

# Neuer Kurs am Mittwoch:

## Die 18 harmonischen Taiji und Qi Gong Übungen (Shibashi)



**Ab dem 27.04. startet ein neuer Kurs in der Zeit von 17:00 - 18:15 Uhr in der Turnhalle der Bodelschwingschule, Gutenbergstraße 14, 48145 Münster**

In diesem neuen Kurs werden wir uns mit dem ersten Satz der 18 Taiji Qi Gong Bewegungsübungen vertraut machen. Als Vorbereitung auf diese Übungen dient die Übungswelt des Neidan Gong. So bedeutet dieser Kurs eine Ergänzung und teilweise Wiederholung von Teilen des Neidan Gong.

Dabei haben folgende Lehrinhalte eine stärkere Gewichtung:

- Ruan Jin, Faszienarbeit
- Qi Tu Na Fa, Atemschulung
- He Wu Zhang, Harmonisierung der Speicherorgane
- Shui Zi Jue, Wasserübungen
- Huo Xue, Das Beleben des Blutes
- Song San Jie, Das Lockern der Gelenke

Die 18 harmonischen Taiji Qi Gong Übungen (Shibashi) wurden von Professor Lin Hou Sheng 1979 in China entwickelt. Es lag in seiner Absicht, dass Menschen jeden Alters ein Qi Gong System zur Hand haben, mit dem sie selbstständig Krankheiten vorbeugen oder als Unterstützung eines Heilungsprozesses anwenden können. Die 18 harmonischen Taiji Qi Gong Übungen sind sehr leicht erlernbar. Damit stehen sie vom Schwierigkeitsgrad im Gegensatz zu den komplizierten, schönen Taijiquan Formen, bei denen sehr viele, ständig wechselnde, anspruchsvolle Bewegungsabfolgen sich abwechseln. Somit ist die Einfachheit der Bewegungen des ersten Satzes der 18 harmonischen Taiji Qi Gong Übungen auch der Grund für deren Beliebtheit. Denn der Einstieg in die Bewegungsmuster dieser Übungen ist sehr einfach. Wer Taijiquan lernen will, der findet in den Shibashi Übungen einen idealen Einstieg.

Wegen ihrer Wirkung gehören sie zum Medizinischen Qi Gong. Und weil das so ist, werden sie zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt. Die 18 Taiji Qi Gong Übungen können unterstützend auf die Vitalität, stressmindernd, muskelkräftigend und stärkend auf die Gelenke wirken. Die inneren Organe werden angeregt und sie wirken ausgleichend auf den Kreislauf, den Blutdruck und verhelfen dem Übenden zu einem besseren Schlaf. Ganz besonders vorteilhaft wirken sich diese Übungen auf die Atmung aus.

Sie benötigen am besten Sportkleidung, in der Sie sich wohlfühlen und in der Sie sich gut bewegen können. Denken Sie bitte auch an warme Socken, eine Decke und eine Yogamatte für die Bodenübungen und an leichte Verpflegung, sowie Getränke, am besten Wasser.

**Der Kurs startet am 27.04.2022 in der Turnhalle der Bodelschwingschule, Gutenbergstraße 14, 48145 Münster, jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr**

### Anmeldung:

TaijiDao Münster e.V. : Tel.: 02501/928 65 85 • E-Mail: [info@taijidao-münster.de](mailto:info@taijidao-münster.de)

Web: [www.taijidao-münster.de](http://www.taijidao-münster.de) • Hoher Heckenweg 249A • 48157 Münster



### Leitung:

Volker Nowak-von der Way  
Qi Gong Lehrer seit 2014  
ETG Kursleiter seit 2018  
Nordic Walking Lehrer  
Dipl. Designer

### weitere Informationen:

[www.qi-way.de](http://www.qi-way.de)  
017623465198  
[qiway@web.de](mailto:qiway@web.de)

