



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

QI GONG – TAI CHI

eine ganzheitliche Vorbeugungsmethode
gegen Krankheit

Aus dem medizinischen Buch **Huang Di Nei Jing** („Des gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin“ – 11.-7.Jh. v. Chr., Zhou-Dynastie; weiter ergänzt bis ins 2. Jh. v. Chr.) stammt der Satz: „Wenn man Krankheit heilen will, muss man zu ihrem Wesen vordringen.“ So ist denn **Qi Gong** eine Ganzheitsmethode Jahrtausende alter chinesischer Praktiken, die der Erhaltung der Gesundheit, Verlängerung des Lebens und Behandlung chronischer Krankheiten dienen. Die heute noch in China – und mittlerweile weltweit, vor allem aber in Japan, Europa, den USA, Asien und Australien – verbreiteten Übungen sind schon in frühen daoistischen, konfuzianistischen und buddhistischen Schriften zu finden, aber auch im ältesten medizinischen Lehrbuch Chinas, dem Huang Di Nei Jing. Die Medizin-Philosophie in China ist eine Synthese und ein In-Beziehung-Setzen von allem Erfahrbaren. **Qi**, eine Naturkraft, die empirisch erfahrbar ist und ohne die Leben nicht sein kann, bewegt sich in Leitbahnen, den **Meridianen**, durch den menschlichen Körper. Eine von Laozis (5. Jh. v. Chr.) Kernaussagen wird von den Kommentatoren folgendermaßen ausgelegt: „Qi ist Materie, die man nicht sieht, wie auch Luft Materie ist, die man nicht sieht.“ Es ist als solches Energielieferant für alle Auf- und Abbauvorgänge des lebenden Organismus.

Was bedeutet also Qi Gong genauer? Mit dem seit den 50er Jahren gebräuchlichen Sammelbegriff **Qi Gong** bezeichnet man Übungsmethoden, durch die man lernt, das Qi zu fühlen, es zu vermehren, es zu stärken und zu leiten. In der chinesischen Heilkunst wird ausschließlich **weiches Qi Gong** benutzt. Es ist eine Verbindung von Meditation, Atmung und Körperbewegungen, besser gesagt: durch Übung werden Meditation (d. h. Sammlung des Geistes), Atem und Bewegung eins. Durch Üben wird gelernt, das Qi, eine der drei

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



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

wesentlichen Kräfte alles Lebendigen, zu aktivieren und es mit Vorstellungskraft und Körperbewegungen im Organismus kreisen zu lassen, wodurch das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wiederhergestellt wird – der Mensch bleibt gesund bzw. gesundet.

Qi Gong vereinigt in sich viele Aspekte, die im Westen (vor allem im Bereich der Komplementärmedizin) jeweils einzeln als **Therapie** vorgeschlagen und angewendet werden. Diese Aspekte sind:

1. *Meditation*. Der Geist wird mit Hilfe einer einzigen Vorstellung gesammelt.
2. *Atemtherapie*. Atemrhythmus und Atemmodus bei den Übungen vollziehen sich nach Gesetzen, die der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden als heilsam bekannt sind.
3. *Körperliche Gymnastik*. Sie bemüht sich um völlige Geschmeidigkeit von Gelenken und Muskeln. Steifheit im Körper wird aufgelöst, Verkrampfung und Schlaffheit weichen dem harmonischen Wechsel von Spannung und Entspannung bei jeder Bewegung.
4. *Psychotherapie*. Körper, Geist und Seele sind eins. Bei den Übungen geht es zwar nicht um Psychoanalyse, die einem analytischen Denken entspricht und Gefahr läuft, alle psychischen Bewegungen vom Körper getrennt zu betrachten. Wir können jedoch von einer Psychosynthese durch Qi Gong sprechen. Die Entsprechungen von Gemütsbewegungen und Organfunktionen sind ein Faktum der traditionellen chinesischen Medizin.
5. *Akupunktur und Akupressur*. Mit den Qi Gong-Übungen erlangt man die Fähigkeit, das Qi von Orten höherer Ansammlung an solche zu leiten, an denen eine vermehrte Tätigkeit des Qi dringend erforderlich ist.

Das überlieferte **Qi Gong** hat viele Durchführungsarten, aber die Unterschiede bestehen nur in der äußeren Form. **Inhalt und Ziel** der

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



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Übungen sind immer, das überall vorhandene Qi, das wir mit der Atemluft und der Nahrung aufnehmen (auch durch die Akupunkturpunkte), in unserem Organismus zu vermehren und es intensiver an den Ort seiner Wirkung zu bringen. Ohne Qi kein Stoffwechsel, ohne Qi keine Ausscheidung. Die Anreicherung des Organismus mit Qi ist das grundlegende Ergebnis jeder Qi Gong-Methode.

Die **Übungen** können im Stehen mit körperlicher Bewegung sowie im Stehen, Sitzen oder Liegen von Menschen aller Altersstufen und jeglicher Konstitution ausgeführt werden. Alle Methoden sind für die Gesunderhaltung, zum Erlangen des körperlichen und seelischen Wohlbehagens, aber auch für die Besserung chronischer Krankheiten von großer Bedeutung. Qi Gong zu üben befähigt jeden Menschen, einen wesentlichen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten.

In den vergangenen Jahrzehnten wurden nicht nur in China, sondern vor allem in Japan, der Schweiz, Frankreich, den USA und in Russland von Physikern, Ärzten, Physiologen und Psychologen **Forschungsprojekte** durchgeführt, um dem **Wirkungsmechanismus des Qi Gong** auf die Spur zu kommen. Mit Einsatz der modernen Technik konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass die Aktionsströme an Muskeln, am Herzen und Zentralnervensystem durch Qi Gong messbar beeinflusst werden, ebenso die Funktion des vegetativen Nervensystems und der Hormondrüsen sowie der gesamte kybernetische Mechanismus. Das Bluthochdruck-Forschungsinstitut in Shanghai hat bereits 1978 eine Arbeit mit Berichten über die Veränderungen veröffentlicht, welche Qi Gong im EKG und EEG bewirkt.

Die westliche Schulmedizin hat bisher außer Acht gelassen, dass durch Qi und dessen Leitbahnen der Organismus des Menschen zu einer funktionierenden Einheit verbunden ist.

Eine *alte chinesische Weisheit* besagt:

„Ein Arzt, der über diese Zusammenhänge nichts weiß,
ist wie jemand, der nachts ohne Laterne über die Straße geht.“

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



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Dr. Wolfgang Riegler
2500 Baden Bachgasse 1 b
SV-Nr: 1918 010258
Tel: 02252 . 85980
e-mail: w.riegler@utanet.at

Wiener Gebietskrankenkasse

Wienerbergstraße 15-19 / Postfach 6000
1103 Wien

Baden, am 15.6.2004

Unterstützung JIANS INSTITUT von Tai Chi – Meister JIAN LI

Sehr geehrter Direktion!

Ich erlaube mir, Ihnen meine eigenen Erfahrungen mit Tai Chi – Meister JIAN LI mitzuteilen.

Meine Lendenwirbelsäule als Schwachpunkt meines Stützapparates war seit Ende der 1980er-Jahre besonderen psychischen Belastungen (Arbeitslosigkeit, Berufs-Stress, Familie mit 4 Kindern) ausgesetzt.

Seit 1994 arbeite ich in Wien und habe mich lange Zeit beruflich intensiv engagiert. Überbelastungen zeigte mein Körper durch ziemlich „regelmäßige“ Bandscheiben-Vorfälle, die etwa alle 1-2 Monate durch oft geringfügige Auslöser (z.B. Tragen von 3-4 Aktenordnern) auftraten. Ich kam jeweils für ca. 1-2 Wochen „wie ein Fragezeichen“ unter Schmerzen daher. Mit Spritzen hatte ich keine guten Erfahrungen gemacht. Auch beim Sport mußte ich zunehmend vorsichtig sein.

Bald versuchte ich mich mit „Gesundheitsgymnastik“, meine Wirbelsäulen-Probleme besserten sich leider nur unwesentlich. Ich suchte daher nach einer „hochwertigen“ Unterstützung.

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



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Diese fand ich im Herbst 1999 in der Person von Univ.Doz. JIAN LI, der damals bereits erfolgreich viele TAI CHI – KURSE u.a. an der VHS Baden durchführte. Rasch erkannte ich, daß der Weg zum Tai Chi unter der Anleitung von Meister Li für mich der richtige Weg war.

Anfangs bei vielen Bewegungs-Abläufen noch vorsichtig mitmachend, spürte ich im Laufe der Jahre durch 1-2 Kurse pro Woche (und auch Zusatz-Seminare am Wochenende) den unermesslichen Erfahrungsschatz, der im Tai Chi steckt: ich wurde innerlich ruhiger, habe mir mein Leben viel weniger stressig eingerichtet und einen neuen Freundeskreis erschlossen, meine Rückenprobleme haben sich massiv gebessert, Bandscheibenvorfälle treten kaum mehr auf und ich fühle mich gesünder und wohler.

Zu verdanken habe ich dies alles eindeutig Meister JIAN LI. Immer wieder von neuem begeistern mich sein Fachwissen und seine pädagogische Kompetenz, mit denen er seinen „Schülern“ die komplexen Bewegungsformen und die dahinter stehende Philosophie näherbringen kann.

Meister Li hat durch die Gründung von JIANS INSTITUT in Wien, 3. eine Heimstätte zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Lebensfreude geschaffen. Dieses Institut kann uns Österreicher besonders bei körperlichen und mentalen Überbelastungen mit fernöstlichem Wissen und Kompetenz beste Dienste und Anleitungen liefern. Ich bitte daher auch um Ihre Unterstützung.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Wolfgang Riegler



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Warum ich Tai Chi praktiziere

Eva Strauch, 61 Jahre alt, Pensionistin

Ich praktiziere seit ungefähr 5 Jahren Tai Chi. Wegen meines anstrengenden und stressigen Bürojobs war ich auf der Suche nach ausgleichenden Bewegungsübungen. So kam ich zufällig in einen Kurs von Meister Jian Li und war sofort begeistert von den langsamen, eleganten Bewegungsabläufen. Sehr rasch bemerkte ich, dass die Übungen starke, positive Auswirkungen auf mich hatten. Seither übe ich fast täglich Tai Chi und besuche regelmäßig Kurse von Meister Jian Li.

Ich habe folgende positive Auswirkungen festgestellt:

- verbesserte Beweglichkeit im Schulter-, Nacken- und Wirbelsäulenbereich
- verbesserte Beweglichkeit der Gelenke, besonders der Schulter- und Handgelenke
- weniger Kreuzschmerzen und weniger Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich
- Abnahme der Wetterfühligkeit
- ausgeglichener Blutdruck
- ruhiger und entspannter in Stresssituationen
- weniger Probleme beim Einschlafen und beim Durchschlafen
- mehr positive Energie im Alltag und ein gesteigertes Wohlbefinden



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Mag. Silvia Barisch
Malborghetgasse 36/3
1100 Wien

Wien, 15.6.2004

**Tai Ji und Qi Gong zur Gesundheitsvorsorge
(Jians Institut)**

Sehr geehrte Damen und Herren!

Ich arbeite in einer großen österreichischen Bank und hier gilt wie für viele Unternehmen der heutigen Zeit das Motto "Weniger MitarbeiterInnen müssen immer mehr in immer kürzerer Zeit leisten".

Der Ausgleich dazu bzw. eine grundsätzliche Burn-out-Prophylaxe mithilfe stressreduzierender Methoden wird für mich immer wichtiger. Qi Gong bzw. Tai Ji sind für meine dahingehenden Bedürfnisse bestens geeignete Methoden.

Es wäre wünschenswert, eine noch größere Breitenwirkung dieser asiatischen Entspannungsmethoden zu erzielen und zu fördern. (Ich bin überzeugt, dass ein Gutteil der psychosomatischen Beschwerden (z.B. Tinnitus), die ich aus meinem beruflichen Umfeld kenne, damit reduziert werden könnten.)

Wichtig bei der Ausübung von Tai Ji bzw. Qi Gong ist jedoch, dass nicht die "körperliche Ertüchtigung" im Vordergrund steht, wie es bei einigen Schulen der Fall ist, sondern dass Schwerpunkte gesetzt werden auf Entspannung durch bewußtes Atmen sowie Energetisierung durch Energiearbeit (das klassische "Wecken des Chi").

Beides wird von Herrn Jian Li bzw. in "Jians Institut" meisterlich gelehrt und gelebt.

Silvia Barisch



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Andrea Kubanek

Bürokauffrau

seit dem Jahre 2000

Tai Ji und Qi Gong Schülerin

von Univ. Doz. Jian LI

Aufgrund von berufsbedingten Verspannungen im Bereich der Nacken- und Schultermuskulatur, welche auch schon mit physikalischer Therapie behandelt wurden, suchte ich nach einer unterstützenden Bewegungsform die einerseits der Vorbeugung neuerlicher Verspannungen sowie andererseits dem Abbau von beruflichem Stress dienen sollte.

Nach einigen Versuchen in diversen Fitness Centern, welche aber leider das Hauptaugenmerk auf Konditionstraining und Muskelaufbau legten, (was aber keineswegs meine Priorität hatte), fing ich an Tai Ji und Qi Gong zu erlernen. Dieses körperliche wie auch geistige Training entsprach dann ganz meinen Bedürfnissen und Vorstellungen. Die Form der sanft fließenden, geistig bewusst gesteuerten Bewegungen führte bald zu einer merklichen Lösung von Verspannungen im Muskel- und Gelenksbereich des ganzen Körpers. Durch die natürliche, aufrechte Haltung und die Koordination der verschiedenen Körperteile bei den Übungen erhielt ich auch ein bei weitem besseres Gleichgewichtsgefühl, das man am besten mit einer inneren wie auch äußeren Balance beschreiben könnte. Aufgrund der geistigen Ruhe und der harmonischen Atmung bei den Übungen wird zusätzlich zum positiven körperlichen Aspekt auch der Alltagsstress abgebaut und durch die geistige Körperführung die Konzentration andauernd gefordert und somit geschult. Durch dieses Training der Konzentration sind Stresssituationen im Alltag besser zu bewältigen und man kann somit bei diesen chinesischen Bewegungsformen (Tai Ji wie auch Qi Gong) wirklich von einem positiven Effekt auf den gesamten Körper sowie auch auf den Geist sprechen. Für das richtige Erlernen dieser Bewegungsformen ist es aber unbedingt erforderlich, Unterricht bei einem ausgebildeten, sachkundigen Lehrer zu nehmen. Bei Univ. Doz. Jian LI hatte ich das Glück, einen solchen fachlich hoch qualifizierten Lehrer zu finden, der sein Wissen und seine langjährige Erfahrung mit Freude und Geduld an seine Schüler weitergibt.



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Sehr geehrter Herr Universitätsdozent LI

Nachdem ich nun schon fast drei Jahre Ihre Kurse besuche, möchte ich Ihnen hiermit meinen aufrichtigen Dank zum Ausdruck bringen.

Nach einer Operation im März 2001 sowie beruflichen (bin Bankangestellte) und privaten Stresssituationen litt ich vermehrt unter gravierenden gesundheitlichen Problemen.

Diese äußerten sich u.a. in wiederkehrenden Halsentzündungen, Nacken- u. Kreuzschmerzen, häufigen Migräneanfällen, Depressionen und Schlafstörungen.

Glücklicherweise empfahl mir eine Psychologin TAI CHI und QI GONG zur Selbsthilfe.

Ich besuchte in weiterer Folge Ihre wöchentlichen Kurse, und bin über den schnellen Erfolg trotz meines Alters -ich bin schon 51, mehr als erstaunt.

So habe ich keine Rückenschmerzen mehr, die Schlafstörungen sind verschwunden, Migräne und Depressionen treten nur mehr äußerst selten auf. Auch die Nackenverspannungen haben merklich nachgelassen.

Insgesamt scheint sich auch mein Immunsystem so verbessert zu haben, dass ich in zweieinhalb Jahren gerade vier bis fünf Tage im Krankenstand war.

Herr Doz. Li, Sie vermitteln nicht nur fernöstliche Bewegungsformen mit ihren bekannten positiven psychischen Wirkungen, sondern tragen mit Meditationsübungen auch zu Stressabbau und psychischem Wohlbefinden bei.

In der Hoffnung, dass diese Art von Gesundheitsvorsorge in Zukunft vielen Menschen zugänglich wird, wünsche ich Ihnen und Ihrem Institut weiterhin viel Erfolg und Anerkennung.

Mit freundlichen Grüßen

Annemarie Kriebaum
2371 Hinterbrühl, Hauptstrasse 13/8
02236/304 375



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Astrid Raab,
Hofackergasse 17
2500 Baden

Beschwerdebild vor Beginn mit Tai Chi bei Univ. Prof. Jian Li

Psoriasisarthritis, HWS Retrolisthese C3-C4, chronische Dickdarmentzündung, chronische Gastritis und Refluxösophagitis, starke Verspannungen, Pollenallergie, Blutbefunde: erhöhter Entzündungswerte wie Blutsenkung, CRP, und positiver Latex-Rheumafaktor

Nach ca. 6 Monaten Tai chi wurden meine Verspannungen deutlich besser. Durch das regelmäßige Besuchen der Unterrichtsstunden bei Univ. Doz. Jian Li, mittlerweile seit drei Jahren und auch durch die Übung zu Hause sind alle o.g. Beschwerden in der Stärke deutlich zurückgegangen bzw. verschwunden:

Das letzte Blutbild war vollkommen ohne Entzündungszeichen, auch war kein Rheumafaktor mehr zu finden. Dieses Jahr war das erste Jahr, in dem ich in der Pollenzeit ohne Cortison auskam. Die Dickdarmentzündung ist (lt. Befund Aug. 2003) vollkommen verschwunden.

Bei der Gastritis habe ich jetzt immer längere Phasen in denen ich ohne Medikament (vorher nahm ich ständig Agopton) auskomme.

Die Schmerzen bei der Retrolisthese haben sich viel gebessert.

Mein psychische Verfassung ist viel stabiler als früher und ich schaffe es mit Stress viel besser umzugehen.

Baden, 15.6.2006



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Die Unterzeichnete, Mag. Ingrid Margetich, geb. 1942, bestätigt hiermit, dass sie durch die von Univ. Prof. Jian Li gelehrten Tai Chi Übungen großen gesundheitlichen Nutzen hat. Vorhandene Kreislauf - und Herzbeschwerden sind - nach einjährigem Üben - fast zur Gänze verschwunden. Die Übungen haben außerdem einen äußerst positiven Einfluß auf ein stabiles Nervensystem und wirken sich sehr wohltuend auf die Psyche aus (Besserer Umgang mit Stress und dessen Folgen durch Gelassenheit und innere Ruhe) . Meine Haltung hat sich sehr verbessert, Wirbelsäulenbeschwerden und damit verbundene Schmerzen, sind dadurch verschwunden. Insgesamt steht mir durch das Üben von Tai Chi wesentlich mehr Energie zur Verfügung (keine Müdigkeit und Abgeschlagenheit mehr) und meine Widerstandskraft gegen Verkühlungen, grippale Infekte, e.t.c. hat sich deutlich erhöht.

Wien, 18. 6. 2004

Mag. Ingrid Margetich



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur Gesundheit und Bewegung

Dr. Doris Mak-Kovacs
Lehmannngasse 25/2/7
1230 Wien

Wien, 23. Juni 2004

Geb. 15.05.1964
Angestellte,
Taipei Wirtschafts- und Kulturbüro
Presseabteilung

An die
Wiener Gebietskrankenkasse
Wienerbergstraße 15-19
1100 Wien

Meine Erfahrungen mit Tai Chi

Mein Zugang zu Tai Chi war eher zufällig: Ich hatte ein bisschen davon gehört, war neugierig und in meiner unmittelbaren Wohngegend wurde an der VHS ein Kurs angeboten. Ich muss gestehen, ich hatte keinerlei Erwartungen und wollte kein Ziel erreichen. Seither sind mehr als fünf Jahre vergangen, in denen ich nie aufgehört habe, einmal wöchentlich in den Kurs zu gehen und (nach einiger Zeit) auch zu Hause regelmäßig zu üben.

Das, so meine ich, hat dazu geführt, dass ich mich heute jünger fühle als vor fünf Jahren. Die regelmäßigen Übungen haben mich beweglicher gemacht und v.a. den perfekten Ausgleich zum stundenlangen Sitzen am Schreibtisch und PC geschaffen. Die Rückenschmerzen, die sich vorher in regelmäßigen Abständen aufgrund der einseitigen Belastung meldeten (und wegen derer ich auch bereits kurzfristig in Behandlung war), sind verschwunden. Die Ruhe der harmonischen Bewegungen hat auch dazu geführt, dass ich heute weit seltener Kopfschmerzen habe als früher.

Zusätzlich bin ich familiär asthmagefährdet. Bei einem Lungenfunktionstest im Jahr 1995 wurde diese Veranlagung auch bei mir nachgewiesen, obwohl man mir gleichzeitig versicherte, dass dies nicht bedeuten müsse, dass ich wirklich jemals Asthma bekommen würde. Die damalige Diagnose war für mich jedoch ein Grund, mit einem regelmäßigen Lauftraining zu beginnen, um meine Lungenfunktion zu stärken. Bei einem neuerlichen Lungenfunktionstest im Juni 2004 wurde festgestellt, dass sich meine Lungenfunktion so sehr gebessert hat, dass ich in jedem Bereich über der Norm bin. Mein Befund ist einwandfrei.

Ich bin fest davon überzeugt, dass auch die Atemübungen des Tai Chi zu dieser Verbesserung einen wesentlichen Beitrag geleistet haben. Das tiefe regelmäßige Atmen wird auch in anderen Situationen selbstverständlich.

Es wundert mich heute nicht mehr, dass Tai Chi gerade von älteren Menschen in China regelmäßig betrieben wird. Man hört genauer auf seinen eigenen Körper und hält ihn aktiv in Schwung. Zudem ist Tai Chi ein sehr "dankbares" Hobby: Man kann es jederzeit zuhause oder anderswo ohne Partner oder besondere Vorkehrungen ausüben. Ich kann es als Vorsorgemedizin nur empfehlen.



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Gesundheit mit Taiji/Qigong

Die Anwendung körperlicher Übungen zur Gesundheitspflege und Behandlung von Beschwerden hat in China eine sehr lange Tradition. Aber auch in der westlichen Medizin hat man bereits erkannt, dass gezielte und regelmäßige Taiji/Qigong-Übungen die Abwehrkräfte verbessern und im Falle von bestimmten Beschwerden mit Erfolg anstelle einer anderen Heilgymnastik angewandt werden können.

Nach Jahrzehnten sitzender Tätigkeit im Büro, entsprechendem Bewegungsmangel und mittlerweile degenerierender Wirbelsäule habe ich mit Taiji/Qigong begonnen, da Aerobic, Joggen oder sonstige schnelle Sportarten nicht mein Fall sind. So bin ich nach Durchlaufen verschiedener Taiji-Kursangebote mit österreichischen Trainern vor einigen Jahren bei Univ.Doz.Jian LI, Tanzpädagogin aus Peking (seit 1991 in Österreich) gelandet.

Für eine erfolgreiche Taiji/Qigong-Praxis ist es wichtig, gewisse Prinzipien der chinesischen Philosophie zu verstehen: um die Gesundheit zu erhalten, sollen gemäß dem Yin/Yang-Prinzip Körper und Geist im Gleichgewicht sein bzw. in Einklang gebracht werden. Darüber hinaus sollen die Übungen auch Freude bereiten, man soll sich nicht dazu zwingen müssen. Meiner Erfahrung nach können diese Aspekte am besten durch einen chinesischen Meister vermittelt werden, der mit dieser Philosophie aufgewachsen ist. Ein Garant dafür ist der hervorragende Pädagoge und Meister Jian LI, dessen Tanzausbildung und choreografische Erfahrungen einen zusätzlichen Bonus für die Taiji-Praxis bedeuten. Univ.Doz.Jian LI geht auf jeden einzelnen Übenden ein. In seinem schönen, großzügigen und familiären Institut fühlt man sich wohl, man ist dort gut aufgehoben.

Meine Erfahrungen mit Taiji/Qigong:

Die fließenden und harmonischen Bewegungen während den Übungen regen den Energiekreislauf des Körpers an. Die konzentrierte und mit der Bewegung koordinierte Atmung wirkt sich positiv auf die Lungenkapazität aus und baut Stress ab. Die vollständige Konzentration auf die jeweils nächste Bewegung lässt den wandernden Geist zur Ruhe kommen. Wenn man nicht ganz bei der Sache ist, gelingt die Übung nicht – der Fluss ist unterbrochen. Die vom Becken bzw. der Lendenwirbelsäule ausgehenden sanften Dehnungen und Drehungen des Rumpfes entspannen die Wirbelsäule und halten sie geschmeidig. Durch das abwechselnde Aufrichten und Absenken des Beckens und das oftmalige Belasten nur eines Beines wird die Standfestigkeit und das Gleichgewichtsempfinden verbessert. Am Ende einer Übungseinheit stellt sich wohlige Müdigkeit ein. Ich bin ganz entspannt, aber trotzdem hellwach.

Für JIANS INSTITUT wünsche ich mir die offizielle Anerkennung von Taiji/Qigong als Therapeuternative zur medizinischen Heilgymnastik (physikalische Medizin).

Eine Kursteilnehmerin
Wien, im Juni 2004



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Wien, 12-06-04

Lieber Jian!

Es sind nun schon 5 Jahre seit ich bei Dir Tai Ji Kurse besuche.
Ich übe auch fleißig zu Hause.

Du wirst Dich fragen woher kommt dieser Fleiß.
Um diesen Fleiß zu erklären mußt Du wissen, daß durch Tai Ji Du mir eine
wunderbare Waffe gegen meine Lebens verdunkelnden Wolken gegeben hast.
Es ist als könnte ich, mit dem Chi in mir, sie wegblasen.

Eine Depression mit Worten zu beschreiben ist nicht möglich aber meine
tiefste Dankbarkeit, daß du mich Tai Ji lehrst und damit mir die Möglichkeit
eröffnest zu kämpfen um mein Lachen in meinen Leben , ja Jian, diese
Dankbarkeit die vom Herzen kommt will ich Dir mitteilen.

Übrigens möchte ich noch anmerken, seit nunmehr 5 Jahren musste ich kein
einziges mal das Betthütten wegen eines grippalen Infekts .

In Dankbarkeit Mag. Franz Hattinger



Jians Institut
Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Azita Keshvari
Steigenteschgasse 13/3/57
1220 Wien

Volkshochschule
Margareten
Stöbergasse 11-15
1050 Wien

Wien, am 7. Mai 1998

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich habe mit meinem Freund im April d.J. an einem Tai-Chi Workshop mit Herrn Jian Li teilgenommen und wir möchten hiermit unserer Begeisterung Ausdruck verleihen. Herr Li versteht es, den Unterricht mit emotionaler Wärme und feinem Humor zu gestalten. Es gelingt ihm, die östliche und westliche Kultur phantastisch zu verbinden. Mit viel persönlichem Engagement vermittelte er uns in diesen beiden Tagen ein völlig neues Lebensgefühl und durch seine pädagogische Führung gelang es ihm, uns eine Menge neuer Erfahrungen beizubringen. Die Qualität der von ihm entwickelten Unterrichtsmethoden kommen allen an dieser Sparte Interessierten sehr zugute.

Wir finden es schön, daß Persönlichkeiten wie Herr Li an den Volkshochschulen unterrichten dürfen, denn es ist dies wirklich eine große Bereicherung für alle, die an diesen Kursen teilnehmen.

Wir danken Ihnen, daß Sie diesen Kurs ermöglicht haben und sind sicher, daß wir bei Gelegenheit wieder an einem dieser speziellen Ereignisse teilnehmen werden.

Mit freundlichen Grüßen



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

Tai Chi

*Ein Weg (vielleicht der perfekte?) zum Gleichgewicht von
Körper, Geist und Seele
(den Körper trainieren, den Geist entspannen, Kraft gewinnen)*

Wenn man herausfinden will, was Tai Chi wirklich ist, gelangt man zu einer individuellen Definition, die sich von der Auffassung anderer durchaus unterscheiden kann. Dies ist daher im Folgenden eine Beschreibung meiner ganz persönlichen Erfahrungen mit Tai Chi:

Im Frühjahr 2004 hat mich im Kursprogramm der VHS Baden die Kurzbeschreibung der Tai Chi-Kurse so angesprochen, dass ich mich zum Besuch eines Wochenend-Seminars entschloss. Was ich hier vom Lehrer, Herrn Univ.-Dozent Jian Li, in zwei Tagen vermittelt bekam, machte mich neugierig, mehr von dieser alten chinesischen Kampfkunst, Heilweise, Meditation und zugleich Philosophie zu erfahren, und so buchte ich einen Kurs an der VHS Baden.

Qi Gong und Tai Chi leiten dazu an, den Augenblick zu leben, die eigene innere Mitte zu finden und – eine der wichtigsten Lehren dabei – sich in Geduld zu üben. Die ersten Übungen, der Lehrer, die Entspannung und Lockerung, die schon zu spüren waren, all das sagte mir sehr zu, und ich besuchte die Trainingsstunden mit Freude und Begeisterung. Jedoch mit meiner Geduld war es am Ende des ersten Semesters aus: zum Abschluss übten alle Gruppen (von den Anfängern bis zur Meisterklasse) in einem Park in Baden. Ich beobachtete – etwas neidvoll – die Fortgeschrittenen, und plötzlich überkam mich das Gefühl „das lerne ich nie“, ich war überhaupt nicht mehr bei der Sache und stolperte nur mehr hilflos herum. Keine Spur von Geduld, Gelassenheit, Konzentration ... nur mehr Frust. Ich war drauf und dran, das Handtuch zu werfen, aber in meinem Innersten fühlte ich gleichzeitig, wie gut mir die Übungen die meiste Zeit getan haben, und dass ich eigentlich dran bleiben sollte.

In der Zwischenzeit hatte ich erfahren, dass unser Lehrer in seinem Institut im dritten Wiener Gemeindebezirk Kurse anbot. Dort nahm ich eine Einzelstunde zur Probe für mich: übe ich weiter oder gebe ich auf? Ich entschloss mich, nicht aufzugeben, kontinuierlich und regelmäßig (wichtig!) weiterzuüben, besuche zusätzlich zum Kurs in Baden seit einigen Jahren einen Kurs in Wien und möchte Tai Chi nie mehr missen!

Was hat Tai Chi bei mir bewirkt? (Reihenfolge ohne Bedeutung)

- Körperliche Beschwerden, die sich im Laufe eines Lebens ansammeln können, sind verschwunden (Fließen des Chi, der Energie, fördert die Gesundheit; Tai Chi ersetzt jedoch nicht den ärztlichen Rat!)
- Bewusstere Atmung, bessere Körperhaltung

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



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

- Fester Stand, bessere Erdung
- Training von Knochen, Muskeln und Sehnen
- Training des Gleichgewichts und der Koordination
- Höhere Achtsamkeit, im Hier und Jetzt sein, mehr Selbstreflexion
- Wohltuende innere Ruhe und Entspanntheit (während der Übungen, aber zunehmend auch im Alltag)
- Mehr Geduld mit mir und mit anderen
- Höheres Ausmaß an Gelassenheit
- Perfektionismus und Konkurrenzdenken weitestgehend abgelegt
- Gestärkte Selbstbewusstheit, Akzeptanz anderer (leben und leben lassen)
- Training von Konzentration und Geist (Chi kann ohne bewussten Entschluss nicht fließen, der Geist ist die Quelle der Entschlusskraft)

Als Anfänger kommt man in den Kurs und beginnt die Bewegungen zu lernen, während der Geübte sie praktiziert. Bei ihm überlässt das Bewusstsein die Arbeit dem Unbewussten, und darum sieht alles so mühelos aus. Das körperliche Training geht also mit einem Training des Geistes einher. Das ist ein ziemlich fortgeschrittenes Stadium und hat viel mit der Koordination von Körper und Geist zu tun.

Wenn man Tai Chi erlernen will, hört die Ausbildung nie auf. Es gibt kein Trainingsziel, sondern leitet dazu an, den Augenblick zu leben, zur berühmten inneren Mitte zu finden. Im Tai Chi möge man geduldig mit sich sein! Es mag so aussehen, als halte der Lehrer einen zurück, wenn man ständig die gleiche Bewegung übt – aber so kommt man voran!

Entspannung erwirbt man nicht über Nacht. Die Spannung im Körper hat sich im Laufe von vielen Jahren aufgebaut. Übt man regelmäßig (!) Tai Chi, wird man allmählich lockerer. Das ist nicht nur ein körperlicher, sondern auch ein seelischer Vorgang. Die Meditation ist ein Mittel, um mit dem körperlichen Aspekt der Entspannung zu arbeiten. Entspannung ist wichtig; wenn man angespannt ist, kann man Tai Chi nicht optimal nutzen. Man meditiert, um körperliche und seelische Spannungen zu lösen, arbeitet nicht mehr mit dem Körper, sondern mit der Seele und dem Geist. Das ist die Transformation, die Tai Chi bewirken kann.

Der ideale Tai Chi-Lehrer versteht alle Aspekte dieser Kunst. Ein Mensch, mit dem man gut auskommt und der einen inspiriert. In diesem Sinne innigen Dank, lieber Jian!

Silvia Heumayer
Gumpoldskirchen
31. Juli 2009



Jians Institut

Zentrum für chinesische Kultur
Gesundheit und Bewegung

„Der Weg ist das Ziel“

Ist es jetzt wirklich schon mehr als 10 Jahre her, dass ich mich im Herbst 1998 in den TAI CHI – Kurs der VHS Baden einschrieb? – Der Grund war ein gesundheitliches Problem, ein Bandscheibenvorfall im Frühjahr desselben Jahres, der glücklicherweise von einem Arzt chiropraktisch eingerichtet worden war. Ich wusste aber: „Du musst deine Muskulatur aufbauen!“ –

Ich hatte schon von TAI CHI gehört und dass die VHS den chinesischen Meister *Jian Li* als Kursleiter gewinnen konnte, war der Anstoß, mich anzumelden. So begann ich also, die „24 Formen“ zu üben. Was mir besonders gefiel, war die gründliche körperliche Vorbereitung durch Jian Li: die Übungen auf der Matte, sowie das Dehnungs- und Atemtraining.

Durch die Energiearbeit, das Wecken der Lebensenergie, des CHI, und das Kennenlernen der Leitungsbahnen, der Meridiane, wurde mir TAI CHI zu einer Quelle der Gesundheit und Freude.

Bald genügte mir das Training 1x/Woche nicht mehr, und ich besuchte auch einen Kurs in der Wiener Zeltgasse. Und so lernte ich auch die „42 Formen“ kennen, dann ging es weiter mit „Schwert – TAI CHI“, wobei mir dies anfangs große Probleme bereitete.

Heute aber kann ich nur staunen, was ich durch ständiges Üben erreicht habe: Nicht nur, dass mir die Wirbelsäule keine Probleme mehr bereitet, so hat sich auch meine Beweglichkeit und die Atemtechnik stark verbessert. Meister Jian Li versteht es auch hervorragend, Freude an der Bewegung auch bei schwierigen Übungen zu vermitteln – und das mit einer guten Portion Humor! – Das trägt zur guten Stimmung in der Gruppe bei, die sich in zwischen zu einem kleinen Freundeskreis entwickelt hat.

„Harmonie“ im zwischenmenschlichen Bereich, aufgrund des Prinzips der Harmonie von Geist und Körper, das habe ich durch TAI CHI kennen gelernt und so werde ich weiter in diesem Sinne üben und diese Harmonie anstreben. In diesem Sinne unter dem Motto „Der Weg ist das Ziel“

in Dankbarkeit

Isolde Lorenz
15. August 2009