

DIE RADIODOKTOR-INFOMAPPE

Ein Service von:

ORF

A-1040 Wien, Argentinierstraße 30a

Tel.: (01) 50101/18381

Fax: (01) 50101/18806

Homepage: <http://oe1.ORF.at>

Österreichische Apothekerkammer

A-1091 Wien, Spitalgasse 31

Tel.: (01) 404 14-600

Fax: (01) 408 84 40

Homepage: www.apotheker.or.at

Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit

A-1030 Wien, Radetzkyst. 2

Tel.: (01) 71100-4505

Fax: (01) 71100-14304

Homepage: www.bmg.gv.at/

RADIODOKTOR – MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Die Sendung

Die Sendereihe „Der Radiodoktor“ ist seit 1990 das Flaggschiff der Gesundheitsberichterstattung von Ö1. Jeden Montag von 14.05 bis 14.40 Uhr werden interessante medizinische Themen in klarer informativer Form aufgearbeitet und Ö1-Hörerinnen und -Hörer haben die Möglichkeit, telefonisch Fragen an das hochrangige Expertenteam im Studio zu stellen.

Wir über uns

Seit September 2004 moderieren Univ.-Prof. Dr. Manfred Götz, Univ.-Prof. Dr. Karin Gutiérrez-Lobos, Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger und Dr. Christoph Leprich die Sendung.

Das Redaktionsteam besteht aus Mag. Nora Kirchschrager, Uschi Mürling-Darrer, Dipl. Ing. Eva Obermüller, Mag. Mark Hammer, Dr. Doris Simhofer, Dr. Michaela Steiner, Dr. Ronny Tekal-Teutscher und Dr. Christoph Leprich.

Das Service

Seit dem 3. Oktober 1994 gibt es das, die Sendereihe flankierende, Hörservice, das auf größtes Interesse gestoßen ist.

Unter der Wiener Telefonnummer 50 100 ist „Der Radiodoktor“ mit Kurzinformationen zur aktuellen Sendung die ganze Woche per Tonband abrufbar. Die zu jeder Sendung gestaltete Infomappe mit ausführlichen Hintergrundinformationen, Buchtipps und Anlaufstellen komplettiert das Service und stellt in der Fülle der behandelten Themen eigentlich bereits ein kleines Medizin-Lexikon für den Laien dar.

Die Partner

Ermöglicht wird die Radiodoktor-Serviceleistung durch unsere Partner: die Österreichische Apothekerkammer und das Österreichische Bundesministerium für Gesundheit.

An dieser Stelle wollen wir uns ganz herzlich bei unseren Partnern für die Zusammenarbeit bedanken!

Wir bitten um Verständnis, dass wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit in dieser Infomappe zumeist auf die weiblichen Endungen, wie z.B. PatientInnen, ÄrztInnen etc. verzichtet haben.

STRESS LASS NACH!
TEIL 1: ENTSPANNT MIT YOGA, QI GONG & TAIJI

Mit Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger

12. Dezember 2011, 14.05 Uhr, Ö1

Infomappengestaltung: Mag. Nora Kirchschrager

INHALTSVERZEICHNIS

ENTSPANNT MIT YOGA, QI GONG UND TAIJI	5
EINLEITUNG	5
YOGA – EINE JAHRTAUSENDE ALTE TRADITION	6
Yoga im Westen	7
VIELE VERSCHIEDENE YOGASTILE	7
DIE 4 HAUPTELEMENTE DES YOGA	13
Die Körperübungen	13
Die Atemübungen	13
Meditation	13
Entspannung	14
Was man beim Yoga alles falsch machen kann	15
Leistungsdruck auch während der Yogastunde	15
Qualifizierte Yogalehrerinnen- und -lehrer	16
QI GONG	16
Vier historische Wurzeln	17
Die fünf Regulationen	17
Übungsarten	18
Wie wirkt Qi Gong?	18
TAIJIQUAN	19
Geschichtliches	19
Taijitraining	19
Gesundheitliche Auswirkungen von Taiji	20
MEDITATION IM QI GONG UND IM TAIJI	20
DER RICHTIGE QI GONG- BZW. TAIJI-LEHRER	21
ANLAUFSTELLEN	22
BUCHTIPPS	24
QUELLEN UND LINKS	26
SENDUNGSGÄSTE	29

ENTSPANNT MIT YOGA, QI GONG UND TAIJI

EINLEITUNG

Seit vielen Jahren dreht sich die Welt scheinbar immer schneller - zumindest in den westlichen Industrienationen. Zwar bemühen sich die meisten, den immer größer werdenden Anforderungen des täglichen Lebens gerecht zu werden, doch nur wenigen gelingt dies ohne psychische Überlastungsreaktionen wie Depressionen und Burn-Out. Oder aber es treten körperliche Beschwerden auf, wie der mittlerweile zur Volkskrankheit avancierte Rückenschmerz. Vorbeugend, aber auch symptomlindernd, können hier unter anderem Yoga, Qi Gong und Taiji wirken.

Die Jahrtausende alte, ursprünglich aus Indien stammende Trainingsmethode Yoga umfasst Körperübungen, Atemtechniken und Meditation. Erreicht wird dadurch zum einen ein besserer körperlicher Zustand: Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, Koordination und Gleichgewicht werden verbessert sowie Haltungsschäden gelindert. Auf seelisch-geistiger Ebene erlangt man durch regelmäßiges Training Belebung, Entspannung, innere Ruhe, stärkere Konzentrationsfähigkeit und mehr Lebensfreude.

Im Yoga hat sich eine Vielzahl unterschiedlicher Stilrichtungen entwickelt. So gibt es etwa Yogakurse, in denen der Schwerpunkt eher auf den körperlichen Übungen liegt, wie etwa beim „Power Yoga“, das vor allem in Fitness-Centern praktiziert wird. Andererseits werden auch Kurse angeboten, in denen „nur“ meditiert wird, philosophische Texte gelesen werden oder hinduistische Praktiken inkludiert sind. Außerdem gibt es spezielle Yogaangebote für Schwangere, Senioren oder für Kinder und Jugendliche.

Ebenso wie Yoga wurde auch das chinesische Qi Gong bereits vor mehr als 2.000 Jahren praktiziert. Qi Gong bedeutet so viel wie „Arbeit mit Lebensenergie“. Nach traditioneller chinesischer Auffassung fließt in unserem Körper, wie auch in allen anderen Lebewesen und im gesamten Universum Qi – Energie. Durch gesundheitlich ungünstige Lebensweisen, wie Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung, Rauchen oder Stress, kann das Qi – so die Vorstellung – nicht mehr richtig fließen und es können Krankheiten entstehen. Mit Hilfe von Qi Gong Übungen – es handelt sich dabei ähnlich wie beim Yoga um Bewegungsabfolgen

sowie Atem- und Meditationstechniken – soll das Qi wieder zum ungehinderten Zirkulieren gebracht werden. „Arbeit mit Lebensenergie“ ist auch ein wesentlicher Aspekt von Yoga – Qi heißt hier Prana.

Ebenfalls aus China stammt Taiji – exakter ausgedrückt Taiji Quan.

Es handelt sich dabei um eine so genannte „weiche Kampfkunst“, die im 12. Jahrhundert entstanden sein soll. Als sicher gilt, dass sich alle heutigen Taiji-Stile aus dem so genannten Chen-Stil entwickelt haben, benannt nach dem im 17. Jahrhundert lebenden Chen Wang Ting.

Seit den 1960er Jahren wird Taiji auch im Westen praktiziert, hier jedoch vorwiegend zu Entspannungstechniken.

YOGA – EINE JAHRTAUSENDE ALTE TRADITION

Das Wort „Yoga“ kommt aus dem alt-indischen Sanskrit und heißt übersetzt „Verbindung, Vereinigung, Getrenntes zusammenfügen“, aber auch „Achtsamkeit, den Geist auf etwas (Heilsames) ausrichten“.

Yoga ist eine Jahrtausende alte, in Indien entstandene Methode zur Stärkung von Körper und Geist.

In seiner ursprünglichen Form war Yoga reine Meditation, die Körperübungen, wie sie heute praktiziert werden, existierten nicht.

Philosophische Hintergründe finden sich einerseits in den „Upanishaden“, einer Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus, von denen man annimmt, dass sie zwischen 700 v. Chr. und 200 v. Chr. entstanden sind.

Ein heiliger Text der Inder, die „Bhagavad-Gita“ lehrt drei wesentliche Yoga-Arten:

- Karma-Yoga (Yoga des bewussten Handelns)
- Jnana-Yoga (Yoga der Erkenntnis)
- Bhakti-Yoga (Yoga der liebenden Hingabe an das Göttliche)

Ca. 200 v. Christus entstand das erste „Yoga-Handbuch“, verfasst von Patanjali, einem indischen Weisen und Gelehrten. Aus den von ihm verfassten 196 Lehrsätzen, den so genannten sutras, entwickelten sich alle heute existierenden Yogastile.

Um etwa 1.000 n. Christus entstand der so genannte „Hatha Yoga“ („Yoga der Anstrengung“). Er umfasst Körper- und Atemübungen, Reinigungstechniken sowie

Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsformen und ist der im Westen verbreitetste Yoga-Stil.

Yoga im Westen

Ein Ereignis, das wesentlich zum Bekanntwerden von Yoga in der westlichen Welt beigetragen hat, war der Auftritt von Swami Vivekananda in dem 1893 in Chicago abgehaltenen „Weltparlament der Religionen“. Durch dieses Ereignis erlebte Yoga einerseits in Indien eine Renaissance (während der britischen Kolonialzeit war es wenig angesehen), andererseits verbreitete es sich - gemeinsam mit buddhistischen Ideen - nach und nach in der westlichen Welt.

Die erste Yogaschule in Wien wurde in den 1930er Jahren von der Tänzerin, Philosophin sowie Yoga- und Meditationslehrerin Dr. Susanne Schmida gegründet. Sie existiert noch heute.

Seit ungefähr 20 Jahren ist Yoga weltweit eine der beliebtesten Methoden, Körper und Geist zu trainieren und sich zu entspannen – vor allem bei Frauen. Sie machen den weitaus größten Teil der Yoga-Praktizierenden aus.

Quellen:

Interview mit Yogalehrerin Mag.^a Erika Erber

Homepage von Erika Erber: www.yoga7.at

Yoga Austria: www.yoga.at

Wolfgang Miessner, Amiena Zylla, „Yoga – Schritt für Schritt. Die ersten Übungen für Anfänger“, BLV Verlag 2009

Harry Waesse, Martin Kyrein, „Yoga für Einsteiger“, GU Verlag 2008

VIELE VERSCHIEDENE YOGASTILE

Gegenwärtig existiert eine Reihe von Yogastilen mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Nachfolgend eine alphabetische Auflistung:

AcroYoga

AcroYoga wurde 2003 von Jason Nemer & Jenny Sauer-Klein in Kalifornien begründet. Verbunden werden die spirituelle Weisheit von Yoga, die liebende Güte von Nuad (Thai-Yoga-Körperarbeit) und die dynamische Kraft der Akrobatik. Gemeinsam bilden diese drei traditionellen Linien die Wurzeln von AcroYoga, die

Vertrauen, Verbundenheit und Verspieltheit fördern. Die 7 Hauptelemente sind: Circle Ceremony, Asana, Partner-Flow, Nuad (Thai-Yoga BodyWork), Therapeutic Flying, Inversions (Umkehrhaltungen) & Spotting (Hilfestellung) sowie Partner-Akrobatik. Ziel von AcroYoga ist, Individuen in einen Zustand der Einheit mit sich selbst, mit anderen und mit dem Göttlichen zu bringen.

Anusara-Yoga

Vom Amerikaner John Friend 1997 begründeter Yogastil. Anusara = „Folgen, Nachfolgen“ oder „natürlicher Zustand“. Anusara-Yoga vereint mehrere klassische Yoga-Ansätze: Hatha Yoga (Fokus Körper/Atmung), Jnana Yoga (Fokus Geist/Weisheit/Wissen), Bhakti Yoga (Fokus Spirituelle Hingabe). Ziel ist eine freudige, einem „dem Herzen folgende“ Yogapraxis, die den Yogaausübenden hilft, „im Einklang mit dem Körper die innere Schönheit zu erleben“. Asanas (Yogahaltungen) werden ‚herzorientiert‘ausgeführt und finden ihren Ausdruck von ‚von innen nach außen,‘. Yogäübende sollten die Liebe in ihrem Herzen finden und den universellen Fluss des Lebens erkennen.

Ashtanga-Yoga

Der Inder K. Pattabhi Jois entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt, die einzelnen Asanas oft durch Sprünge miteinander verbunden. Den TeilnehmerInnen wird gelehrt, während des Übens auf eine bestimmte Art zu atmen (Ujjayi-Pranayama).

Bhakti-Yoga

Der Weg der bedingungslosen Liebe und Hingabe an das Göttliche.

Bikram-Yoga

Bikram Yoga wird bei 38 Grad und bis zu 40 Prozent Luftfeuchtigkeit praktiziert. Es besteht aus einer Abfolge von 24 Hatha-Yoga-Übungen (Asanas) und zwei Atemübungen (Pranayama). Diese 26 Übungen wurden aus mehr als 800 Asanas vom indischen Yogameister Bikram Choudhury ausgewählt und zusammengestellt. Es ist ein sportliches und forderndes Yoga und soll die physische Körperkraft, Flexibilität und Balance verbessern und durch Schwitzen den Körper entgiften.

Forrest Yoga

Forrest Yoga wurde von der Amerikanerin Ana Forrest begründet und basiert auf traditionellem Hatha Yoga, den sie weiterentwickelte. Die Eckpfeiler von Forrest Yoga sind: Atem, Stärke, Integrität und „Spirit“. Leidenschaftliche, intensivste Übungssequenzen führen dabei tiefer, auch zu möglichen körperlichen und

emotionalen Verletzungen. So kann der eigene Spirit mit „nach Hause gebracht“ werden. Genutzt werden Hitze, Tiefenatmung und dynamische Körperübungen. Gift- und Schadstoffe werden ausgeschwitzt, die Sauerstoffversorgung und damit auch die Regeneration verbessert. Forrest Yoga erfordert keine besondere Kraft oder Flexibilität, es bedarf ‚nur‘ der Bereitschaft sich einzulassen, zu lernen, sich authentisch zu fühlen und darauf ehrlich zu reagieren.

Hatha-Yoga

Ist derzeit im Westen der am meisten verbreitete Yoga-Stil. Der Schwerpunkt liegt auf Körperübungen, häufig in Verbindung mit Atemübungen, Entspannung und Meditation.

Hormon-Yoga

Die brasilianische Psychologin und Yogalehrerin Dinah Rodrigues entwickelte das sog. „Hormon-Yoga“. Sie kombinierte Trainingszyklen mit Übungen aus dem Hatha-Yoga, dem Kundalini Yoga und tibetische Energieübungen. Gezielt werden Eierstöcke, Schilddrüse und Nebennieren stimuliert, um die Hormonproduktion anzuregen. Hormonyoga soll nicht nur im Klimakterium und bei Wechselbeschwerden helfen, sondern wird auch erfolgreich bei Frauen, die einen Kinderwunsch haben, eingesetzt.

Bei einer Studie an der Universität São Paulo stieg der Östrogenspiegel der Frauen nach vier Monaten Hormonyoga um bis zu 254 Prozent. Die Produktivität der Eierstöcke steigerte sich um 75 Prozent. Auch eine US-Studie bestätigte jüngst einen langfristigen Hormoneffekt von Yoga bei Frauen in den Wechseljahren.

Dinah Rodrigues empfiehlt Frauen, bereits ab Mitte 30 vorbeugend mit den Übungen zu beginnen, zumal sich das Hormonyoga auch bei Menstruationsbeschwerden oder dem prämenstruellen Syndrom positiv auswirke. Wer bestehende Wechseljahrsbeschwerden in den Griff kriegen möchte, sollte im Idealfall täglich trainieren und auch langfristig am Ball bleiben. Zwar stellen sich schon nach einer Woche erste Erfolge ein, doch werden zahlreiche Symptome wie Hitzewallungen, innere Unruhe oder depressive Verstimmung erst nach ein oder zwei Monaten deutlich gelindert. Die Übungen sind auch für Yogaanfängerinnen leicht zu lernen.

Integraler Yoga

Eine von Swami Satchidananda, Schüler von Sw. Shivananda, entwickelte Form des Yoga beinhaltet Körperhaltungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation sowie positives Denken. Ein in der indischen Tradition verwurzelter

eher geistiger Weg, in dem mehr Wert auf eine ruhige, meditative Stimmung, als auf Exaktheit und Genauigkeit in den Asanas gelegt wird.

Iyengar-Yoga

Der Inder B.K.S. Iyengar entwickelte eine kraftvolle, dynamische und oft sehr fordernde Art des Hatha-Yoga. Der Schwerpunkt des Übens liegt auf exakt ausgeführten Körperhaltungen, typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln, wie z.B. Gurte, Klötze, Bänkechen, usw.

Jivamukti-Yoga

Wurde von der Tänzerin Sharon Gannon und dem Künstler David Life in den 1980er Jahren in New York entwickelt. Jivamukti heißt übersetzt so viel wie „die Befreiung der Seele“ und ist eine moderne Form des Hatha-Yoga. Ineinander fließende tänzerische Körperübungen wechseln mit Gesängen und spezieller Atemtechnik. Ziel ist mentale Stärke und Ausgeglichenheit zu entwickeln.

Jnana-Yoga

Der Weg der Erkenntnis.

Karma-Yoga

Der Weg des richtigen Handelns.

Kripalu-Yoga (wird auch Amrit Yoga genannt)

Dieser Stil wurde vom Inder Amrit Desai begründet. Grundlage sind sanfte Körperübungen, unterstützt durch fließendes Atmen. Das eigentliche Ziel dieses Stils ist das Kultivieren eines distanzierten und bewussten Gewahrseins des dabei ablaufenden Prozesses. Wichtig sind Selbst-Akzeptanz und emotionale Stabilität. Praktische Übungen spielen zwar eine wichtige Rolle, die äußere Vervollkommnung von Körperhaltungen oder Atemtechniken sind eher sekundär.

Kriya-Yoga

Eine sehr alte indische Übungsmethode, bestehend aus speziellen Körper- und Atemübungen, Reinigungstechniken, Meditation mit Schwerpunkt auf Geistesschulung. Bekanntester Vertreter war der Inder Paramahansa Yogananda (1893-1952).

Kundalini-Yoga

Im Kundalini-Yoga geht es um das Anregen und Verstärken jener Energie, die als im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule ruhend angesehen wird

(Kundalini). Dies wird durch intensive Atemübungen, Asanas, Kriyas (reinigende Übungen) und Meditation erreicht.

Luna-Yoga

Ein junger im Westen entstandener Stil, in dem Yoga-Übungsreihen speziell auf die individuellen Bedürfnisse von Frauen abgestimmt sind.

Mischformen

Viele Yoga-Lehrende verbinden verschiedene Yogastile. Daraus ergeben sich unterschiedliche Schwerpunkte mit mehr oder weniger oder auch gar keiner Orientierung mehr an indischen Weltanschauungen.

Power-Yoga

Eine noch dynamischere und fordernde Form des Ashtanga-Yoga, die vor allem in Fitness-Studios als Fitness- und Workout-Technik praktiziert wird.

Raja-Yoga

Raja-Yoga meint heute v.a. Meditationsübungen, die sich auf den Achtfachen Yoga-Weg des Patanjali beziehen. Dieser wird dann - im Gegensatz zum Hatha-Yoga - als stärker geistig orientierter Yoga-Weg verstanden.

Shadow-Yoga

Shadow-Yoga schult die Kraft der Beine durch die Betonung von Hockevariationen, wie man sie selten in anderen Yoga-Traditionen findet. Bewegungen, die die Sensitivität der Hände und Arme fördern, sind ebenso ein wichtiger Übungsbestandteil. Die Übungsweise ist durch den Einsatz der Bandhas, allen voran dem Uddiyana Bandha, energetisch sehr intensiv. Wissen aus dem Ayurveda und der feinstofflichen Anatomie des Menschen werden im Üben umgesetzt.

Alte Hatha-Yoga Texte beschreiben, dass der Körper aus fünf verschiedenen Schichten (die „Schatten“) besteht. Durch den Prozess des Hatha-Yoga werden diese Schatten aufgelöst, um das wahre Selbst zu erkennen.

Shivananda-Yoga

In Berufung auf Swami Vishnudevananda, Schüler von Swami Shivananda, werden bestimmte gleich bleibende Yoga-Reihen geübt und Yoga-Philosophie, bestimmte Ernährungsformen, Mantras (= Wort, Spruch, Silbe, heiliger Text) und Gebete gelehrt.

Tao Yin Yoga

So wird das chinesische Yoga, das ähnliche Elemente wie das indische Hatha-Yoga hat, bezeichnet. Beim Tao Yin Yoga werden vor allem die dynamische Beweglichkeit, innere Kraft und Elastizität der Bänder und Sehnen betont. Im Mittelpunkt steht die Atemlenkung, Tiefenentspannung und Stärkung des Bauchbereiches und der Wirbelsäule. Tao Yin (chin. für „beugen und strecken“) bietet die Grundlage für Taiji, Qi Gong und für längere Meditationen.

Tri-Yoga

Tri-Yoga wurde von der Amerikanerin Kali Ray begründet. Es verbindet Asana, Pranayama und Handmudras zu fließenden Sequenzen („Flows“) zur Erweckung der Lebensenergie Prana.

Vini-Yoga

Vini-Yoga wurde entwickelt von Shri Krishnamacharya und seinem Sohn T.K.V. Desikachar. In gut aufgebauten Übungen wird viel Aufmerksamkeit auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten des Übenden gerichtet.

Yin Yoga

Ist ein ruhiger Yogastil und das Gegenstück zum Yang-orientierten aktiven Ashtanga-Yoga. Die Yoga-Positionen (Asanas) werden länger gehalten. Es geht um gezieltes Dehnen vor allem im unteren Rücken und im Beckenbereich. Bekannte Yin-Yoga-Lehrende sind die Amerikanerin Sarah Powers und Paul & Suzee Grilley.

Yoga im täglichen Leben - Das System

Das stufenweise aufgebaute System von Paramhans Swami Maheshwarananda verbindet die ursprüngliche Yogatradition mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft. Es bietet ein umfassendes Übungsprogramm zur Erlangung körperlicher, geistiger, sozialer und spiritueller Gesundheit und Harmonie.

Quellen:

Yoga Austria – Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich (www.yoga.at) und www.yogaguide.at

DIE 4 HAUPTELEMENTE DES YOGA

Die wesentlichen Elemente des Yoga sind:

- Körperübungen (Asana)
- Atemübungen (Pranayama)
- Konzentration und Sammlung (Meditation)
- Entspannung und Regeneration

Die Körperübungen

Sie werden im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt. Neben den unterschiedlichen Bewegungen hat der richtige Einsatz des Atems eine große Bedeutung.

Asanas dehnen unter anderem verkürzte Muskeln, wodurch Fehlhaltungen verbessert werden. Weitere positive Auswirkungen auf den Körper: verbesserte Beweglichkeit der Gelenke, insbesondere der Wirbelsäule; gesteigerte Durchblutung und Kreislaufstabilisierung.

Durch regelmäßiges Üben erlangt man ein besseres Körper- und Atembewusstsein, mehr Entspannung und innere Ruhe und fördert dadurch den Abbau von Stress und die Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Die Atemübungen

Die meisten Menschen schenken ihrem Atem kaum Aufmerksamkeit. Im Yoga kommt ihm hingegen seit jeher ein besonderer Stellenwert zu. Während wir einatmen nehmen wir – so die Vorstellung – neben dem Sauerstoff auch das lebensnotwendige „Prana“ auf. Dabei handelt es sich um eine universelle Energie, die in allen Lebewesen wirkt. Prana kann mit „Lebensodem, Geist, Lebenskraft“ übersetzt werden. Im Yoga wird gelehrt, sich seiner Atmung bewusst zu werden und diese zu steuern. So sind die verschiedenen Körperübungen immer mit einer kontrollierten Ein- und Ausatmung verbunden. Eine große Bedeutung hat die so genannte Bauch- und Brustatmung. Zu den positiven Wirkungen dieser „Yoga-Vollatmung“ zählen Stressabbau, Vitalitätssteigerung, verbesserter Stoffwechsel, Linderung von Verspannungen, eine Stärkung des Immunsystems etc.

Meditation

Im Yoga gibt es unterschiedliche meditative Techniken, die sich in Indien über die Jahrtausende entwickelt haben.

Generell soll Yoga-Meditation, wie sie etwa von unserem Sendungsgast der Yogalehrerin Erika Erber gelehrt wird, die eigenen Ressourcen stärken.

Zum einen soll während des Meditierens der Geist beruhigt werden. Der Anspruch, das Denken ganz abzustellen, ist jedoch zu hoch, meint Erika Erber. Viel gewonnen sei schon, wenn man einmal weniger denkt als gewöhnlich bzw. wenn die Gedanken nicht mehr so beherrschend sind. Denn im Alltag ist es ja meist so, dass nicht wir unsere Denkstrukturen beherrschen, sondern sie uns. Dadurch, dass der Geist ruhiger wird, ist Erholung erst richtig möglich.

Meditation wird im Yoga aber auch seit jeher dazu benutzt, Erkenntnisse zu gewinnen. Und zwar nicht über die Logik des Verstandes, sondern intuitiv. Wenn wir im Alltag getrieben vor uns hin leben, nutzen wir immer nur bestimmte Teile unseres Geistes, sagt Erika Erber. Durch Meditation werde dieser „wirkfähiger“.

Durch Yoga-Meditation lernt man außerdem, mit seinen Emotionen besser umzugehen und diese nicht zu verdrängen.

Tricks, mit denen man auf Knopfdruck frei von Gedanken und Emotionen wird, gibt es allerdings nicht. Meditation ist, ebenso wie z.B. Klavierspielen, eine Kunst, die man ausdauernd üben muss, damit man darin gut wird.

Während einer Meditation begibt man sich, so Erika Erber, mit seinem Geist nicht in irgendwelche fremde Sphären. Im Gegenteil: Der Schlüssel zur Meditation sei körperliche und geistige Präsenz – sich also intensiv auf das Hier und Jetzt einzulassen.

Insgesamt werde das Leben durch Yoga (auch durch die Meditationsübungen) ruhiger und gelassener, keineswegs aber gleichgültiger.

Entspannung

Yoga ist ein ideales Mittel, um Körper und Geist zu entspannen und so gegen die alltäglichen Herausforderungen besser gewappnet zu sein. Erreicht wird dies durch achtsames Atmen, Bewegen und gezieltes Dehnen sowie in weiterer Folge durch Tiefenentspannung im Liegen (Shavasana).

Quellen:

Interview mit Mag.^a Erika Erber

Homepage von Erika Erber: www.yoga7.at

Yoga Austria: www.yoga.at

Wolfgang Miessner, Amiena Zylla, „Yoga – Schritt für Schritt. Die ersten Übungen für Anfänger“, BLV Verlag 2009

Harry Waesse, Martin Kyrein, „Yoga für Einsteiger“, GU Verlag 2008

Was man beim Yoga alles falsch machen kann

Wer noch nie Yoga praktiziert hat, sollte unbedingt einen Kurs besuchen, denn etliche Übungen in Yoga-Büchern sind für viele Menschen nicht empfehlenswert, betont unser Sendungsgast, die Yogalehrerin Mag.^a Erika Erber. Oftmals wird dabei ein sehr hohes Maß an Beweglichkeit vorausgesetzt, das die meisten Menschen nicht besitzen. So würde man etwa mit bestimmten Übungen seine Wirbelsäule völlig überlasten.

Aber auch in Yogakursen kann es – durch schlecht ausgebildete Yogalehrerinnen und –lehrer, die z.B. zu wenig Wissen über Anatomie besitzen– zu Schädigungen des Bewegungsapparates kommen.

Yoga muss – auch in Kursen mit mehreren Teilnehmenden – immer individuell angepasst werden, da jeder Mensch anders gebaut ist. Manche sollten zum Beispiel ihre Knie bei bestimmten Übungen beugen, während andere sie durchaus gestreckt lassen können.

Insbesondere bei Frauen - die den größten Teil der Yoga-Praktizierenden ausmachen – kommt es durch falsch angeleitete Übungen, speziell durch übertriebene Dehnung - immer wieder zu Gelenksüberlastungen, berichtet Erika Erber. Frauen sollten - so die Yogalehrerin - mehr Wert auf eine Kräftigung der Muskulatur legen.

Leistungsdruck auch während der Yogastunde

In manchen Yogastunden herrsche schon beinahe derselbe Leistungsdruck bzw. dasselbe Konkurrenzdenken, wie wir ihn/es im Alltag erleben, meint Erika Erber. So will man etwa noch dehnbarer werden oder noch länger im Kopfstand bleiben können. Doch gerade die tiefe Entspannung, die ja viele Menschen im Yoga suchen, kann so nicht erreicht werden. Die beste Wirkung entfalten die Yogaübungen dann, wenn man sie ohne Druck, in Ruhe ausführt, so Erika Erber. Dies gilt ebenso für Übungen, die man zu Hause macht. Erika Erber zum Beispiel empfiehlt ihren Kursteilnehmerinnen und –teilnehmern, jeden Tag zumindest einige Übungen zu machen und sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. In Anfängerkursen gibt sie gerne die Aufgabe, jeden Tag einen bewussten Atemzug zu machen. Oder aber eine Streckübung in der Früh oder am Abend vor dem Schlafengehen durchzuführen. Das könne der Beginn zu mehr sein. Yoga soll nicht zu einem „Muss“ werden, sondern mit Freude durchgeführt werden. Ideal ist es, wenn man an den Punkt gelangt, an dem man merkt, dass einem das Training gut tut und man aus diesem Grund freiwillig häufiger übt.

Qualifizierte Yogalehrerinnen- und -lehrer

Nach den Kriterien der Europäischen Yogaunion und des Österreichischen Yogalehrerverbandes dauert die Ausbildung zur Yogalehrerin/zum Yogalehrer mindestens vier Jahre. Wichtig ist unter anderem die Vermittlung von Anatomiekenntnissen, Unterrichtspraxis schon während der Ausbildung und regelmäßige Weiterbildung.

Qualifizierte Yogalehrerinnen und -lehrer findet man auf www.yogaguide.at und auf der Homepage des Österreichischen Yogalehrerverbands, www.yoga.at. Hier erfährt man auch, welchen Yogastil die einzelnen Lehrerinnen und Lehrer unterrichten.

QI GONG

Qi Gong kann übersetzt werden mit „Arbeit mit Lebensenergie“: Ebenso wie beim indischen „Prana“ („Lebensodem, Geist, Lebenskraft“) wird angenommen, dass es sich bei Qi um eine universell, in allen Lebewesen fließende, Energie handelt. Beim Qi Gong wird „negatives“ Qi aus dem Körper ausgeleitet und frische Lebensenergie aus der Umwelt aufgenommen. Dadurch sollen die beiden polar einander entgegen gesetzten und dennoch aufeinander bezogenen Kräfte „Yin und Yang“ in ausgeglichener Weise im Körper vorhanden sein.

Zum Qi Gong, der „Wissenschaft, welche Qi in der Natur studiert“, zählen in einem größeren Maßstab neben den Übungen auch Akupunktur, Kräuterheilkunde (also die traditionelle chinesische Medizin = TCM), Kampfkünste, Qi Gong-Massagen und spirituelles Qi Gong.

Die Ursprünge von Qi Gong liegen in China. Wie Yoga wurde es schon vor tausenden Jahren praktiziert. So sind etwa auf Seidenbildern aus dem dritten vorchristlichen Jahrhundert Qi Gong- Positionen zu sehen.

Vor allem buddhistische, daoistische, manchmal auch konfuzianische chinesische Klöster gelten als die Wiege des Qi Gong.

In China erfreut sich Qi Gong seit jeher großer Beliebtheit und wird vielerorts praktiziert – typisch sind z.B. die in den städtischen Parks frühmorgendlich übenden Menschen.

In den 1960er Jahren verbreitete sich die philosophische- und Gesundheitslehre auch im Westen; einerseits durch westliche Ärzte, die in China studierten, andererseits über chinesische Kampfkünste, wie etwa dem Taiji, bei denen man zum Aufwärmen Qi Gong-Übungen machte.

In China selbst war zu dieser Zeit Mao Zedong an der Macht und Qi Gong aufgrund seines religiösen und philosophischen Hintergrundes offiziell verboten.

Quellen:

Interview mit DI Armin Fischwenger

„Qigong – Üben mit Lebensenergie“ – Artikel von Armin Fischwenger

Paul Shoju Schwerdt: „Mit Qigong durch das Jahr. Die Kraft des Lebens erfahren und verstehen“, Theseus Verlag 2004

Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack: „Qi Gong“, GU Verlag 2010

Vier historische Wurzeln

Über die Jahrtausende hat sich eine unüberschaubar große Anzahl an unterschiedlichen Qi Gong-Stilen entwickelt. Ihnen gemeinsam sind vier historische Wurzeln.

- „Qigong der Gelehrten und Philosophen“ (meditative Übungen mit dem Ziel, störende Emotionen und geistige Unruhe zu beseitigen)
- „Medizinisches Qigong“ (dabei konzentrierte man sich überwiegend auf Bewegungsübungen, mit deren Hilfe man therapeutische Maßnahmen unterstützte.
Sowohl das Qigong der Gelehrten und Philosophen als auch das Medizinische Qigong hatten vorwiegend das freie Fließen des Qi zum Ziel.
- „Religiöses Qigong“ und
- „Qigong in den Kampfkünsten“ (Massive Vermehrung der Lebensenergie stand im Vordergrund dieser beiden Richtungen)

Die fünf Regulationen

Ziel des traditionellen Qi Gong ist es, Körper, Lebensenergie, Geist, Bewusstsein und Atmung zu einem Gesamtsystem zusammenzuführen. Der Schlüssel dazu ist die Selbstwahrnehmung, also der Dialog zwischen Geist und Körper. Diese wird mit unter anderem mit Hilfe entspannter Körperhaltungen und tiefer Bauchatmung geschärft.

Quellen:

„Qigong – Üben mit Lebensenergie“ – Artikel von Armin Fischwenger

„Berufsbild Teil III“ – Artikel der IQTÖ, der Interessensvertretung der Qi Gong und Taiji Quan LehrerInnen Österreichs

Übungsarten

Qi Gong-Übungen werden im Sitzen, Gehen oder Stehen ausgeführt.

Einerseits gibt es Übungen „in Ruhe“ – auch „stilles Qi Gong“ genannt. Dabei sitzt bzw. meditiert man oder macht Standübungen. Im Vordergrund stehen die bewusste Atmung und die Arbeit mit der Vorstellungskraft, einer wesentlichen Säule des Qi Gong.

Andererseits kennt das Qi Gong viele Übungen mit genau definierten Bewegungsabläufen, sei es mit oder ohne Schrittfolgen.

In Anfängerkursen stehen die Bewegungsübungen im Vordergrund, erst nach und nach wird auch der Atmung mehr Aufmerksamkeit geschenkt.

Analog zum Yoga ist auch Qi Gong-Neulingen zu raten, einen Kurs zu besuchen, denn beim Lernen nach Büchern kann viel falsch gemacht werden. Ein häufiger Fehler ist zum Beispiel eine zu starke Belastung der Kniegelenke.

Wie wirkt Qi Gong?

Dazu eine Auflistung der Deutschen Qi Gong Gesellschaft (www.qigong-gesellschaft.de)

- Fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden.
- Beugt Krankheiten vor und stärkt das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte.
- Lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation.
- Erweitert die Beweglichkeit.
- Reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper.
- Wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem.
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung.
- Verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten.
- Fördert die Sensibilität und verfeinert die Selbstwahrnehmung.
- Wirkt prophylaktisch und wirkt lindernd und unter Umständen auch heilend bei vielen Zivilisationskrankheiten, u.a. Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma und anderen, auch bei schweren chronischen Erkrankungen.

Quellen:

Interview mit DI Armin Fischwenger

Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (www.tqg.at)

Deutsche Qi Gong Gesellschaft (www.qigong-gesellschaft.de)

TAIJIQUAN

Eng verwandt mit Qi Gong ist die „weiche, innere“ chinesische Kampfkunst Taijiquan, von den meisten kurz als Taiji oder auch „chinesisches Schattenboxen“ bezeichnet. Taiji bedeutet auf Deutsch „die großen Extreme“ oder „die großen Pole“. „Quan“ wiederum heißt „Faust“.

Im Zentrum des Taiji steht, wie im Qi Gong, der bewusste Umgang mit Qi, der Lebensenergie, und der ausgeglichene Zustand der Naturkräfte Yin und Yang.

Geschichtliches

Die Übungen, die heutzutage zum größten Teil der Gesundheitsvorsorge dienen und begleitend bei verschiedenen Krankheiten zur Anwendung kommen, setzte man im alten China ein, um seinen Gegner im Kampf zu besiegen. Im Gegensatz zu unseren westlichen Vorstellungen war es in den meisten Fällen damals nicht der Stärkste, Härteste oder Schnellste, der den Sieg davon trug, sondern derjenige, der (durch die Taiji-Praxis) am Entspanntesten war und dessen „Qi“ deshalb ungehindert fließen konnte.

Um die Entstehung von Taiji ranken sich viele Legenden. Eine der verbreitetsten ist jene rund um einen Mönch und Kung Fu-Meister, der im 12. Jahrhundert in den Wudang-Bergen den Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange beobachtet haben soll und dabei bemerkte, wie geschickt und mit welch weichen Bewegungen beide Tiere einander auswichen. Aus dieser Erfahrung heraus soll der Mönch das Taiji entwickelt haben.

Als sicher gilt, dass sich alle heutigen Taiji-Stile aus dem so genannten Chen-Stil entwickelt haben, benannt nach dem im 17. Jahrhundert lebenden Chen Wang Ting.

Großen Einfluss auf Taiji und andere chinesische Kampfkünste übten der Buddhismus und der so genannte Daoismus aus (ebenso auf Qi Gong).

Taijitraining

Im Taiji gibt es fünf traditionelle Stile:

- Chen-Stil
- Wu/Hao-Stil
- Sun-Stil
- Wu-Stil
- Yang-Stil

Der älteste davon ist der Chen-Stil. Aus ihm hat sich der Yang-Stil entwickelt, der heute weltweit am meisten geübt wird.

Zur Taiji-Praxis zählen unter anderem verschiedene Basisübungen, wie Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen sowie Standmeditationen. Sie sollen die Gelenke lockern und den Körper entspannen.

Typisch für Taiji ist die Ausführung so genannter „Formen“, klar umschriebener Abläufe aufeinander folgender Bewegungen. Die längsten dieser „Formen“ haben über hundert „Bilder“, deren Ausführung durchaus eine halbe Stunde in Anspruch nehmen kann.

Im fortgeschrittenen Stadium kann (muss aber nicht sein) Taiji mit unterschiedlichen Waffen (z.B. Schwert, Säbel, Speer) trainiert werden. Der martialische Aspekt tritt aber immer mehr in den Hintergrund und Taiji wird vor allem aufgrund seiner positiven Effekte auf Körper und Geist ausgeübt.

Gesundheitliche Auswirkungen von Taiji

Durch Taiji kann man Bandscheibenüberlastungen und anderen Wirbelsäulenproblemen entgegenwirken. Taiji hat auch eine positive Wirkung bei rheumatischen Erkrankungen und Osteoporose. So konnte eine Studie zeigen, dass ältere Menschen, die sechs Wochen lang Taiji trainiert hatten, eine deutlich höhere Knochendichte aufwiesen, als jene Kontrollgruppe, die dies nicht getan hatte.

Taiji hat darüber hinaus einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, auf Atemwegserkrankungen und auf Stress bedingte Symptome wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, innere Unruhe etc.

Quellen:

Interview mit DI Armin Fischwenger

Deutscher Tai-Chi-Bund - Dachverband für Tai Chi und Qigong (<http://www.tai-chi-zentrum.de>)

„Taijiquan“ – Artikel auf wikipedia (<http://de.wikipedia.org/wiki/Taijiquan>)

Siegbert Engel: „Tai Chi für Einsteiger“ blv Verlag 2006

MEDITATION IM QI GONG UND IM TAIJI

Wie im Yoga ist auch im Qi Gong und im Taiji die Meditation ein fixer Bestandteil. Ziel ist es, zu lernen, wie man „abschaltet“, also zumindest für ein paar Minuten nicht denkt. In der so genannten „daoistischen Meditation“ liegt der Fokus sehr

stark auf der Atmung. Der Qi Gong und Taijilehrer Armin Fischwenger weist seine Schülerinnen und Schüler in den Anfängerkursen z. B. an, sie sollen die Ausatmungen zählen – bis fünf und dann wieder von vorne. Der Effekt: Indem man sich auf etwas konzentriert, in diesem Fall der Atem (es kann auch eine Flamme oder eine weiße Wand sein), kommt unser Gehirn zur Ruhe, wir denken weniger und entspannen dadurch.

DER RICHTIGE QI GONG- BZW. TAIJI-LEHRER

In Österreich kann im Prinzip jeder einen Qi Gong- oder Taijikurs anbieten. Gesetze, die eine bestimmte Ausbildung vorschreiben, gibt es von staatlicher Seite bislang nicht.

Eine(n) geeignete(n) Qi Gong- bzw. Taijilehrer(in) findet man u.a. über die IQTÖ, die Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan- und Yi Quan-Lehrenden Österreichs (www.iqtoe.at).

Laut der IQTÖ sieht eine adäquate Ausbildung wie folgt aus:

Um Anfängerkurse für Qi Gong und Taiji halten zu dürfen, benötigt man mindestens drei Jahre Ausbildung. Weitere drei Jahre werden gefordert, um sich „Lehrer für Qi Gong/Taiji“ nennen zu dürfen. Ab dieser Stufe ist es erlaubt, Fortgeschrittenenurse zu leiten. Nach noch einmal vier Jahren Schulung ist man schließlich „Ausbildner“. Ab dem „Lehrer“ muss man sich jährlich fortbilden und Unterrichtsmachweise bei der IQTÖ einbringen, damit man seine Titel auch behalten darf.

ANLAUFSTELLEN

Studio Yoga 7
Mag.a Erika Erber
Burggasse 74/10
A-1070 Wien
Tel.: +43/1/54 88 222
Tel. mobil: +43/664/31 54 056
E-Mail: office@yoga7.at
Homepage: www.yoga7.at

DI Armin Fischwenger
Lehrtrainer für Taiji Quan und Qigong
Stellvertretender Vorsitzender der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
Postfach 28
A-8016 Graz
Tel.: +43/650/300 77 50
E-Mail: fischwenger@utanet.at
Homepage: <http://www.tqg.at/> oder
http://www.philosophisch.at/news_view.aspx?articleid=17

Yoga Austria – BYO
Berufsverband der Yogalehrenden in Österreich
Neustiftg. 14/St.2/II
A-1070 Wien
Tel.: +43/1/5053695
E-Mail: office@yoga.at
Homepage: <http://www.yoga.at/home.html>

Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
c/o Frank Ranz (Vorsitzender)
Postfach 28
A-8016 Graz
Tel.: +43/650/23 50 108
Homepage: <http://www.tqg.at/>

Österreichische QIGONG Gesellschaft

Postfach 12

A-1212 Wien

E-Mail: qigonggesellschaft@gmx.at

Tel (Karin Wenger).: +43/664/ 630 30 81 (Do 17-19 und So 18-20),

Tel (Claudia Schraml).: +43/699/18 30 30 81

E-Mail: qigonggesellschaft@gmx.at

Homepage: <http://www.qigonggesellschaft.at/kontakt.html>

Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan- und Yi Quan-Lehrenden Österreichs
(IQTÖ)

Generalsekretariat:

Susanne Bukovec

Gilgegasse 15/13

A-1090 Wien

Tel.: 0664/420 7550

E-Mail: buero@iqtoe.at

Homepage: <http://www.iqtoe.at>

BUCHTIPPS

Anna Trökes
Das große Yoga-Buch
Verlag Gräfe und Unzer, 2. Auflage, 2010
ISBN-13: 978-3833818653

Karl Baier
Yoga auf dem Weg nach Westen
Verlag Königshausen & Neumann 1998
ISBN-13: 978-3826014147

Anna Trökes
Yoga zum Entspannen: Innere Ruhe und Gelassenheit finden. Asanas,
Atemübungen, Meditationen. Angeleitete Übungsprogramme auf CD
Verlag Gräfe und Unzer, 5. Auflage, 2006
ISBN-13: 978-3774272040

Wolfgang Miessner, Amiena Zylla
Yoga – Schritt für Schritt. Die ersten Übungen für Anfänger
BLV Verlag 2009

Harry Waesse, Martin Kyrein
Yoga für Einsteiger
GU Verlag 2008

Armin Fischwenger
Organübungen im Qi Gong
Verlag Books on Demand
ISBN 978-3-8423-6834-7

Armin Fischwenger
Wildgans-Qigong
Verlag Books on Demand
ISBN 978-3-8448-0342-6

Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack
Qi Gong (mit Audio CD)
Verlag Gräfe und Unzer, 3. Auflage, 2010
ISBN-13: 978-3833819957

Liu Qingshan
Qi Gong: Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben
Verlag Südwest 2010
ISBN-13: 978-3517086644

Christopher Po Minar
Der Weg des Meisters: Das Geheimnis des Qigong und der Traditionellen
Chinesischen Medizin. Oder: Die Kunst, das Leben mit einem Lächeln zu meistern
Südwest Verlag 2009
ISBN-13: 978-3517084763

Paul Shoji Schwerdt:
Mit Qigong durch das Jahr. Die Kraft des Lebens erfahren und verstehen
Theseus Verlag 2004

Siegbert Engel
Tai Chi für Einsteiger
blv Verlag 2006

Frieder Anders
Tai Chi: Grundlagen der fernöstlichen Bewegungskunst
Verlag Irisiana 2007
ISBN-13: 978-3720550277

Stuart Olson
Das Wesen des Taiji-Quan: Die geheimen Trainingsdokumente der Familie Yang
Verlag Kamphausen 2010
ISBN-13: 978-3899013504

Frieder Anders
Das Innere Tai Chi Chuan: Einführung in den authentischen Yang-Stil
Theseus Verlag 2004

QUELLEN UND LINKS

„Stresslos und leidfrei“ – Artikel von Erika Erber

<http://www.ursache.at/gesundheit/psychologie/138-stresslos-und-leidfrei>

Allgemeines über Yoga

http://www.yoga7-erber.at/index.php?option=com_content&view=article&id=128&I

<http://de.wikipedia.org/wiki/Yoga>

Alles über Yoga in Österreich

<http://www.yogaguide.at/>

Über die unterschiedlichen Yoga-Stile

<http://www.yoga.at/yogastile.html>

Yoga – Ursprung und Wirkungen

<http://www.yoga.at/yoga-ist.html>

Welcher Yoga-Kurs ist für mich geeignet?

<http://www.yoga.at/yogakurse.html>

Yoga-Lehrende finden

<http://www.yoga.at/yoga-lehrer-mitglieder.html>

Körperübungen im Yoga

http://www.yoga7-erber.at/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=79

Atemübungen im Yoga

http://www.yoga7-erber.at/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=80

Meditation im Yoga

http://www.yoga7-erber.at/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=81

Philosophie hinter Yoga

http://www.yoga7-erber.at/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=83

Mehrere Artikel zu Yoga in der Zeitschrift „Ursache & Wirkung - Die Zeitschrift für Buddhismus, Spiritualität und Gesundheit“

http://www.yoga7-erber.at/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=37&Itemid=84

Homepage von Qi Gong und Taiji-Lehrer Armin Fischwenger

http://www.philosophisch.at/news_view.aspx?articleid=17

Allgemeines über Qi Gong

<http://de.wikipedia.org/wiki/Qigong>
<http://www.taichi-qigong.at/index.php?kat=qigong&pg=qigong>

Eine gesunde Wirbelsäule mit Qi Gong

http://www.philosophisch.at/news_view.aspx?articleid=19

Deutsche Qi Gong Gesellschaft

www.qigong-gesellschaft.de

Allgemeines über Taijiquan

<http://de.wikipedia.org/wiki/Taijiquan>
<http://www.taichi-qigong.at/index.php?kat=qigong&pg=taichi>

Artikel über Taiji von Armin Fischwenger

http://www.philosophisch.at/news_view.aspx?articleid=5

Taiji – Die Kunst der Entspannung

<http://gesund.co.at/taiji-alternativmedizin-10101/>

Qigong/Meditation

<http://www.shambhala.at/qigong-meditation/>

„Tai Chi stärkt Körper und Geist“ – Artikel in der „Kleinen Zeitung“

<http://www.kleinezeitung.at/freizeit/aktivwellness/2800386/tai-chi-staerkt-koerpergeist.story>

Historischer Hintergrund von Qi Gong und Taiji

<http://www.taichi-qigong.at/index.php?kat=kulturgeschichte&pg=geschichtlich>

Deutscher Tai-Chi-Bund - Dachverband für Tai Chi und Qigong

<http://www.tai-chi-zentrum.de>

SENDUNGSGÄSTE

**In der Sendung Radiodoktor – Medizin und Gesundheit vom 12. Dezember 2011
waren zu Gast:**

Mag.^a Ing. Erika Erber
Yogalehrerin
Studio „Yoga 7“
Burggasse 74/10
A-1070 Wien
Tel.: +43/1/54 88 222
Tel. mobil: +43/664/31 54 056
E-Mail: office@yoga7.at
Homepage: www.yoga7.at

DI Armin Fischwenger
Lehrtrainer für Taiji Quan und Qigong
Stellvertretender Vorsitzender der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
Postfach 28
A-8016 Graz
Tel.: +43/650/300 77 50
E-Mail: fischwenger@utanet.at
Homepage: <http://www.tqg.at/> oder
http://www.philosophisch.at/news_view.aspx?articleid=17