

Die offizielle Pinyin-Umschrift für Jin 勁 im Sinne von Kraft ist Jing. Da dies aber leicht zu Verwechslungen mit dem Begriff Jing-Essenz 精 führen kann, haben wir die inzwischen übliche Schreibweise Jin übernommen.

# Die drei Säulen des Qigong

Von Foen Tjoeng Lie

Die Schulung von Körper, Atmung und Geist ist die Grundlage aller Qigong-Übungen. Das jeweils angestrebte Ziel bestimmt dabei, welche Methoden eingesetzt werden. Ohne eine korrekte Haltung und Bewegungsweise kann der Körper sich nicht in der gewünschten Weise entspannen, Atmung und Qi-Fluss sind eingeschränkt und die Bewegungen können nicht ihren vorgesehenen Zweck erfüllen. Während die Haltungsprinzipien im Allgemeinen übereinstimmen, kann die Ausführung von Bewegungen sich deutlich unterscheiden, je nachdem, ob zum Beispiel mit sanfter, innerer Kraft oder harter, äußerer Kraft geübt werden soll. Mit unterschiedlichen Atemtechniken wird Qi aufgenommen und im Körper gespeichert. Außerdem kann die Atmung etwa zur Unterstützung der Bewegungen oder zur Regulierung von Emotionen eingesetzt werden. Innere Ruhe und geistige Präsenz können im Qigong gleichzeitig als Basis und Ziel angesehen werden.

## Abstract:

### The three Pillars of Qigong

By Foen Tjoeng Lie

The training of body, breathing and mind is the basics of all Qigong exercises. The aim determines which method is used. Without correct posture and movement the body cannot relax according the way you want him to, breathing and qi flow are restricted and the movements cannot fulfill their purpose. While the postures are generally similar, the implementation of the movements may vary a lot. This depends on, for example, whether the emphasis is on gentle inner force or on hard outside force. With different breathing techniques qi is being received and stored in the body. Further the breathing can be used to support the movements or to regulate the emotions. Inner peace and mental awareness can be considered the basis and goal of Qigong.

**T**rotz der Vielfalt und der Verschiedenheit der Qigong-Übungen ist der Kern dieser Übungen gleich, nämlich die Arbeit beziehungsweise Schulung in den Bereichen Körper, Geist und Atmung. Dies sind die wesentlichen Elemente des Qigong, die die erwünschten Wirkungen entscheidend bestimmen. Daher werden sie die »drei Säulen des Qigong« genannt.

Aufgrund der unterschiedlichen Ziele gibt es eine Vielfalt von Methoden. Denn das Ziel, das wir durch Qigong erreichen wollen, bestimmt, welche Körperhaltung wir einnehmen und welche Bewegungen wir machen, welche Atemtechnik und welchen geistigen Aspekt (Konzentration, Imagination oder Affirmation) wir einsetzen. Die drei Säulen haben jede für sich eigene spezifische Kriterien. Aber sie

haben eine gemeinsame Basis, berühren einander und beeinflussen sich wechselseitig.

## Schulung des Körpers

Die Art und Weise, wie der Körper im Qigong eingesetzt wird in Haltung und Bewegung, wird im Chinesischen Tiaoshen beziehungsweise Tiaoxing genannt. Tiao bedeutet regulieren, pflegen, modulieren und ordnen. Shen bezeichnet den Körper - dies ist ein anderes Schriftzeichen als Shen-Geist - und Xing lässt sich übersetzen mit Form, Gestalt, Körper, Figur, Struktur, Aussehen, Erscheinung. Dabei spielt die Korrektheit, chinesisch Zheng, eine wichtige Rolle. Darunter verstehen wir die korrekte Körperhaltung und die exakten Bewegungen, die für die jeweilige Übung erforderlich sind.

Der Körper muss statisch in der Mitte sein, damit wir die eingenommene Haltung ungestört bis zum Ende der Übung bewahren und komplexe Bewegungen einwandfrei ausführen können, was Form, Koordination, Ausdruck und Kraftaufwand betrifft.

So sollten beim Stehen und Gehen Hüft-, Knie- und Fußgelenke aufeinander abgestimmt und in statisch günstige Positionen gebracht werden, um einen stabilen Stand zu erhalten. Beim Stand auf beiden Füßen wird das Kniegelenk senkrecht über den Fuß gebracht. Dabei reicht das Knie nicht über den Fuß hinaus, weder vorne noch hinten, weder innen noch außen. Die beiden Hüftgelenke bilden zusam-

men mit dem Becken dann die Rundung eines Bogens. Lastet beim Gehen das ganze Gewicht auf einem Fuß, sollten wir das Hüftgelenk senkrecht über diesen Fuß bringen. So verschaffen wir uns einen stabilen Stand, um einen Schritt sicher und gewandt ausführen zu können.

Die Wirbelsäule bringen wir möglichst in eine Senkrechte, so dass Kopf, Hals und Rumpf unter Berücksichtigung der natürlichen Kurven gerade aufgerichtet werden. Eine derartig aufgerichtete Wirbelsäule verhilft nicht nur zu einer statischen Mitte, sondern gleichzeitig zur nötigen Beweglichkeit im Schulter- und Beckengürtel. Auch im Liegen und im Sitzen sollten wir uns um eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule bemühen. In diesem Fall sollte die Wirbelsäule in der Achse und in der Ebene in eine Gerade gebracht werden. So können sich beide Körperhälften im gleichen Maße entspannen, beide Lungenflügel werden bei der Atmung gleichmäßig belüftet und das Qi kann störungsfrei gesteuert werden.

Die Bewegungen sollten klar, deutlich und singemäßig ausgeführt werden, so schlicht wie möglich im Sinne der Reinheit und zugleich so vollständig wie möglich im Sinne einer abgeschlossenen Handlung. Hier sollten wir das Motto »nicht weniger, aber auch nicht mehr« beherzigen. Nur so können die Bewegungen Exaktheit und Sinn erhalten. Denn jede Bewegung, die im Qigong ausgeführt wird, hat einen gewissen Zweck, zum Beispiel Öffnen oder Schließen, Schieben oder Ziehen. Wird dieser Zweck erfüllt, kann die Übung das

Tiaoshen

调身

Tiaoxing

调形



Bewegung, Atmung und geistige Vorstellung unterstützen sich gegenseitig.

Fotos: H. Oberlack

Roujin

柔劲

Songjin

松劲

Gangjin

刚劲

Jianjin

坚劲

Tiaoxi

调吸

Tiaoqi

调气

Der Zweck einer Übung bestimmt die Art der Ausführung.

bewirken, wofür sie eigentlich gedacht ist. Es geht hierbei um die Zweckmäßigkeit einer Bewegung und weniger darum, welche Bewegung richtig oder falsch ist. Denn wir Menschen sind beweglich und können verschiedene Bewegungen für unterschiedliche Zwecke ausführen. Natürlich sollten wir uns so bewegen, dass wir uns gesundheitlich nicht schaden. Das könnte geschehen, wenn wir uns in einer Bewegungsart, im Bewegungsumfang oder in der Belastung über unsere physiologischen Grenzen hinaus zwingen würden.

Zweckmäßige Bewegungen müssen sinnvoll organisiert werden. Die linke Seite muss mit der rechten und die Hände müssen mit den Füßen abgestimmt sein. Wenn wir zum Beispiel die Bewegung »den Wagen mit beiden Händen vorwärts schieben« in Schützenstellung (Gongbu/Ausfallschritt) ausführen, sollten wir beide Hände gleichzeitig und symmetrisch vorwärts bewegen. Während wir die Hände bewegen, beugen wir das vordere Bein, um das Körpergewicht nach vorne zu verlagern. Das Vorwärtsschieben der Hände und das Beugen des Beines sollten möglichst gleichzeitig begonnen und beendet werden. Nur so können wir im Inneren spüren und nach außen zeigen, dass wir »einen Wagen vorwärts schieben«. Wenn wir unsere Bewegungen sinngemäß genau miteinander koordiniert ausführen, gewinnen die Bewegungen selbst an Ausdruck und Harmonie. Denn sie sind echt.

Der Kraftaufwand muss dem Zweck der jeweiligen Übung entsprechend dosiert werden. Im Qigong sprechen wir von Jin im Sinne der dem jeweiligen Zweck entsprechend intelligent dosierten Kraft. Manche Übungen verlangen, dass wir in der jeweiligen Körperhaltung

größtmögliche Entspannung bewahren oder die Bewegung unter minimalem Kraftaufwand ausführen. Dabei setzen wir nur gerade so viel Muskelkraft ein, wie für die Bewahrung der Haltung beziehungsweise für die Ausführung der Bewegung gebraucht wird. In diesem Fall sprechen wir von sanfter Jin-Kraft (Roujin oder Songjin). Da wir dieses Jin häufig von ruhiger Atmung und Imagination leiten lassen und kaum sehen, sprechen wir auch von innerem Jin (Neijin). Dieses sanfte Jin hilft uns Energie zu sparen und wird angewandt, wenn wir im Qigong Entspannung, Erholung und innere Regulation als Ziel erreichen wollen wie etwa bei Zhanzhuang (Stehender Säule) und Taiji Qigong.

Manche Übungen verlangen, dass wir den Körper in einer bestimmten Haltung anspannen und die Bewegungen unter maximalem Krafteinsatz ausführen. Bei solchen Bewegungen setzen wir so viel Muskelkraft ein, wie wir im Moment mobilisieren können, um uns unter dieser gewollten maximalen Anspannung zu bewegen. Dabei entsteht der Eindruck, als müssten wir die Bewegungen gegen unsichtbaren Widerstand ausführen. In diesem Fall sprechen wir von harter Jin-Kraft (Gangjin oder Jianjin). Da dieses Jin durch enormen Muskeleinsatz äußerlich sichtbar ist, spricht man auch von äußerem Jin (Waijin). Dieses harte Jin verbraucht zwar viel Energie, bewirkt aber zugleich eine Kraftmobilisierung und wird angewandt, wenn wir im Qigong Kraftvermehrung und Stabilisierung zum Ziel haben, zum Beispiel beim Yijinjing (Muskeltransformation) und einigen Arten des Shaolin Qigong.

### Schulung der Atmung (Tiaoxi)

Bei der Arbeit mit der Atmung sind zwei Bereiche von Bedeutung: zum einen die unterschiedlichen Atemtechniken und zum anderen die Art und Weise, wie die Atmung beim Üben eingesetzt wird. Da das Qi häufig mit der Atmung reguliert und geleitet wird, etwa beim Lenken des Qi durch die Atmung, wird die Regulierung der Atmung gelegentlich auch Qi-Regulierung (Tiaoqi) genannt. Manche Qigong-Übungen verlangen eine bestimmte Atemtechnik. Alle Atemtechniken können das Qi, den Kreislauf und die Funktionen der inneren Organe in unterschiedlicher Intensität regulieren. Atemtechniken, die das Zwerchfell deutlich bewegen, können sogar im Sinne einer sanften Massage Einfluss auf die inneren Organe ausüben.



In der Qigong-Praxis sind folgende Atemtechniken üblich:

1. Natürliche Atmung beziehungsweise Brustatmung. Hierbei wird der Atemprozess gar nicht manipuliert. Wir atmen einfach wie immer. Es wird lediglich angestrebt, dass die Atmung etwas tiefer und langsamer wird. Diese Atemtechnik wird gerne am Anfang und bei entspannenden Übungen eingesetzt.
2. Zwerchfellatmung beziehungsweise Bauchatmung. Hierbei wird das Zwerchfell beim Einatmen in den Bauch gesenkt und beim Ausatmen in den Brustkorb gehoben. Von außen gesehen wölbt sich der Bauch beim Einatmen und schrumpft beim Ausatmen. Diese Atemtechnik ist unter anderem vorteilhaft für das Hinabsenken von Qi zum Dantian. Daher wird sie im Qigong am häufigsten eingesetzt.
3. umgekehrte Zwerchfell- beziehungsweise Bauchatmung. Anders als bei der gewöhnlichen Bauchatmung wird die Bauchdecke beim Einatmen bewusst nach innen gezogen und beim Ausatmen nach außen gewölbt. Dadurch entsteht beim Einatmen ein erhöhter Innendruck im Bauchraum und beim Ausatmen eine relativ stärkere Druckentlastung. Diese Atemtechnik soll die Konservierung des Qi im Dantian begünstigen.
4. Intervallatmung. Nach einigen Atemzügen wird nach dem letzten Ausatmen eine Pause eingelegt. Kurz (einige Sekunden) danach wird ganz ruhig weitergeatmet. Auf diese Weise wird die Atemfrequenz mit der Zeit reduziert. Die Art und Weise dieser Atemtechnik erinnert an Schildkröten, die nach dem Atmen ins Wasser tauchen und ohne Atmung auskommen. Daher wird sie auch Schildkrötenatmung (Guixifa) genannt. Sie soll eine besonders gute Wirkung besitzen, um das eigene Qi zu sparen.
5. Embryonale Atmung. Bei dieser Technik wird die Atmung bewusst durch sanften und sparsamen Körpereinsatz verlangsamt. Die Bewegungen des Brustkorbs und des Bauches sind dadurch von außen kaum sichtbar. Das erinnert an das Kind im Mutterleib, das nicht mit dem Brustkorb atmet. Daher rührt die Bezeichnung embryonale Atmung (Taixifa). Manche Qigong-Schulen bezeichnen jedoch diese Technik als Schildkrötenatmung. Weil die embryonale Atmung vergleichsweise schwierig zu beherrschen ist, gilt sie im Qigong als hohe Schule der Atmung. Es wird angenommen, dass sie besonders vorteilhaft ist, um das ursprüngliche Qi (Yuanqi) zu vermehren.

Bei den meisten Qigong-Übungen atmen wir durch die Nase ein und aus. Bei manchen Übungen wird verlangt, dass wir durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Letzteres kann die Ausatmung und die Entspannung begünstigen.

Unabhängig von den aufgeführten Techniken kann die Atmung hilfreich sein, um zusätzlich bestimmte Wirkungen zu erzielen. Bei manchen Übungen setzt man bewusst Ein- und Ausatmung ein, um die Bewegungen besser oder leichter ausführen zu können. Dann atmet man beim Heben, Öffnen und Zurücknehmen ein und beim Senken, Schließen und Schieben aus. Manchmal wird die Atmung genutzt, um das Qi zu einem bestimmten Körperteil zu lenken oder auf einer vorgeschriebenen Laufbahn zu bewegen wie beim Kleinen und Großen Qi-Kreislauf (Xiaozhoutian und Dazhoutian). Manchmal singen wir bei der Ausatmung bestimmte Silben, um Organe und Emotionen gezielt anzusprechen wie bei den »sechs heilenden Lauten« (Liuzhijue).

Abgesehen von der jeweiligen Atemtechnik und dem angestrebten Ziel, sollten wir das Grundprinzip der Atemarbeit beachten, nämlich Zwanglosigkeit. Die Chinesen nennen es Shun. Die Atmung sollte nicht nur frei und ungehindert fließen, vielmehr sollten wir in Bezug auf Tiefe und Frequenz unsere momentanen Fähigkeiten, unsere Entwicklungsgeschwindigkeit und unsere Belastungsgrenze beachten. Gemeint ist, dass



Guixifa

龟吸法

Taixifa

胎吸法

正

Zheng bedeutet gerade, aufrecht, mittig, korrekt, rein, geordnet, richtig, einwandfrei, anständig und ehrlich.

顺

Shun bedeutet unter anderem angepasst sein, Reihenfolge, rechtläufig, reibungslos und ungehindert

Beim Üben sollte man immer die eigenen momentanen Grenzen akzeptieren.



Die Umgebung sollte die innere Ruhe fördern.

- Tiaoshen  
调神
- Tiaoxin  
调心
- Xinjing  
心静
- Yongyi  
用意
- Yi  
意
- Yinian  
意念
- Zhuanxin  
专心
- Jiajiefa  
假借

wir bei der Atemschulung unsere natürliche Grenze nicht überschreiten. Die Atemtiefe soll nicht übereifrig zu früh oder zu stark auf einmal verlängert, die Atemfrequenz nicht voreilig und zu drastisch reduziert und die Atempause nicht schon zu Beginn zu lange ausdehnt werden. Wir sollten den natürlichen Lauf der Entwicklung unserer Fähigkeiten akzeptieren und die Atmung entsprechend gestalten.

### Schulung des Geistes

Im Qigong werden unterschiedliche Möglichkeiten unserer geistigen Leistungen eingesetzt, um die Übung einwandfrei durchzuführen und das angestrebte Ziel zu erreichen. Diese Arbeit wird Tiaoshen, den Geist (Shen) regulieren, oder Tiaoxin, das Herz (Xin) regulieren, genannt, wobei der Begriff Xin im Chinesischen auch Charakter, Persönlichkeit, Gefühl, Gewissen, Barmherzigkeit, innere Stimmung, Seele und Toleranz einschließt.

In der Praxis umfasst die Schulung des Geistes beziehungsweise des Herzens mehreren Ebenen, je nachdem, welche Aspekte in den jeweiligen Übungen vorrangig sind. Beim Qigong die geistigen Aktivitäten gezielt und effizient gebrauchen zu können setzt innere Ruhe voraus. Die innere Ruhe (chinesisch Xinjing, ruhiges Herz) hilft uns, eine Übung von Anfang bis zum Ende korrekt durchzuführen.

Schon vor Beginn des Übens sollte man für diese nötige Ruhe sorgen. Daher ist ein geeigneter Raum zum Üben ziemlich wichtig. Der Raum sollte ruhig und relativ hell sein und eine angenehme Atmosphäre haben. Man sucht sich einen Platz im Raum, der vom Gefühl her stimmig ist, damit man sich wohl fühlt und in Ruhe üben kann. Manche Qigong-Übungen beinhalten bestimmte innere Vorbereitungen oder Bewegungen, die diese wichtige Ruhe ermöglichen. Ansonsten kann man kurz innehalten und sich ein wenig Zeit geben, bevor man mit dem Üben anfängt.

Wenn eine Übung zu Ende geführt ist, sollte man weiterhin ruhig bleiben, um zu einem ordnungsgemäßen Abschluss zu kommen. Das bewusste Beenden einer Übung ist nicht nur günstig für die angestrebte Wirkung. Es verschafft auch die notwendige Wachheit, um von einem vertieften Ruhezustand in den Alltag zurückzukommen. Viele Übungen haben bereits eigene abschließende Handlungen, die

dies bewusst machen. Ansonsten kann man nach dem Übungsende einen Moment ruhig an Ort und Stelle bleiben.

### Mit Leib und Seele üben

Jede Übung wird sehr bewusst und genau durchgeführt. Diese bewusste Führung ist maßgebend dafür, ob die Übung gelingt oder nicht. Die Chinesen nennen das Yongyi, Yi (Gedanken, Vorstellung, Verstand) einsetzen, und manchmal einfach Yinian (Gedanken). Konkret bedeutet das, dass man beim Üben jede Handlung stets korrekt und bewusst durchführt und dabei geistig präsent ist. Schon die Ausgangsposition wie Stehen, Sitzen oder Liegen sollte dem jeweiligen Übungszweck entsprechend so exakt wie möglich eingenommen werden. Atmung, Qi-Führung, Haltung, Bewegungen werden mit voller Achtsamkeit ausgeführt. Diese Vorgehensweise mit hoher geistiger Konzentration und Präsenz heißt chinesisch Zhuanxin, mit ganzem Herzen beziehungsweise mit Leib und Seele. Wenn wir Qigong sowohl in oben erwähnter innerer Ruhe als auch mit bewusster Führung üben, können wir dem Grundsatz des Qigong »ruhig beim Agieren und (geistig) rege in Ruhe« entsprechen.

Ferner werden im Qigong je nach Übungszweck weitere geistige Aktivitäten verlangt. Bei manchen Übungen soll man sich die Körperhaltung oder die Bewegung geistig vorstellen. Beim Zhanzhuang (Stehende Säule) kann man sich zum Beispiel einen Baum vorstellen, der tief in die Erde verwurzelt ist. Bei manchen Übungen, auch im Stillen Qigong, sollten wir der Handlung eine Bedeutung geben, die bestimmte Wirkungen oder die innere Ruhe ermöglicht beziehungsweise verstärkt. Diese Methode der Imagination wird chinesisch mit Jiajiefa, (scheinbares Ausleihen beziehungsweise Gebrauch machen) bezeichnet.

Bei einigen stillen Übungen wiederholt man im Geiste bestimmte Worte, oft mit erwünschten positiven Bedeutungen. Mit der Zeit wird die Bedeutung solcher Affirmationen, zum Beispiel »Ich bin entspannt, ich bin ruhig«, konkret empfunden. Diese besondere Methode wird Monian, schweigend denken, genannt.

Bei manchen Übungen wird die Aufmerksamkeit bewusst auf einen bestimmten Bereich gerichtet, zum Beispiel auf das Dantian im Unterleib, ein Organ, einen Körperteil oder eine Akupunkturstelle. Diese Methode der Fokussierung unserer geistigen Energie auf einen

Ort wird Yi Shou, geistig sammeln oder bewahren, genannt.

## Wie sollten wir Qigong lernen?

Wenn wir durch Qigong gesund werden und bleiben sowie uns selbst im Sinne der Ganzheit von Körper und Geist schulen wollen, sollten wir die drei Säulen des Qigong beachten und entsprechend üben. Wenn wir nur einen Teilaspekt dieser drei Säulen nicht berücksichtigen, wird das Qigong die erwünschte Wirkung nicht vollständig erreichen. Um die verschiedenen Aspekte zu beachten, brauchen wir sehr viel Zeit und müssen emsig üben. Erst wenn wir die Übungen einigermaßen korrekt erlernt haben und damit arbeiten können, kann Qigong uns geben, was wir uns eigentlich davon versprechen. Daher sollten wir die folgenden Empfehlungen, die von vielen LehrerInnen und MeisterInnen wiederholt ausgesprochen werden, beherzigen.

1. Nicht zu viel auf einmal lernen. Sicherlich ist es von Vorteil, sich zunächst auf einige wenige Übungen zu beschränken. Durch die Konzentration von Zeit und Energie kann man die Übungen besser erlernen und unter Umständen die Lernphase sogar verkürzen.
2. Jede neue Übung sollte man ganz genau lernen. Man sollte sehr aufmerksam beobachten, wenn die Übung von der Lehrerin oder dem Lehrer gezeigt wird und die mitgegebenen Hinweise aufnehmen. Vielleicht können sie beim Üben weiterhelfen. Wenn nicht, sollte man nach weiteren Hinweisen suchen um weiterzukommen. Auch Erfahrungsaustausch und gegenseitiges Lernen mit anderen Übenden können weiterhelfen.

3. Man sollte sich eine Übung Schritt für Schritt aneignen und das Erlernte durch regelmäßige Wiederholungen festigen. Man braucht ausreichend Zeit, um etwas Neues anzunehmen und selbst weiterzuentwickeln. Wenn man den Eindruck hat zu stagnieren, sollte man trotzdem weiterüben. Es kann sich um eine Festigungsphase handeln, die für weitere Fortschritte notwendig ist.
  4. Man ist gehalten, sich selbst in seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten nicht zu überschätzen. Vielmehr sollte man momentane Schwächen akzeptieren und versuchen daran zu arbeiten. Man macht nur so viel, wie es im Moment möglich ist, und übt mit dem, was man im Moment kann. Sonst wird einen die Überforderung frustrieren. Andererseits sollte man nicht mit dem, was man im Moment erreicht hat, selbstzufrieden sein. Auch wenn man sich dabei gut fühlt, sollte man weiterhin regelmäßig üben. Nur so kann man das Erreichte halten und möglicherweise weitere Fortschritte machen, auch wenn sie vielleicht klein und langsam erscheinen.
  5. Man darf sich ruhig ein Ziel setzen und auch Hoffnung haben bezüglich der Korrektheit und erreichbaren Wirkung der Übung. Zugleich sollte man jedoch nicht versuchen, diese binnen unmöglicher Frist zu erzwingen. Durch regelmäßiges Üben wird man das Ziel sicher erreichen. Oft ist es nur eine Frage der Zeit. Daher sollte man seine volle Energie mit Gelassenheit auf das Üben und Werken setzen, weniger auf das Ziel und Wirken. Manchmal ist es hilfreich, zuerst Etappenziele zu formulieren statt eines gewagten Endziels.
- Geduld, Ausdauer und Regelmäßigkeit sind also wichtige Voraussetzungen, um im Qigong weiterkommen zu können.

Monian

默念

Yi Shou

意收



Foen Tjoeng Lie

geboren 1948 in Indonesien, Ausbildung in chinesischen Naturheilverfahren, Qigong und Taijiquan in Indonesien und China. Er ist Ausbildungsleiter der Kolibri Seminare für TCM, Qigong und Taijiquan sowie Autor mehrerer Bücher zu diesen Themen. Er leitet regelmäßig Studienreisen nach China.

Wir bieten fortlaufende Kurse, Wochenend- und Ferienveranstaltungen in TAIJI (Zheng Manqing-Form, Shambhala-, Peking-Form, sowie Waffenformen und Push-Hands); QIGONG (Medizinisches, Stilles und Bewegungs-Qigong).

Mit nationalen und internationalen GastlehrerInnen wie: Patrick Kelly, Wilhelm Mertens, Linda Lehrhaupt, Bob Lowey, Zhi Chang Li, Tian Liyang, Fr. Jian Guiyan.

Einwöchige Akademien im Februar und August/September.

Fortbildungen: Taiji quan, Qigong, Tuina, Reiki, Shiatsu, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Energetische Ernährungslehre.

## TAIJI QUAN & QIGONG

im

# Shambhala

TAI CHI VEREIN SHAMBHALA

A-1080 Wien • Josefstädterstr. 5 • T +43-1-408 47 86 • F -4  
e-mail: info@shambhala.at • http://www.shambhala.at

