



Jians Institut

**Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung**

Berichte

von Teilnehmern an Qi Gong und Tai Chi-Kursen in Jians Institut

Hannelore H. bestätigt:

ich habe jahrelang Injektionen und Infusionen bekommen und viele Medikamente geschluckt. Infolge einer chronischen Polyarthrititis seit dem 9. Lebensjahr, massiven Deformierungen und Abnützungen der Wirbelsäule ist das Atemvolumen der Lunge eingeschränkt. Eine Lungenärztin riet mir, es mit Qi Gong zu versuchen. Ich kam zu Jian LI, der es wunderbar versteht auf die einzelnen Personen einzugehen. Die gezielten Atem- und Meditationsübungen haben positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Die langsamen Bewegungen sind auch für Behinderte leicht ausführbar und letztlich trägt der Humor des Tai Chi-Meisters zusätzlich zur Gesundung bei.

Seit Beginn meiner Übungen habe ich weniger Rückenprobleme, weniger Atembeschwerden. Ich kann auch ohne Schlafmittel ausgezeichnet schlafen.

Annemarie K. erzählt:

Glücklicherweise empfahl mir eine Psychologin Tai Chi und Qi Gong. Ich litt unter gravierenden gesundheitlichen Problemen, wie Halsentzündungen, Nacken- und Kreuzschmerzen, Migräne, Depressionen und Schlafstörungen.

Über den schnellen Erfolg der Auswirkungen der Kurse war ich mehr als erstaunt. Ich habe keine Rückenschmerzen mehr, die Schlafstörungen sind verschwunden, Migräne und Depressionen treten nur mehr äußerst selten auf.

Herr Doz. Li vermittelt nicht nur fernöstliche Bewegungsformen mit positiven Wirkungen sondern trägt mit Meditationsübungen auch zu Stressabbau und psychischem Wohlbefinden bei.

Astrid R. gibt bekannt:

chronische Dickdarmentzündung, Gastritis und Refluxösophagitis, Pollenallergie, CRP und positiver Rheumafaktor war das Beschwerdebild vor Beginn mit Tai Chi bei Jian LI. Nach 6 Monaten trat eine deutliche Besserung ein. Nach drei Jahren sind alle Beschwerden deutlich zurückgegangen bzw. verschwunden. Die Befunde zeigen keinerlei Entzündungszeichen. Auch meine psychische Verfassung ist viel stabiler und ich schaffe es, mit Stress viel besser umzugehen.



Jians Institut

**Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung**

Mag. Ingrid M. berichtet:

Vorhandene Kreislauf- und Herzbeschwerden sind nach einjährigem Üben fast zur Gänze verschwunden. Es gibt keine Müdigkeit und Abgeschlagenheit mehr und meine Widerstandskraft gegen Verkühlungen etc. hat sich deutlich erhöht.

Mag. Franz H., der an schweren Depressionen litt, sagt:

Ich möchte Jian Li danken, dass er mich Tai Chi gelehrt hat und damit mir die Möglichkeit eröffnet hat, zu kämpfen um mein Lachen in meinem Leben. Übrigens - seit 5 Jahren musste ich kein einziges Mal wegen eines grippalen Infekts das Bett hüten.

Dr. Doris M. erzählt:

Die Rückenschmerzen und die Kopfschmerzen sind verschwunden. Die eingeschränkte Lungenfunktion hat sich so sehr gebessert, dass ich in jedem Bereich über der Norm bin. Ich kann Tai Chi als Vorsorgemedizin nur empfehlen.

Dr. Wolfgang R. ist beeindruckt:

Bei immer wiederkehrenden Bandscheibenvorfällen halfen weder Spritzen noch Gesundheitsgymnastik. Erst Tai Chi brachte mir einen unermesslichen Erfahrungsschatz. Meine Rückenprobleme haben sich massiv gebessert und ich fühle mich gesünder und wohler. Meister Jian Li begeistert immer wieder von Neuen mit Fachwissen und pädagogischer Kompetenz.

Azita K. schwärmt von einem Tai Chi-Seminar:

Jian Li versteht es, den Unterricht mit emotionaler Wärme und feinem Humor zu gestalten. Es gelingt ihm, die östliche und westliche Kultur fantastisch zu verbinden. Mit viel persönlichem Engagement vermittelte er uns in diesen beiden Tagen ein völlig neues Lebensgefühl.

Mag. Silvia B. erklärt:

Die Schwerpunkte bei Tai Chi und Qi Gong werden auf Entspannung durch bewusstes Atmen sowie Energetisierung durch Energiearbeit (Wecken des Chi) gesetzt. Es wäre wünschenswert, eine noch größere Breitenwirkung dieser asiatischen Entspannungsmethoden zu erzielen.

(alle Stellungnahmen sind auch in voller Länge im Original vorhanden)

**Jians Institut Fiakerplatz 7, A-1030 Wien. Tel./Fax: 01/7141136, 0699/19284542
Homepage: www.jians-institut.at e-mail: info@jians-institut.at**