

Teilnehmerunterlagen

Konzepttitel: Gesundheits-TaiJi (Tai Chi)-Nudelholz & Selbstmassage

Gesundheits-TaiJi (Tai Chi)-Nudelholz und Selbstmassage

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| I. TaiJi (Tai Chi)-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien..... | 2 |
| II. Gesundheits-TaiJi-Nudelholz | 3 |
| (0) Vorbereitung | 3 |
| (I) Glückwünsch aus Südberg (南山獻瑞) | 3 |
| (II) Talent Welt zu retten (濟世舟航)..... | 4 |
| (III) Jade-Hase Energie-Pille mörsern (玉兔搗藥) | 4 |
| (IV) Reiten im Frühling (躍馬爭春)..... | 5 |
| (V) Meeresflut (蘇海韓潮)..... | 6 |
| (VI) Sich vorbeugen (躬身下拜)..... | 6 |
| (VII) Himmel und Erde harmonisieren (乾坤交泰) | 7 |
| (VIII) TaiJi in den Armen halten (懷抱太極)..... | 8 |
| Schluss..... | 8 |
| III. Selbstmassage mit TaiJi-Nudelholz..... | 9 |
| 1. Akupunkturpunkte an der Körpervorderseite..... | 9 |
| 2. Akupunkturpunkte an der Körperrückseite | 10 |
| 3. Akupunkturpunkte an der Körperseite | 11 |
| IV. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag..... | 12 |

Wenjun Zhu
28.12.2023



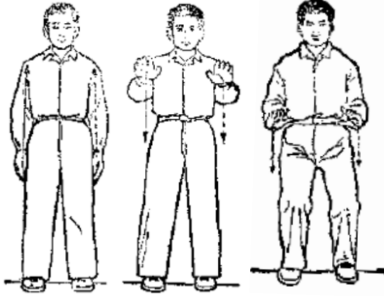
Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

I. TaiJi (Tai Chi)-Grundhaltung und Bewegungsprinzipien

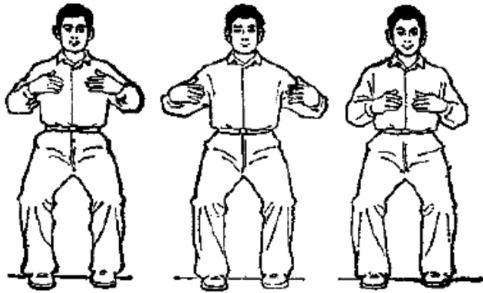
1. Luft austauschen

2. Qi-Sammlung

3. Stehende Säule – Steigen und Fallen



4. Stehende Säule - Öffnen und Schließen



5. Kreislauf seitlich

6. Kreislauf - Vorderseite und Rückseite

7. Qi-Sammlung

II. Gesundheits-TaiJi-Nudelholz

nach Prof. ZHANG Guangde (YangSheng TaiJi Bang Form 1)

(0) Vorbereitung



(I) Glückwunsch aus Südberg (南山献瑞)

Bewusstsein: HB2-LaoGong

Funktionskreis: HB-Meridian

1. Einatmen

2. Ausatmen



3. Einatmen

4, 6 gleich wie 2. 5, 7 gleich wie 3.

8. Ausatmen



(II) Talent Welt zu retten (济世舟航)

Bewusstsein: RN4-GuanYuan (DanTian)

Funktionskreis: LU9, Hand-3-Yin-/Yang-M.

1. Einatmen



2. Ausatmen



3. Einatmen

4, 6 gleich wie 2.
5, 7 gleich wie 3.

8. Ausatmen



(III) Jade-Hase Energie-Pille mörsern (玉兔捣药)

Bewusstsein: MA32-FuTu

Funktionskreis: MA-Meridian

1. Einatmen

2. Ausatmen

3. Einatmen



4, 6, 8 gleich wie 8. Ausatmen
2. 3, 5, 7 gleich wie 1.



(IV) Reiten im Frühling (跃马争春)

Bewusstsein: RN4-DanTian

Funktionskreis: LU9, 14-HM, Körper, Organe

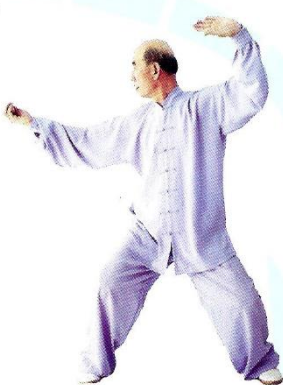
1. Einatmen

2. Ausatmen



3. Einatmen

4. Ausatmen



5, 6, 7, 8 gleich wie 1-4, aber anders um.

(V) Meeresflut (苏海 韩潮)

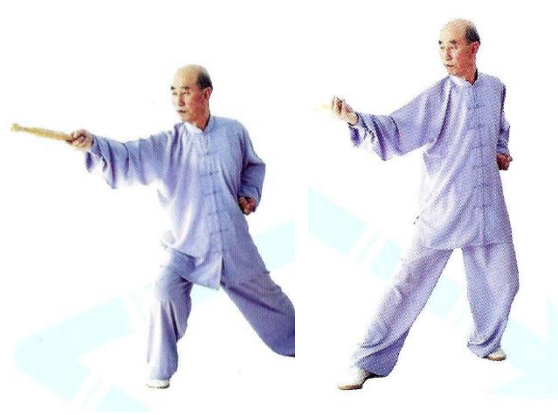
Bewusstsein:
RN4-DanTian

Funktionskreis: LU9,
MI21, 14-HM,
Körper, Organe

1. Einatmen



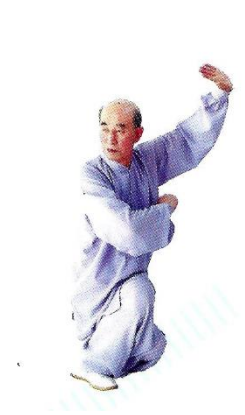
2. Ausatmen



3. Einatmen



4. Ausatmen



5, 6, 7, 8 gleich
wie 1-4, aber
anders um.

**(VI) Sich
vorbeugen (躬身下
拜)**

Bewusstsein:
DU4-MingMen

Funktionskreis: DU-,
BL- & NI-Meridian

RN14-JuQue,
MA5-Jiexi, EX-
LE1

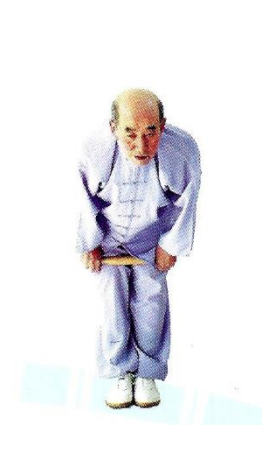
1. Einatmen



2. Ausatmen



3. Einatmen



4. Ausatmen



5, 6, 7, 8 gleich wie
1-4.

8. Ausatmen



**(VII) Himmel und
Erde harmonieren**
(乾坤交泰)

Bewusstsein:
HB2-LaoGong

Funktionskreis: HB-
Meridian

1. Einatmen

2. Ausatmen

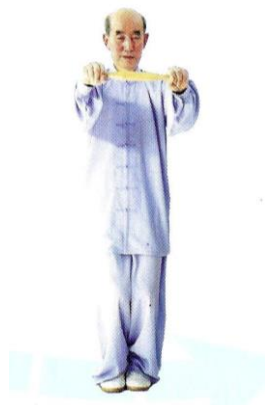
3. Einatmen

4. Ausatmen



5, 6, 7, 8 gleich wie
1-4.

8. Ausatmen

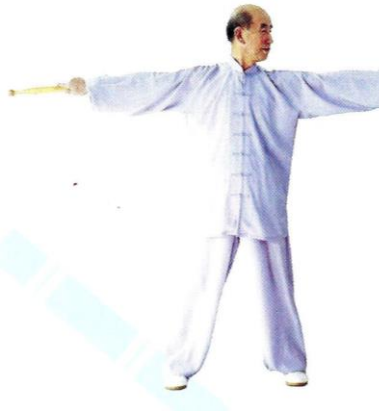


(VIII) TaiJi in den Armen halten (怀抱太极)

Bewusstsein: HB2-LaoGong

Funktionskreis: Yin-Yang harmonisieren

1. Einatmen



2. Ausatmen



3. Einatmen



4, 6 gleich wie 2. 5, 7 gleich wie 3.

8. Ausatmen

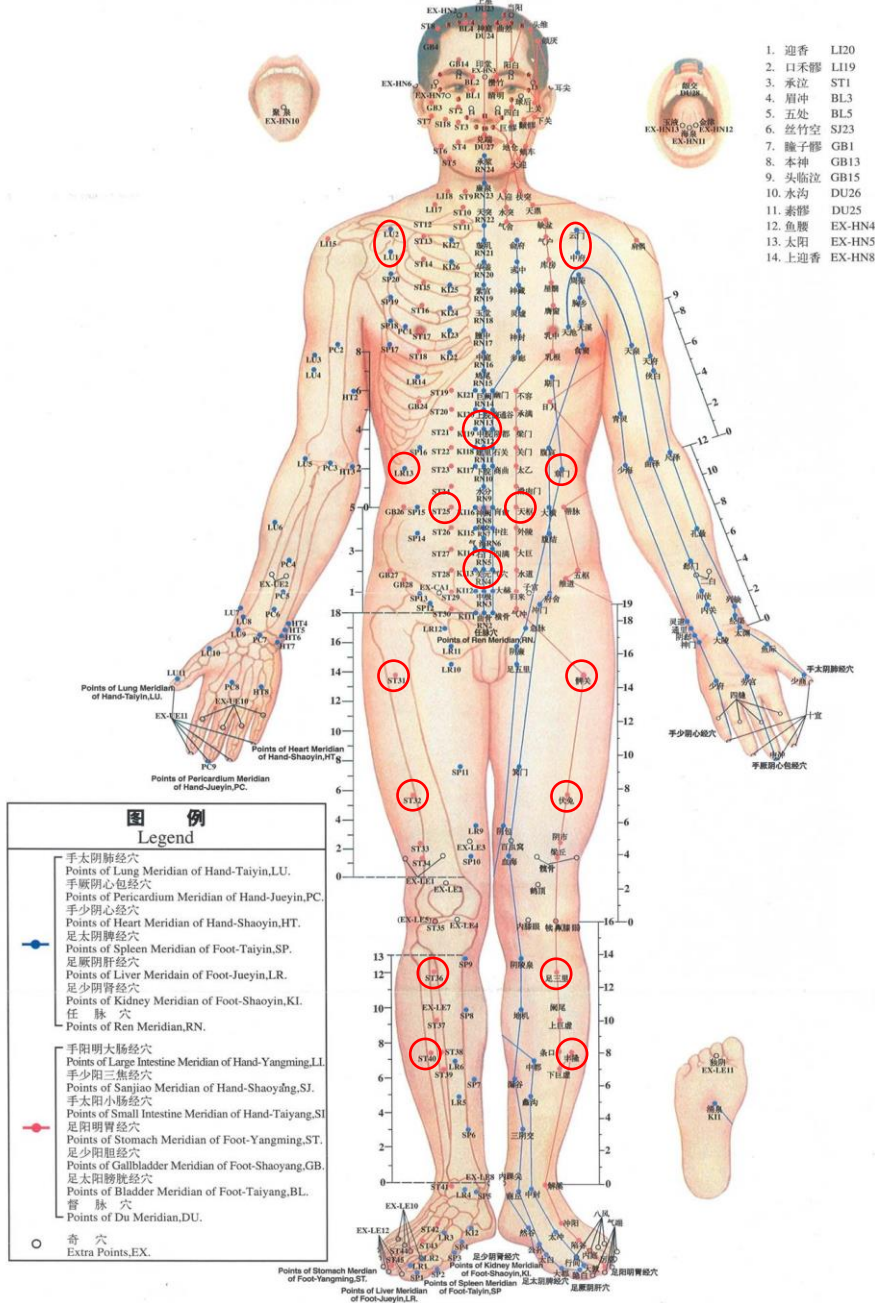


Schluss



III. Selbstmassage mit TaiJi-Nudelholz

1. Akupunkturpunkte an der Körpervorderseite



1. 迎香 LI20
2. 口禾髎 LI19
3. 承泣 ST1
4. 眉冲 BL3
5. 五处 BL5
6. 丝竹空 SJ23
7. 瞳子髎 GB1
8. 本神 GB13
9. 头临泣 GB15
10. 水沟 DU26
11. 素髎 DU25
12. 鱼腰 EX-HN4
13. 太阳 EX-HN5
14. 上迎香 EX-HN8

LU2-YunMen: In der Delle unter dem Schlüsselbein äußere Seite und innere Seite der Schulterkugel

LU1-ZhongFu (Lunge-Bauch-Sammlungs-Punkt): eine Rippe unter LU2

RN12-ZhongWan (Magen-Bauch-Sammlungs-Punkt): Auf der Mittellinie Körpervorne von Bauchnabel und Brustbeinspitze

LE13-ZhangMen (Milz-Bauch-Sammlungs-Punkt): Unter 11. Rippespitze

MA25-TianShu (Dickdarm-Bauch-Sammlungs-Punkt): Auf der 2. Linie Körpervorne (seitlich 2 CUN, 3 Fingerbereit) von Bauchnabel

RN4-GuanYuan (Dünndarm-Bauch-Sammlungs-Punkt, DanTian): Auf der Mittellinie Körpervorne unter Bauchnabel 3 CUN (4 Fingerbereit)

MA31-BiGuan: Auf der Linie von Beckenkante und Kniescheibe Außenseite, unter der Leiste

MA32-FuTu: Auf der Linie von Beckenkante und Kniescheibe Außenseite, 6 CUN (eine Hand lang) über Kniescheibe

MA36-ZuSanLi (Magen-Zusammenfluss-Punkt, 12 Himmel-Sterne-Punkt): 3 CUN unter Kniescheibe, Schienbein Außenseite

MA40-FengLong (Magen-Vernetzungs-Punkt, Schleim-Punkt): Mitte zwischen Kniescheibe und Fußgelenk, 1,5 CUN (2 Fingerbereit) seitlich von Schienbein

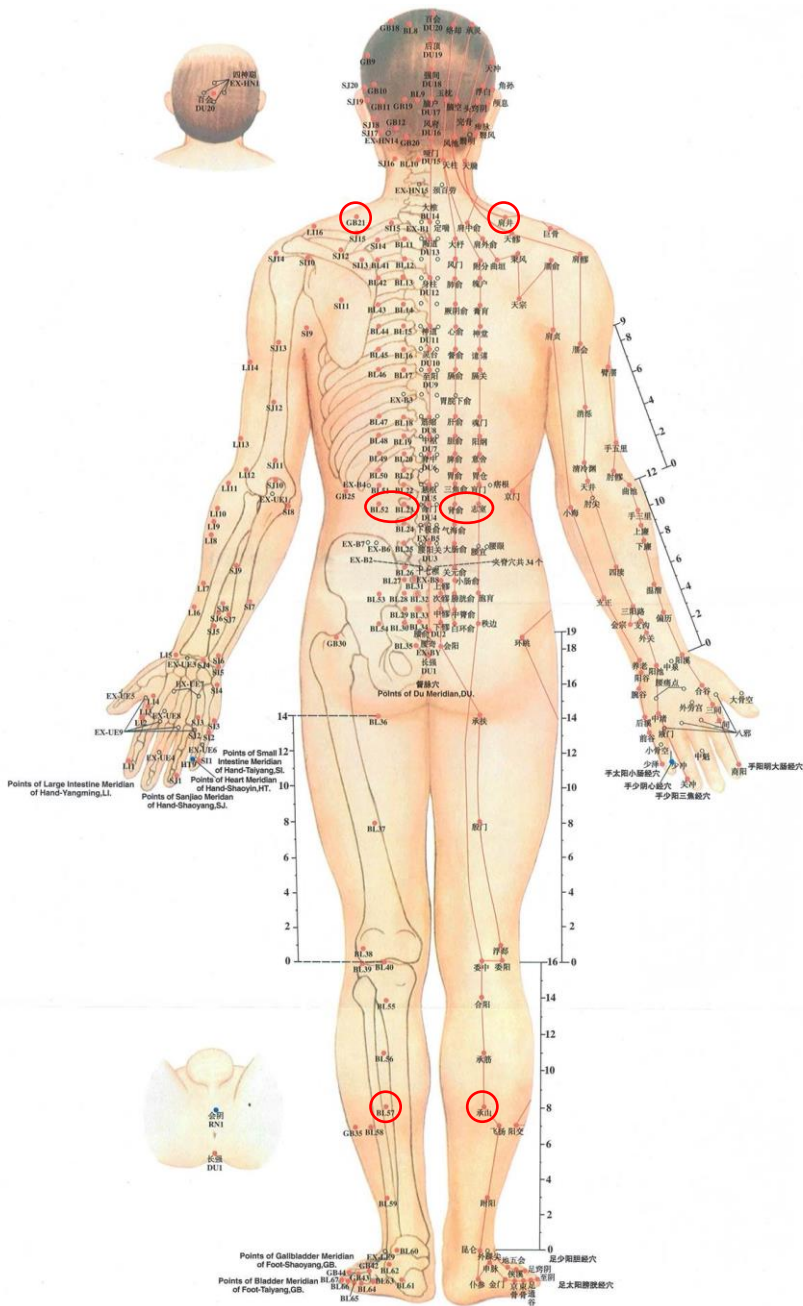
2. Akupunkturpunkte an der Körperrückseite

GB21-JianJing: Mitte auf der Linie von 7. HWS-Dornvorsatz und Schulter hintere Ecke

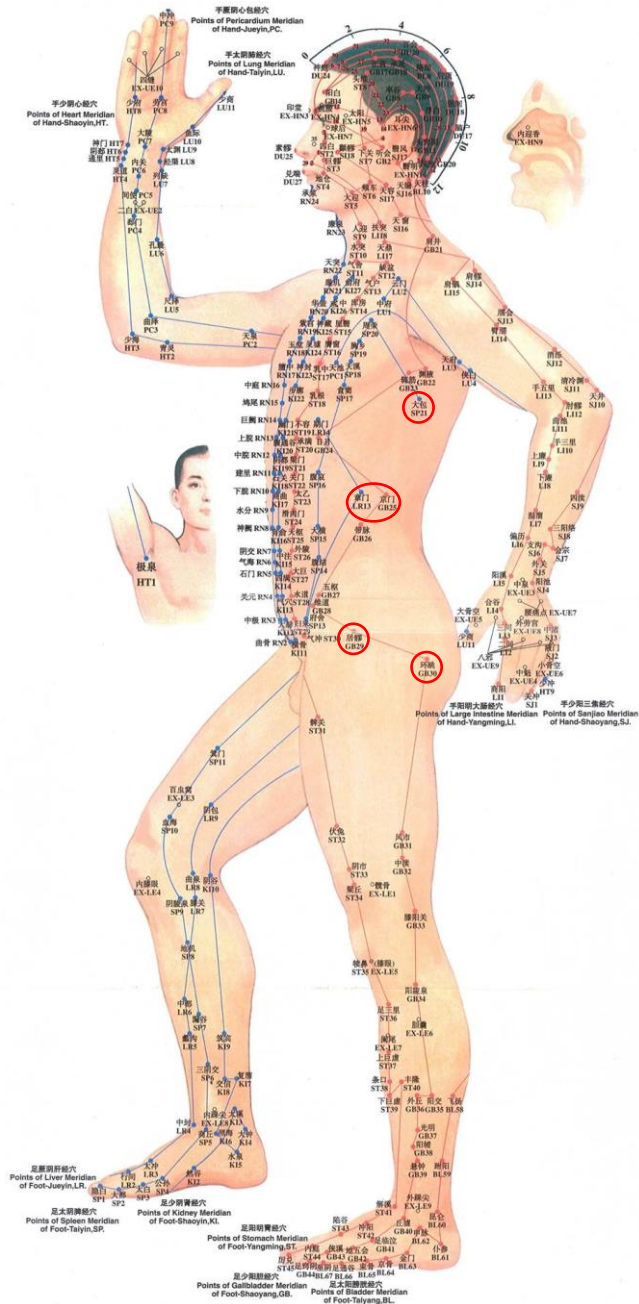
BL23-ShenShu (Nieren-Rücken-Transport-Punkt): Auf der 1. Linie Blase-Meridian (1,5 CUN, 2 Fingerbereit von Mitte), unter dem 2. LWS-Dornvorsatz

BL52-ZhiShi (Nieren-Emotions-Punkt): Auf der 2. Linie Blase-Meridian (3 CUN, 4 Fingerbereit von Mitte), unter dem 2. LWS-Dornvorsatz

BL57-ChengShan: Mitte von Kniekelle und Fußgelenk, in Wadenmuskelkreuzung



3. Akupunkturpunkte an der Körperseite



1. 迎香 LI20
2. 口禾膠 LI19
3. 承泣 ST1
4. 听宮 SI19
5. 攒竹 BL2
6. 眉冲 BL3
7. 曲差 BL4
8. 五处 BL5
9. 承光 BL6
10. 通天 BL7
11. 玉枕 BL9
12. 丝竹空 SJ23
13. 耳和髻 SJ22
14. 耳门 SJ21
15. 角孙 SJ20
16. 颊息 SI19
17. 瘰脉 SJ18
18. 臑子髻 GB1
19. 上关 GB3
20. 颞颥 GB4
21. 悬颅 GB5
22. 悬厘 GB6
23. 曲鬓 GB7
24. 完骨 GB12
25. 本神 GB13
26. 头临泣 GB15
27. 目窗 GB16
28. 脑空 GB19
29. 水沟 DU26
30. 上星 DU23
31. 茵会 DU22
32. 前顶 DU21
33. 风府 DU16
34. 哑门 DU15
35. 上迎香 EX-HN8

MI21-DaBao (Milz-Verbindungs-Punkt): Auf der Mittellinie der Körperseite, unter 6. Rippe

LE13-ZhangMen (Milz-Bauch-Sammlungs-Punkt): Unter 11. Rippespitze

GB25-JingMen (Nieren-Bauch-Sammlungs-Punkt): Unter 12. Rippespitze

GB29-JuLiao: Mitte auf der Linie zwischen Trochanter und Beckenkante untere Ecke

GB30-HuanTiao: Äußere ein Dritte auf der Linie zwischen Trochanter und Steißbeinspitze

IV. Handlungs- und Effektwissen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie ihr Transfer in den Alltag

1. Einführung: TaiJi (Tai Chi), Gesundheits-TaiJi (Tai Chi)-Nudelholz und Selbstmassage
2. Einführung: Yin-Yang, fünf Elemente
3. Einführung: Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist
4. Einführung: TCM-Organ-Lehre
5. Einführung: TCM-Meridian-Lehre
6. Einführung: Grundlagen von Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung

Weiterführende Gesundheitsinformationen

Die angegebenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen (Internet: www.tcm-institut.de) sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

Impressum

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Besuchsadresse: Kalscheurener Strasse 19a, Loft 56, 50354 Hürth

Postadresse: Wiener Weg 6, 50858 Köln

Dr. Wenjun Zhu

Tel.: 0221-7213950

Handy-Nr.: 0179-7087583

E-Mail: kontakt@tcm-institut.de

Internet: www.tcm-institut.de