trainer und Gründungsmitglied des Taepoong Taekwondo Demoteams, für das er als Sports-Manager tätig ist.

Weitere Informationen unter www.meister-kim.de.