



Shotokan-Karate im TSV Lindau 1850 e.V.
www.karate-lindau.de



Ein kurzer Ausflug in die chinesischen Heil- und Trainingssysteme

Neujahrslehrgang der Karateabteilung, vom 02. Januar bis 05. Januar 2025,
10:00 -11:00 Uhr mit dem Schwerpunkt Yi Jin Jing(Qi Gong).

Yi Jin Jing „Methode zur Transformation der Faszien“ ist eine Qi Gong-Form die aus einer Serie von zwölf fließend ineinander übergehenden Einzelübungen besteht. Diese werden durch Atmung und Konzentration gesteuert. In den vier Tagen des Weihnachtstrainings werde ich in der zweiten Stunde (10.00 -11:00 Uhr) ein warm-up anbieten welches uns auf die anschließenden Yi Jin Jing – Übungen vorbereiten soll.

Jedes warm-up beenden wir mit einigen Minuten Zhan Zhuang (Stehende Säule).

Yi Jin Jing und Zhan Zhuang sind beide Gesundheitsübungen des Qi Gong.

Jeden der vier Trainingsvormittage werden wir mit Tuina beenden. Tuina (drücken und greifen) ist eine Selbstmassage welche einige von uns bereits aus dem Tai Chi, Ju Jutsu-, Karate- und Kyusho-Training kennen.

Warum Heilsysteme? Qi Gong (und Tai Chi Chuan) und Tuina gehören neben Diätetik, Akupunktur (Akupressur), Kräuterheilkunde zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen (TCM) Medizin. Neben Diätetik (Ernährungslehre) können wir die beiden Säulen Qi Gong (Tai Chi) und Tuina leicht selbst beeinflussen und in unser tägliches Leben einbauen.

Bitte eine Teetasse mitbringen.

Diese Übungsstunde ist für alle geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vertritt man die Meinung, dass man i(spätestens) m Alter von rund 35 Jahren mit Qi Gong beginnen sollte. Hierzu ein Satz eines Meisters:

Für Qi Gong (Tai Chi Chuan) ist man oft zu jung aber nie zu alt



Eugen Schuhmann