

(Pdf free) Innen Nährendes Qigong - Nei Yang Gong

Innen Nährendes Qigong - Nei Yang Gong

Von Liu Yafei

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #352973 in BcherMarke: Elsevier, Mnchen; Urban FischerVerffentlicht am: 2015-03-16Abmessungen: 9.80 x .87b x 6.77l, Einband: Gebundene Ausgabe312 Seiten | File size: 29.Mb

Von Liu Yafei : Innen Nährendes Qigong - Nei Yang Gong before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Innen Nährendes Qigong - Nei Yang Gong:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Anfnger und als Ergnzung zum Unterricht geeignetVon NadeldoktorDas Buch Innen Nährendes Qigong Nei Yang Gong von Liu Yafei liegt jetzt in einer 2. Auflage vor - mit inhaltlich nur geringfgigen nderungen gegenber der Erstauflage.Zum Inhalt:Im ersten Teil werden die theoretischen Grundlagen erlutert. Neben einem kurzen Ausflug in die Geschichte des Qigong und einer kleinen Einfhrgung in die chinesische Medizin fr Praktizierende werden die

physiologischen Wirkungen und wichtige Übungsprinzipien vorgestellt. Im zweiten Teil wird die Grundstufe des Nei Yang Gong anhand von zahlreichen Abbildungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen beschrieben. Die Übungen sind gerade für Anfänger gut nachvollziehbar und zum Selbststudium geeignet. Viele dieser Übungen können in eine tägliche Übungsroutine eingebaut werden oder als Vorübungen für weiteres Qigong dienen. Der dritte Teil bildet den eigentlichen Kern des Buches - die Mittelstufe des Nei Yang Gong. Diese Übungen sind deutlich anspruchsvoller und nur bedingt für das Selbststudium geeignet. Um sie korrekt durchführen zu können sollte nach Möglichkeit ein erfahrener Qigong-Lehrer hinzugezogen werden. Von Liu Yafei existiert als sinnvolle Ergänzung ein DVD-Video mit der im Buch beschriebenen Übungsfolge. Fazit: Alles in allem ein gelungenes Buch, das auf den ersten 140 Seiten viele nützliche Hinweise für Qigong-Anfänger bietet und den Nei Yang Gong Unterricht ab der Mittelstufe unter Anleitung eines Lehrers sinnvoll ergänzt. 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein umfangreiches Praxisbuch für Qigong-Berufende, mit und ohne Vorkenntnisse. Von Anatos Mit oder ohne Vorkenntnisse findet der Leser in dem Buch "Innen Nährendes Qigong - Nei Yang Gong" reichlich Anregungen und Anleitungen, um das Qigong-Konzept des Nei Yang Gong kennenzulernen oder seine Kenntnisse weiter auszubauen. Die Darstellungen haben mir selbst einen leichten Zugang zu den Nei Yang Gong Übungen der Grund- und Mittelstufe ermöglicht, da sie mir verschiedene Ansätze geboten haben. Neben den Erläuterungen zu den Vorbereitungshaltungen werden die Bewegungsabläufe detailliert beschrieben und durch Hinweise (z.B. worauf zu achten ist) ergänzt. Auch die Wirkungen auf den Körper werden aufgezeigt und Vorstellungsbilder (z.B. in Form von Landschaften und Stimmungen) für die innere Entfaltung gegeben. Klare Fotos runden die Darstellung der Nei Yang Gong Übungen positiv ab. Die Fotos zu den Übungen wurden engmaschig gesetzt (4-8 Fotos, teilweise auch 10-14 Fotos pro Übung) und geben die Übungen in Verbindung mit den Textbeschreibungen sehr gut wieder. Inhaltlich enthält die beschriebene Grundstufe Entspannungsübungen mit Vorstellungen, Bauchatmung und Selbstmassagen von Kopf bis Fuß, und führt das Bewusstsein nach und nach von der äußeren Körperebene auf die innere Bewegung des Qi. Die Übungen legen Wert auf tiefe Bauchatmung mit Atempausen. Über die Kapitel: "Therapie mit Qigong" und "Das Harmonie-Prinzip bei Prävention und Therapie von Krankheiten" (insgesamt 12 Seiten) werden Grundlagen erläutert, die die Theorie des Behandlungsprinzips durch Qigong erklären. Der Leser kann sich darüber auch ohne Vorkenntnisse einzelne Zusammenhänge und die Übungen der Grundstufe aneignen und umsetzen. Die Grundstufe bietet eine gute Möglichkeit der Gesundheitsprophylaxe in eigener Regie. Die Mittelstufe beinhaltet komplexere Atemübungen sowie Zungenbewegungen und das lautlose Rezitieren von Sinnsprüchen. Gelenke und Wirbelsäule werden bewegt, trainiert und durch die Übungsreihe: Langlebige Tiere nachahmen, um das Qi zum Fließen zu bringen, erweitert. Die Übungen der Mittelstufe sind um einiges anspruchsvoller und der Berufende sollte bereits Kenntnisse aus dem Qigong mitbringen. Das Wissen um einzelne Akupunkturpunkte ist gewinnbringend, da diese in den Übungsbeschreibungen mit aufgeführt werden. Wer Qigong praktiziert oder unterrichtet findet hier ein umfangreiches Werkzeug zur Anleitung der Nei Yang Gong Übungen. Ein vielfältiges Praxisbuch und sehr zu empfehlen. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein sehr fundiertes Qigong Buch über die Grund- und Mittelstufe des Nei Yang Gong Von Olaf WIECHMANN Rezension "Innen Nährendes Qigong - Nei Yang Gong" von Liu Yafei Bisher über Qigong gibt es viele, doch nur wenige eignen sich dazu, einen tieferen Einblick in diese uralte Bewegungskunst aus China zu erhalten. Dies mag daran liegen, dass Qigong bei uns im Westen gerade als Trendsport einer Gesundheits- und Wellnesswelle populär geworden ist. Dabei wird die tiefe Verankerung mit der alten, chinesischen Philosophie und Verwurzelung in der traditionellen chinesischen Medizin gern außer Acht gelassen. Das Buch "Innen Nährendes Qigong - Nei Yang Gong" von Liu Yafei aus dem Verlagshaus Elsevier Urban Fischer meint es da anders und wendet sich an den Leser, der sich ein fundiertes Wissen über die traditionelle chinesische Kunst des Qigong im Allgemeinen und über das Nei Yang Gong im Speziellen aneignen will. Vorkenntnisse braucht der Leser keine, nur das Interesse, einer unglaublichen Fülle von fundierten Informationen zu begegnen und etwas Zeit, um sich mit dem knapp 300 Seiten umfassenden Werk auseinander zu setzen. Dabei geht die Autorin im Aufbau ihrer Kapitel sehr geschickt vor. Sie beginnt mit einem geschichtlichen Abriss, in dem sie anschaulich und Interesse weckend auf die chinesischen Klassiker eingeht. Dies ist nicht nur äußerst spannend und aufschlussreich, sondern eröffnet sowohl dem Neuling als auch dem fundierteren Leser einen Schatz an zahlreichen weiteren Quellen zu diesem Thema. Die Autorin lässt anschließend eine Einführung in die Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin folgen, ohne die ein Verständnis dieser Kunst gar nicht erst möglich ist. Obwohl die Ursprünge im alten China liegen unterlässt es die Autorin nicht, einen Blick auf die Erkenntnisforschung der westlichen Medizin zur Wirksamkeit des Qigong zu werfen und dabei auch auf veröffentlichte Studien einzugehen. Sie verzichtet hier bewusst auf grafische Elemente, schafft es aber trotzdem eine sehr klare Struktur zu wahren. So gelingt es ihr, dem Leser eine große Informationsdichte zu vermitteln und ihm ein theoretisches Fundament zu erschaffen, welches ihm eine gute Basis für das Hauptanliegen des Buches geben wird: das Üben! Die nun folgenden Kapitel setzen sich somit mit dem eigentlichen Trainieren des Qigong auseinander. Auch hier berzeugt die Autorin wieder durch ihren didaktischen Aufbau. Dies macht sie, indem sie zunächst auf Übungsprinzipien eingeht und wichtige Aspekte herausstellt, die es beim Üben zu beachten gilt. Es folgen nun unterteilt nach Grundstufe und Mittelstufe jeweils verschiedene Übungen, die in stille Übungen und bewegte Übungen unterteilt sind. Die Übungssequenzen werden sehr genau und gut erklärt. Zusätzlich verdeutlichen große, anschauliche Fotos die Erklärungen, so dass ein autodidaktisches Erlernen wunderbar möglich ist, das Buch aber auch genauso ergänzend zu einem Qigong Kurs eines

guten Lehrers herangezogen werden kann, um bereits Erlerntes nachzuvollziehen und zu vertiefen. In den Erluterungen der bungsreihen werden auch immer zuzätzlich die chinesischen Namen der bungen und die entsprechenden Schriftzeichen angegeben, sowie neben dem eigentlichen Bewegungsablauf auch die Wirkung der bung erklrt. Am Ende des Buches befindet sich noch ein Glossar, indem wichtige Begriffe und Redewendungen erlutert und dabei jeweils auch noch einmal den chinesischen Schriftzeichen zugeordnet werden. Eines sollte man aber beim Erwerb dieses Buches beachten. Im Text auf dem Buchrcken steht geschrieben: "Die bungen der Grund-, Mittel- und Oberstufe enthalten stille bungen, bewegte bungen sowie Selbstmassage" und "Die umfangreiche und gut strukturierte Darstellung macht das Buch zu einem Leitfaden zum Erlernen und Beherrschen der bungsmethode des Nei Yang Gong". Diese Textstellen haben mich in den Glauben versetzt, dass das Buch das komplette System des Nei Yang Gong beinhaltet. Die erwhte Oberstufe ist jedoch nicht Gegenstand dieses Buches, was der hohen Qualitt des Buches nicht schadet, wenn man sich dessen bewusst ist. Die Bezeichnung des Buches als Leitfaden zum Erlernen und Beherrschen einer Methode, die dann aber in diesem Leitfaden nicht vollstndig und in ihrer Gnze erlutert wird, halte ich fr irritierend. Fr diejenigen, die um diesen Umstand wissen, kann das Buch trotzdem ein Muss sein, insbesondere natrlich fr jeden ernsthaft Qigong-Interessierten und/oder aber auch fr jeden bereits Praktizierenden. Es ist darberhinaus ein fundiertes Werk fr Heilpraktiker, rzte und andere Therapeuten, die diese einmalige Kunst anwenden wollen. Es ist in allen Kapiteln bersichtlich und sinnvoll gegliedert, gut zu lesen und zu verstehen, folgt stets einem klaren Aufbau und vermittelt dem Leser ein umfangreiches Wissen. Ich habe bisher kein besseres Qigong-Buch gefunden und spreche daher meine Kaufempfehlung aus, verbunden mit dem Wunsch, die Oberstufe des Nei Yang Gong in die nchste Auflage mit aufzunehmen. Sobald diese aufgenommen ist, reiche ich den 5. Stern nach!

Produktbeschreibung Gebundenes Buch Qigong als Therapie Qigong, ist eine bungsreihe, die therapeutischen Zwecken dient und zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Gesunderhaltung eingesetzt wird. Die bungen bestehen aus der Grund-, Mittel- und Oberstufe, wobei jede Stufe stille und bewegte bungsformen enthlt. Die stillen bungen bestehen aus Entspannungs- oder speziellen Atembungen, die bewegten bungen dienen dazu, die Lebenskraft zu strken, Qi und Blut harmonisch zum Flieen zu bringen, die Organe zu regulieren und den ganzen Krper zu krftigen. Das Buch informiert Sie ber die praktische Anwendung dieser medizinischen Form des Qigong. Detaillierte Beschreibung aller bungen mit Fotografien der gngigen bungsabfolgen Erklrung der medizinischen Wirkung und Einsatzgebiete nach TCM Hinweise fr die Anwendung im Praxisalltag Die neue, 2. Auflage wurde komplett aktualisiert.

Kurzbeschreibung Qigong als Therapie Qigong, ist eine bungsreihe, die therapeutischen Zwecken dient und zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Gesunderhaltung eingesetzt wird. Die bungen bestehen aus der Grund-, Mittel- und Oberstufe, wobei jede Stufe stille und bewegte bungsformen enthlt. Die stillen bungen bestehen aus Entspannungs- oder speziellen Atembungen, die bewegten bungen dienen dazu, die Lebenskraft zu strken, Qi und Blut harmonisch zum Flieen zu bringen, die Organe zu regulieren und den ganzen Krper zu krftigen. Das Buch informiert Sie ber die praktische Anwendung dieser medizinischen Form des Qigong. Detaillierte Beschreibung aller bungen mit Fotografien der gngigen bungsabfolgen Erklrung der medizinischen Wirkung und Einsatzgebiete nach TCM Hinweise fr die Anwendung im Praxisalltag Die neue, 2. Auflage wurde komplett aktualisiert. ber den Autor und weitere Mitwirkende Liu Yafei: Liu Yafei ist in den letzten Jahren auch im europischen Raum sehr bekannt geworden. Sie unterrichtet hier das Innen Nrende Qigong - Neiyangong, eine alte bungsmethode mit stillen und bewegten Formen, die bis in die Ming Dynastie namentlich zurckverfolgt werden kann. Nach dem Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin in Tian Jin begann Liu Yafei noch unter Anleitung ihres Vaters in der Qigong Klinik zu arbeiten. Auer im klinischen Bereich war sie auch in der Forschung ttig und beteiligte sich an Verffentlichungen in der nationalen Qigong Zeitschrift, die in Beidaihe herausgegeben wurde. Inzwischen ist Liu Yafei Vizedirektorin der Qigong Rehabilitationsklinik der Provinz Hebei in Beidaihe und Leiterin des Staatlichen Gesamtchinesischen Ausbildungszentrums fr Medizinisches Qigong. Dieses Zentrum ist der Qigong Klinik angegliedert und unterrichtet rztInnen und TherapeutInnen aus dem In- und Ausland in Medizinischem Qigong. Seit einigen Jahren ist Liu Yafei eine viel gefragte Dozentin in China und Japan, aber auch in europischen Lndern wie Deutschland, Frankreich, sterreich, Schweiz, Irland, Schweden. Aus all diesen Lndern fahren regelmig Gruppen nach Beidaihe, um dort intensiv Qigong bungen zu erlernen und zu praktizieren. Liu Yafei ist meist zweimal im Jahr fr sechs bis zwlf Wochen zum Unterrichten in Deutschland. Sie kooperiert dabei mit dem Projekt Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte der Universitt Oldenburg, der Deutschen Qigong Gesellschaft, der Medizinischen Gesellschaft fr Qigong Yangsheng, der Arbeitsgemeinschaft fr Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (AGTCM), der Sportuniversitt in Kln. Als Referentin nimmt sie regelmig an den Deutschen Qigong Tagen teil, die alle zwei Jahre stattfinden; auch zum TCM -Kongress in Rothenburg und den sterreichischen Qigong Tagen wird sie wiederholt eingeladen.