



# med. Qi Gong / Tai Chi



## Ankommen, Loslassen und Energie sammeln

Tai Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), wie z.B. die Akupunktur. Neben den klassischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen, soll Tai Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose wirken. Des Weiteren soll das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.

Durch die Art und Weise der Bewegung, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, wird sich der Übende nach und nach entspannen. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Traditionell spricht man auch vom „Ölen der Gelenke“. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder. Bei Parkinsonpatienten wurde in einer Studie (New England Journal of Medicine) nachgewiesen, dass die Häufigkeit von Stürzen sich bereits nach 24 Wochen regelmäßigen Tai Chi Übens reduziert hat.

Der meditative Aspekt des Übens klärt den Geist. Die „Entschleunigung“ der Bewegungen kombiniert mit tiefer, natürlicher Atmung (Zwerchfell- oder Bauchatmung) und die damit einhergehende Tiefenentspannung wirken sich äußerst positiv auf das Nervensystem aus und verbessern den Stoffwechsel u. a. durch den erhöhten Sauerstoffgehalt in Blut und Gewebe. Der Übende fühlt sich entspannter. Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den Übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Diese Effekte können sich schon nach kurzer Zeit des regelmäßigen Übens einstellen und intensivieren sich zunehmend.

## Termine

Lehrer: Raimund Schreier, Lehrer für med. Qi Gong und Taiji  
Zeit: jeden Dienstag ab 18.00 - 19.30 Uhr  
Ort: allnest, Kleinfeldstraße 53, 82110 Germering  
Energieausgleich: 10 Abende 150,00 Euro  
Anmeldung/Info: über Telefon, Internet oder per Mail



estoy vigencia  
Zentrum für Körper, Geist und Seele  
Tel.: +49 (0) 8206 / 466 19 74  
Mobil: +49 (0) 176 63 35 50 35  
Nordring 29 - D 86931 Prittriching  
[www.estoy-vigencia.de](http://www.estoy-vigencia.de)  
[info@estoy-vigencia.de](mailto:info@estoy-vigencia.de)