

TAO TRAINING: PSYCHOLOGIE DER MUSKULATUR –

POWER Qì zur Kräftigung und Verschönerung des physischen und energetischen Ich,
QIAO MAI zum Abschalten der offenen Dateien im Kopf, gegen gestörten Schlaf, Erschöpfung und Burnout

Thema dieses Seminars sind mentale und in der Folge auch physische Regeneration durch eine Kombination von Akupressurpunkten, die in der chinesischen Medizin Wundermeridian Qiao Mài genannt wird, und Kräftigung durch Power Qi.

Der Qiao Mài besteht aus einem Yáng Meridian und einem Yin Meridian.

Der Yin Qiao Mài reguliert die Yin-Energie des Organismus. Er ist ein Reservoir des Yin - die Organmeridiane und Organe werden daraus mit Yin-Energie versorgt, wenn zuwenig Yin-Energie in ihnen zirkuliert. Bei Erschöpfung und Übermüdung fördert die Aktivierung des Yin Qiao Mài den Wiederaufbau des Yin – man erholt sich rascher als sonst, die Lebensfreude kehrt zurück. Wenn zuviel Yin-Energie die Lebensprozesse verlangsamt, kann diese in den Yin Qiao Mài als Speicher der Yin-Energie abfließen. Man kann den Yin Qiao Mài als Stausee für Yin-Energie begreifen, der je nach Bedarf des Gesamtorganismus Yin-Energie abgibt oder aufnimmt.

Die Aktivierung des Yáng Qiao Mài mit Akupressur hat eine deutliche Yáng-Wirkung - der Körper wird warm oder heiß, man braucht wenig Schlaf und wird physisch rasch wieder fit. Er ist daher gut geeignet, wenn man schnell wieder leistungsfähig werden will, vor allem wenn man in einer Situation voraussichtlich wenig Schlaf bekommen wird – bei Nachtdiensten oder Reisen. Um rasch wieder körperlich und geistig leistungsfähig zu werden, ist es sehr wirksam, Yáng Qiao Mài mit Du Mài oder mit Yáng Wéi Mài zu kombinieren.

Durch die Aktivierung von Yáng Qiao Mài und Yin Qiao Mài kann man allgemein Yin und Yáng im Körper und Geist ausgleichen. Wenn das Qì im Qiao Mài fließt, kann man rasch von Arbeit auf Erholung umschalten. So ist es vorteilhaft, den Qiao Mài nach der Arbeit oder einer längeren Arbeitsphase zu bekommen – vor allem wenn man Zeit hat sich zu erholen, zu Beginn des Wochenendes oder eines Urlaubs. Wenn man sich ausgezehrt und erschöpft fühlt, vor allem wenn man zu wenig Schlaf gehabt hat oder sich mental sehr angestrengt hat, ist der Qiao Mài das Mittel der Wahl. Er bringt ein tiefes Ausruhen mit sich und fördert rasche und gründliche Regeneration.

Jeder Muskel hat neben seiner physiologischen auch eine psychologische Funktion. Wenn man einzelne Muskeln mehr als andere trainiert, hat man daher auch einen Einfluss auf die Gesamtgestalt der Persönlichkeit.

Kernstück dieses Seminars ist das Erlernen des Power Qì – einer Kombination von Qì Gong Übungen für spezifische Muskeln mit Hanteltraining und Kräftigungsübungen der Bodywork genannten Stunden der Fitness-Center.

Die Wirkung des Power Qi ist einerseits die Kraft und Durchsetzungsfähigkeit, die man durch Bodywork und Hanteltraining bekommt, und gleichzeitig die Geschmeidigkeit und Elastizität der Bewegungen, die man durch Tai Ji und Qi Gong erlangt – das Gefühl, durch die Welt zu fließen statt durch das Leben zu stapfen.

Power Qì der wichtigsten Muskeln von Brust, Schultern, Armen, Bauch, Beinen, Po und Rücken sind 4 Trainingseinheiten von je einer Stunde Dauer. Nach individueller Körperdiagnostik können für die Trainingspraxis die Muskeln für jeden ausgewählt werden, die bestehende Fehlhaltungen (wie zum Beispiel ein eingefallener Brustkorb, ein Hohlkreuz, O-Beine, X-Beine) ausgleichen und eine harmonische Gesamtproportion des Körpers wiederherstellen, wie das zum Beispiel bei einer starken oberen und schwachen unteren Körperhälfte, oder umgekehrt bei einer schmalen oberen und breiten unteren Körperhälfte, oder bei schwachen Armen bei gut ausgebildetem Brustkorb, wünschenswert sein kann.

Das kann bedeuten, dass man möglicherweise nur einige Muskeln regelmäßig (alle 2 – 3 Tage) durch Power Qi zu kräftigen braucht, um ein Gleichgewicht für den ganzen Körper und dadurch auch für das emotional-seelische Befinden zu erlangen.

Power Qi ist eine gute Ergänzung zu jeder Form von Massage, Shiatsu und Körperarbeit. Es ist vor allem für Menschen wichtig, die sich aus eigenem Antrieb nicht viel bewegen, die flach atmen, die zu Übergewicht neigen, zu Passivität und Depression. Es eignet sich als weiteres Werkzeug für Personal Trainer, Tänzer & Schauspieler, Shiatsu- und Heil-Praktiker, Qi Gong und Tai Ji Lehrer. Man kann es in Form von Einzel- und Gruppenstunden anbieten und ein Wochenende ist ein absehbarer Zeit-Raum, um etwas Neues zu lernen.

Lernen setzt Glückshormone frei.

Aus der chinesischen Medizin ist bekannt, dass ein Zusammenhang zwischen einzelnen Organen und Körperbereichen und bestimmten Gefühlsbereichen sowie Denkgewohnheiten und geistigen Funktionen besteht.

Aus der *Shén Dào Körperarbeit* weiss man, dass ein Zusammenhang zwischen einzelnen Muskeln und Muskelgruppen und Emotionen und Charaktermustern existiert. Das bedeutet, dass ein Fitness- oder Körpertraining individuell auf eine Person so zugeschnitten werden kann, dass es ihrer seelischen und geistigen Eigenart entspricht und eventuell schwächer vorhandene Persönlichkeitsmerkmale und Charakterzüge fördert und unterstützt. So könnte zum Beispiel eine Person, die an mangelndem Selbstbewusstsein leidet, dieses Grundgefühl durch ein gezieltes Training des Großen Brustmuskels und Deltamuskels in einer positiven Weise verändern - mit einer starken Brust und kräftigen Schultern fällt es schwer, sich auf die Dauer nieder-geschlagen, deprimiert, pessimistisch, mutlos, zaghaft und schüchtern zu fühlen.

Es ist bekannt, dass es den klassischen, rein verbal orientierten Psychotherapie-methoden auch in jahrelanger Arbeit meist nicht gelingt, Mutlosigkeit und Schüchternheit in Mut und Selbstaussdruck zu verwandeln - da das mit einer Hühnerbrust und schwachen Armen und Schultern eben nur schwer möglich ist.

Jeder Muskel und jede Muskelgruppe bestimmt durch relative Verkürzung oder Dehnung Körperhaltung und Körperform. Ein im Aufbautraining gekräftigter Muskel hat die Tendenz sich zu verkürzen, wenn er nicht vor und nach dem Training ausreichend gedehnt wird.

Leitung:

Dr. med. Achim Eckert ist Begründer des TAO TRAINING, welches auf den drei Pfeilern Fitness durch *Power Qi*, Gesundheit und Vitalität durch *chinesische Medizin* und Persönlichkeitsentfaltung durch *Shén Dào Körperarbeit* ruht.

Shén Dào Körperarbeit ist eine Methode tiefer Bindegewebsmassage, mit der es möglich ist, tiefsitzende Verspannungen und Fehlhaltungen aufzulösen und zu korrigieren und daher dem Körper, in seinem natürlichen Rahmen, eine neue und schönere Form zu geben.

Shén Dào Körperarbeit geht auf die Körperform als Ausdruck einer zugrundeliegenden Charakterstruktur ein und berücksichtigt Wünsche nach persönlicher Veränderung und Erweiterung individueller Fähigkeiten im persönlichen Bereich. Tao Training spricht den Menschen in seiner Ganzheit an.

Chinesische Medizin beruht auf dem fernöstlichen Konzept des Qi und der Kenntnis der Zuordnungen von Gefühlen und geistigen Funktionen zu Organen und Geweben, wie sie in der chinesischen Medizin gelehrt werden.

Eine genaue Darstellung der Zusammenhänge zwischen Muskelaufbau, Körperhaltung und Psyche findet sich in seinem **Buch TAO TRAINING**, welches in Kürze wieder neu aufgelegt wird.

Weitere Veröffentlichungen:

DAS TAO DER AKUPRESSUR UND AKUPUNKTUR, Haug, Stuttgart 2005

DAS HEILENDE TAO, Verlag Müller & Steinicke, 11. Auflage, München 2008

ACHT WUNDERMERIDIANE, Dào Verlag (Eigenverlag), Wien 2006

Datum : 11.- 14. Juni 2009 - Do. -So. jeweils 11-19 Uhr

Seminarkosten: 370,- €

Ort: VITALRAUM, Hauptplatz 7, Langenzersdorf (bei Wien)

Anmeldung: achim.eckert@gmx.net Tel: 0043 – 1 - 405 23 28

Weitere Informationen: www.taotraining.at