

WIR BRINGEN ENERGIE ZUM FLIESSEN

**Ein Leitfaden zum Wohlbefinden
Übungen und Tipps von Meister Chen Shi Hong**



Qi Gong

Unter Qi Gong verstehen die Chinesen die Arbeit mit dem Energiefluss des Körpers. Dieser ist nicht nur Quelle aller Körperbewegungen, sondern schützt auch vor krank machenden Umwelteinflüssen, regelt die harmonische Nahrungsumwandlung im Körper, hält Körpersubstanzen und Organe gesund und wärmt den Körper von innen.

Qi Gong basiert auf bestimmten Atem- und Bewegungsübungen, die seit jeher zentrale Aspekte der traditionellen Chinesischen Medizin sowie der chinesischen Kampfkünste zur Erlangung bzw. Entfaltung innerer Kraft sind. Die vitale Energie („Qi“ oder „Chi“) wird dabei in bestimmte Bahnen gelenkt, um Kraftzuwachs und Schmerzempfindlichkeit zu steigern. Dadurch wird ein positiver Einfluss auf Atemfunktion, Verdauungssystem, Herz und Kreislauf, Stoffwechsel und Nervensystem erzielt. Durch die

Konzentration auf die Atmung und bestimmte Körperbereiche kann Qi Gong Spannungen lösen, die Beweglichkeit fördern und auf angenehme Weise zum Wohlbefinden beitragen.



Tai Chi (Chen-Stil)

Tai Chi oder Tai Chi Quan („Schattenboxen“) ist eine jahrhundertealte Methode des Qi Gong. Sie erfreut sich als Kunst und Lebensphilosophie heute weit über die Grenzen Chinas hinaus großer Beliebtheit. Die – für jedes Alter geeigneten – harmonischen Übungen, die auf fast meditative Weise ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, trainieren den ganzen Körper. Sie verbessern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, dienen dem Stressabbau und erhöhen Ausdauer und Kondition ohne jede Verletzungsgefahr.

Der Chen-Stil ist die älteste und wirksamste Tai Chi-Form: Langsame, weiche rhythmische Bewegungen werden von explosiver Schnelligkeit und elastischer Härte („Kanonenschlag“) durchbrochen.



Yin und Yang

In der chinesischen Philosophie sind Yin und Yang die beiden Basiskräfte des Kosmos. Yang ist die positive, helle, aktive Kraft, Yin die negative, dunkle, inaktive – beide sind voneinander abhängig und ergänzen sich harmonisch. Nach daoistischer Anschauung entspricht der Himmel Yang und die Erde Yin. Der Himmel oben versinnbildlicht Bewegung, die Erde unten Ruhe. Dazwischen steht der Mensch, der beides – Bewegung und Ruhe – ausgewogen in sich vereinigen sollte.

Diesem Prinzip entsprechen die Bewegungsabläufe des Tai Chi mit ihrem Wechsel von Anspannung und Entspannung ebenso wie die Techniken des **Shaolin-Kung Fu („Wushu“)** mit seinem Nebeneinander von harten Schlägen und weichen Abwehrhaltungen, die sich aus der Beobachtung von Tierkämpfen entwickelten.

Übungen aus Tai Chi und Shaolin-Kung Fu

- **Die 13 Übungen des Qi Gong:** Die 13 Übungen des Qi Gong pflegen und kultivieren Körper und Geist. Entspannte Bewegung, Atmungsübungen und die Konzentration auf die innere Energie harmonisieren den Körper und schaffen einen Zustand von ausgeglichener Ruhe und Stille.
- **Tai Chi-Grundübungen:** Die Einführung in gesundheitliche Übungen, Kampfkunst und Meditation gibt auch einen Einblick in die Welt chinesischer Symbole und Mythen.
- **Kurze Übung aus dem Chen-Stil:** Das Prinzip von Weichheit, Rhythmus und Explosivität wird anschaulich demonstriert.
- **Push Hands („Tui Shou“):** Diese Übung aus dem Chen-Stil vertieft Chi-Wahrnehmung und Chi-Empfindung. Der innere Energiefluss wird aktiviert, Harmonie und Ausgeglichenheit stellen sich ein.
- **Tai Chi-Säbel:** Die abwechselnd schnellen und geschmeidig langsamen Bewegungen verdeutlichen das Wechselspiel von Yin und Yang.

Der Meister Chen Shi Hong

Meister Chen Shi Hong wurde am 28. Jänner 1959 im Kreis Jinhua der chinesischen Provinz Zhejiang geboren und begann im Alter von 11 Jahren mit dem Kung-Fu-Sport. Er absolvierte die Höhere Sportpädagogische Akademie in Jinhua, an der er später Kung Fu („Wushu“) unterrichtete. Als Meisterschüler des Tai Chi-Meisters Chen Xiao Wang spezialisierte er sich auf den „Chen-Stil“, wobei er vor allem durch die Perfektion seiner Boxtechniken auffiel. Dies eröffnete ihm den Weg zum Film: Meister Chen Shi Hong wirkte als Darsteller in mehreren Kung Fu-Streifen mit.



陳時紅

1987 folgte er einer Einladung des weltbekannten Karate-Gründers Nagayama Masatoschi nach Japan, wo er Kung Fu und Tai Chi unterrichtete. Durch seine Lehrtätigkeit in Japan konnte die kulturelle Zusammenarbeit zwischen Japan und China vertieft werden.

1990 ließ sich Meister Chen Shi Hong in Österreich nieder, gründete die „Austrian-Chinese Wushu Association“ und ist seit 1992 Haupttrainer der österreichischen Kung-Fu-Olympiamannschaft. Er ist Medaillengewinner der Internationalen Tai-Chi- und Wushu-Meisterschaften 1992 sowie der Wudang-Meisterschaften 1995.

Weitere Informationen:

**Austrian-Chinese
Wushu Association**

奧中武術協會

Kaiserstraße 14/2
1070 Wien

Tel.: (01) 522 36 36-40
(0699) 10 81 42 57

Fax: (01) 522 36 36-10

E-Mail: info@chen.at

<http://www.chen.at>