



**QiGong** ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem, dessen Übungen teilweise über 1000 Jahre alt sind. Es wird in der Kampfkunst, der Meditation und in der Medizin (präventativ & intervenierend) verwendet und ist eine der fünf Grundsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es kann im Sinne der Selbstheilung und Selbsthilfe genutzt werden und ermöglicht eine umfassende Wahrnehmung aller menschlichen Bereiche: Körper, Geist und Seele.

**TaiChi** (Taiji), die umgangssprachliche Abkürzung für "Tai Chi Chuan" (Taijiquan), wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet und ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die zumindest in Deutschland vorrangig wegen ihres Gesundheitsaspektes ausgeübt wird. Hauptaspekte sind Gesundheit, Meditation (Konzentration) und Kampfkunst. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegungen sind so konzipiert, dass eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen erreicht wird. So wird der Muskulatur ermöglicht, ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. Und dies wiederum begünstigt die Entspannungsfähigkeit des Körpers und des Geistes.

#### **Vera Bruß – TaiChi- & QiGong-Trainerin**

##### **Wer? ...und warum?**

Ich bin ein unkonventionelles Menschenkind Jahrgang 1980 und arbeite selbstständig als Fotografin. Seit fast fünf Jahren betreibe ich QiGong & TaiChi zwei Mal die Woche in Lübeck an der ChinWoo-Schule unter der Leitung von meinem Trainer Jörg Gehl. Ich habe in dieser Zeit den Eindruck gewonnen, mir nun endlich genügend Ruhe und Kraft für mein Leben erarbeiten zu können... und das ist der Hauptgrund dafür, dass ich diese Begeisterung für diese Form von Training verspüre und auch so gern mit anderen teile. Ich konnte viele Schwierigkeiten beseitigen wie Stress und Verspannungen, innere Unausgeglichenheit und vor allem das Problem, nicht wirklich zur Ruhe kommen zu können. Abgesehen davon, dass ich in dieser Zeit tatsächlich 2cm "gewachsen" bin (allein durch das Verbessern meiner Haltung!), habe ich körperlich und auch innerlich immer mehr dazugelernt: was es bedeutet loszulassen, und wie wichtig das ist. Durch mein regelmäßiges Training bin ich nun endlich in der Lage, den Ausgleich zu finden, der mir immer gefehlt hat... das Yang zum Yin. Stets sind wir auf der Suche nach der idealen Dosierung, und diese zu finden ist nicht leicht. Deswegen halte ich diese erdende Energie-Arbeit mit Körper und Seele für unheimlich wichtig und sehr hilfreich, denn ich werde dadurch achtsam und feinfühlig, ruhig und gelassen und gleichermaßen stabil und stark. Ich kann mich somit sehr gut auf das alltägliche Leben konzentrieren und meine Energien viel besser nutzen. Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrungen und halte sie für absolut wertvoll... und es macht mich glücklich, diese besonderen Techniken nun auch weitergeben zu können. Wieviel mir das gibt, habe ich immer dann gemerkt, wenn ich meinen Trainer in seinem Unterricht vertreten habe und somit selbst unterrichten konnte... und seit Februar diesen Jahres bin ich nun stolze Besitzerin des Lehrer-Diploms für Tai Chi Chuan und QiGong und freue mich, nun auch offiziell Unterricht für Gruppen oder Einzelpersonen anbieten zu können.

##### **Beschreibung meiner Tätigkeit als Lehrer für QiGong & TaiChi:**

Ich biete regelmäßige Kurse, zeitlich flexibel und je nach Bedarf. Es gibt keine Altersbegrenzung (viele Übungen sind auch im Sitzen möglich!), und es sind keine Vorkenntnisse nötig! Eine Stunde lang führe ich durch verschiedene gesundheitsorientierte Bewegungsabläufe aus dem QiGong und des TaiChi im Yang-Stil. Nach einigen Minuten Aufwärmen und ein paar Lockerungsübungen für Gelenke und Muskulatur laufe ich zunächst die 5 Elemente des QiGong durch. Im Anschluss daran werden noch einige Übungen aus dem QiGong-System der 18 Übungen erlernt und stetig weiter verbessert. Danach widme ich mich dem TaiChi und lehre Stück für Stück den Einstieg in die 24er-Form (bekannt als Peking-Form), angefangen bei den ersten Schreitübungen bis hin zu den einzelnen vollständigen Bewegungsabläufen, deren Bezeichnung und Funktion. Besonders wichtig sind mir bei meinem Training der meditative und gesundheitsfördernde Aspekt: Entspannung, tiefe Atmung, innerliches zur Ruhe kommen und das Finden des so wichtigen Ausgleichs zwischen Yin und Yang. Des Weiteren lege ich viel Wert auf die richtige Haltung aller Gelenke. Unsere Bewegungen sind langsam, fließend, aufrecht und bewusst, und wir arbeiten gleichsam daran, geschmeidig und flexibel (Leichtigkeit) sowie standfest und sicher (Stabilität) zu sein.

**Melden Sie sich gerne bei mir, lassen Sie sich Ihre Fragen beantworten und vereinbaren Sie einen Termin!**

...im Studio: 04533 205901

...on Tour: 0176 21102377

...per Mail: vera@artveo.de