

(Library ebook) Qigong der Wudang-Mnche: Zurckkehren zum Ursprung

Qigong der Wudang-Mnche: Zurckkehren zum Ursprung

Von Yrgen Oster

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #477047 in BcherVerffentlicht am: 2008-06-04Abmessungen: 9.61 x .59b x 6.42l, .0 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe123 Seiten | File size: 37.Mb

Von Yrgen Oster : Qigong der Wudang-Mnche: Zurckkehren zum Ursprung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Qigong der Wudang-Mnche: Zurckkehren zum Ursprung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine der schnsten Qi Gong Formen...Von J. Hagmaier...die mir bisher begegnet ist.Die Wirkung ist meiner Meinung nach eng in Zusammenhang zu bringen mit dem daoistischen Ursprung dieser Bewegungsfolge.Deutlich zu spren sind in dieser Form m.E. die schamanischen Wurzeln des Daoismus,hier eine deutliche Qualitt der energetischen Reinigung

und eine Auffrischung der Energie. Als Qi Gong-bungsleiter war ich sehr überrascht und sehr angetan davon, dass diese Form eine sehr viel tiefere und "energetisierende" Wirkung hat wie die "klassischen" Qi Gong-Formen (z.B. 8/12 Brokate, 18 Bungen des Taiji-Qigong u.; wobei ich deren Gehalt nicht schmätern will, allerdings bewegen sie sich auf einem anderen Level). Diese Form ist durchaus, entgegen der Meinung meines Vor-Rezensenten, durch dieses Buch erlernbar, da jede einzelne Bewegung des ganzen Körpers sehr detailliert beschrieben ist... was am besten kombiniert wird mit einem Seminar beim Autor in Mainz, wie auch ich das gehandhabt habe... und schon hat man für sein ganzes Leben eine sehr seltene und hochgradig wertvolle Qi Gong-Form. Viel Spaß damit! 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leicht durchzuführen Von Matthias Leider wurde der 3. Teil der Bewegungsbung nur schlecht erklärt. Es wird kaum darauf eingegangen, was mit dem Qi an dieser Stelle passiert. Sonst sehr gut aufgebaut und leicht verständlich. 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rundum gelungen Von Silja Thiemann Es ist eine besondere Form, die dieses besondere Buch verdient. Sehr ruhig, sehr schlicht, hat sie es in sich. So zählt sie auch zu den "inneren Bungen", wobei sie durch ihre intensiv wirkenden Bewegungen ebenfalls anders als gewohnt ist. Gerade an den Stellen der bung, in denen in Ruhe verweilt wird, geschieht enorm viel Bewegung des Qi im Inneren. Dies in Worte zu fassen ist fast unmöglich. Und doch erhält der Leser (oder vielmehr Lesende) hier eine gute Anleitung, um sich auf die bung einzulassen und neugierig selbst zu spüren. Durch die Photoserie, die Schritt für Schritt den Bewegungsablauf begleitet, kann die Folge sehr gut nachvollzogen werden. Ohne hier über den Sinn oder Unsinn zu diskutieren, ob ein Anfänger überhaupt aus einem Buch sich selbst eine Form erarbeiten kann, lassen sich die reinen Bewegungsabläufe als Schritt 1 verständlich nachvollziehen. In zwei weiteren Stufen wird dann erlutert, wie mit zunehmender bung über das reine "Durchturnen" hinaus die Aufmerksamkeit auf Details gelenkt werden sollte, damit sich die bung im Inneren entwickeln könnte. Vieles, was hierbei erklärt wird, ist über diese Form hinaus gültig für die meisten Formen. Für jemanden, der sich noch nie intensiv mit QiGong beschäftigt hat, werden diese Worte sicherlich schwer verständlich bleiben. Für diejenigen, die sich bereits intensiver mit auseinander gesetzt haben, werden viele Erklärungen Sinn machen und das eigene Verständnis vertiefen. Das beste Buch kann einen guten Lehrer nicht ersetzen. Aber ein gutes Buch wie dieses kann den Schler fördern und fördern, sich mit der Form und dem eigenen Ben auseinander zu setzen. Mit dem Verstand allein kann man kein QiGong lernen, aber ohne Verstand ebensowenig. Und genau diesem Anspruch wird dieses Buch voll gerecht. Es ist mir ein wichtiges Arbeitsbuch geworden, um immer wieder nachzulesen, was in meinem eigenen Ben in Vergessenheit geraten ist. Diese Form bei ich für mich selbst seit mehreren Jahren, und viele Details haben erst im Laufe des regelmäßigen Bens Bedeutung bekommen und wurden nachvollziehbar. Auch bei der Vorbereitung, wenn ich diese Form unterrichte, hilft es mir, immer wieder den Fokus auf die Punkte zu lenken, die auf der jeweiligen Stufe wichtig sind. Volle Punkte, denn so sollte ein Buch über QiGong sein: nachvollziehbar anschaulich, führt es dennoch, soweit mit Worten möglich, schrittweise in die Tiefe der Erfahrung. Die bung lernt man allerdings nur durch beharrliches Ben.

Werbetext Qigong erfolgreich in den Alltag integrieren! Kurzbeschreibung Abseits der Touristenströme, in der Mitte Chinas, liegt das Wudang-Gebirge. Hier praktizieren Manche ein spezielles Qigong. Herzstück ist die Methode Seiner Natur folgen - zurückkehren zum Ursprung". Ziel der bung ist, verbrauchtes, krankmachendes Qi abzugeben und frisches, verjüngendes Qi aufzunehmen. Yrgen Oster, Qigong Meister der ersten Stunde, schildert den Ablauf dieser bung, als Bewegung, als inneren körperlichen Vorgang und als energetischen Prozess. Zusätzlich erhalten Leser Hintergrundwissen zum Daoismus und Tipps für den Alltag. Autorenkommentar Komplexe Bewegungsabläufe in Worten zu schildern, halte ich für äußerst schwierig, zumal, wenn der Anspruch besteht, dass der Leser die Bewegungen nachvollziehen kann. Die bung "Zurückkehren zum Ursprung" ist allerdings vom Ablauf zunächst einfach verständlich. Deshalb war ich spontan bereit, sie für ein Buch aufzuarbeiten. Das Vorhaben bot mir aber auch die Gelegenheit, ja es verlangte danach, den Zusammenhang herzustellen zu den weltanschaulichen Gedanken des Daoismus, die einerseits eine große Nähe zu unserem modernen Weltbild haben, uns andererseits mit großer Fremdheit begeben.