

## Leitfaden Qigong: Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin

Von Elsevier, München; Urban Fischer  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #228670 in BcherMarke: Elsevier, München; Urban FischerVerffentlicht am: 2014-06-10Abmessungen: 8.58 x 1.06b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe544 Seiten | File size: 70.Mb

Von Elsevier, München; Urban Fischer : Leitfaden Qigong: Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Leitfaden Qigong: Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kein

Lehrbuch für Qigong-bungen, aber ein praktisches Handbuch für TCM-Therapeuten Von Nadeldoktor Eins vorweg: Der Leitfaden Qigong ist kein Lehrbuch zum Erlernen von Qigong-bungen! Es werden zwar klassische Bungsformen (Kranich, Acht Brokate, Sechs Laute, Spiel der Fünf Tiere) anhand von Fotos und Beschreibungen dargestellt, aber ohne Qigong-Grundkenntnisse wird es dem Leser kaum gelingen, die Bungen sinnvoll umzusetzen. Die Stärke dieses kleinen Buches liegt vielmehr darin einen therapeutischen Bezug zwischen den Bungsformen und häufigen Krankheitsbildern herzustellen. Welche Bungen sind beispielsweise besonders gut geeignet bei Kopfschmerzen oder Bluthochdruck? Zur Therapie werden neben Qigong-bungen viele Akupunkturpunkte zur Selbstmassage empfohlen, also Tipps zur Akupressur bzw. Tuina gegeben. Hierdurch kann ein TCM-Therapeut seinem Patienten Hausaufgaben an die Hand geben, die der Patient nach Anleitung selbstständig durchführen kann. Darüber hinaus werden viele Informationen über die Qigong-Historie geliefert, ebenso erfolgt ein Überblick über die Elemente und Bungsprinzipien des Qigong. Zu diesen Themen eignet sich das Buch sehr gut als Nachschlagewerk. Bleibt noch zu ergänzen, was die zweite Auflage von der Erstausgabe unterscheidet: - Als erstes fällt auf, dass die Neuausgabe gebunden ist und nicht mehr den flexiblen Einband hat, der sonst typisch ist für die Leitfaden-Reihe bei Urban und Fischer. - Die Seitenzahl wurde um fast 60 Seiten auf insgesamt 529 Seiten reduziert. - Inhaltlich wurden neben Aktualisierungen drei neue Therapie-Kapitel hinzugefügt (Qigong bei Augenerkrankungen, Tinnitus und für Musiker und Sänger). - Dass die Seitenzahl sich dennoch verringert hat, liegt an einer geringeren Schriftgröße. Trotzdem ist der Leitfaden gut lesbar, da das Papier heller ist und dadurch ein angenehmer Kontrast entsteht. - Die farbliche Gestaltung ist besser durchdacht als bei der ersten Auflage. Fazit: Wer eine Anleitung zum Erlernen von Qigong-bungen sucht, liegt bei dem Leitfaden Qigong falsch. Aber für erfahrene TCM-Therapeuten mit (mindestens) Qigong-Grundkenntnissen ist dieses Buch wunderbar geeignet, um einen praktischen Bezug zu den häufigsten Krankheitsbildern in der TCM-Praxis herzustellen. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. viel Wissen - Kompakt verpackt Von Naturpraxis Grimaldi Leitfaden Qi Gong ist ein kompaktes und vor allem komplexes Werk, in dem viel Fachwissen zusammengetragen wurde. Die wichtigsten Elemente des Qi Gongs mit ihren entsprechenden Wirkungsweisen (vor allem aus medizinischer Sicht) werden ausführlich dargestellt sowie grundsätzliche Bungsprinzipien tiefgehend erläutert. Ferner führt dieses Buch in die diagnostischen Methoden der chin. Medizin ein und wendet sich der medizinisch-therapeutischen Anwendung zu, wie kein anderes mir bekanntes. Praktische Therapieempfehlungen werden hierzu abgegeben, z.B. bei häufigen Krankheitsbildern wie: - Tinnitus, Schwindel- Verdauungsbeschwerden wie Obstipation/Diarrhö- Kreislaufbeschwerden (Bluthochdruck oder Schwäche)- Anstöße zur Schmerztherapie- Gynkologische Erkrankungen wie z.B. Ausbleiben der Regelblutung, Unfruchtbarkeit und vieles mehr zusätzlich werden Anwendungsgebiete in der Augenheilkunde, Psychotherapie (z.B. Angststörungen) sowie in der Rehabilitation, in der Schwangerschaft, bei Senioren wie auch bei Kindern bis hin zu Atembungen für Sänger und Musiker vorgestellt. Die diesbezüglichen Bungen sind gut beschrieben und teilweise mit anschaulichen Abbildungen versehen. Besonders gelungen finde ich die Beschreibungen und Abbildungen des Spiels der 5 Tiere sowie den Aufbau der sechs heilenden Laute. Selbst für Laien und Neueinsteiger sind die Bungen verständlich dargestellt. Jedoch kann ich abschließend sagen, dass dieses Werk für medizinische Laien sehr anstrengend zu lesen und zu verstehen sein könnte, weil eben so komplex und gerade das Wissen um Akupunkturpunkte und Meridiane sowie Grundlagen der chin. Medizin vorausgesetzt werden. Die Akupunkturpunkte werden z.B. in deutscher, chinesischer (Pinyin) und lateinischer Sprache genannt und differenziert, allerdings fehlt meiner Meinung nach die entsprechende Abbildung dazu zumindest einmal im Anhang zusammen mit dem umfangreichen Akupunkturpunktesammlung in den jeweiligen Sprachen. Erschwerend kommt auch das zu klein gewählte Schriftbild hinzu. Wer sich aber tiefgehender mit der Thematik des Qi Gongs und seiner nachgewiesenen positiven gesundheitlichen Wirkung beschäftigen möchte, hilft mit diesem Buch ein umfangreiches fast allumfassendes Werk in Händen. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. berzeugender Qigong-Leitfaden Von Analotus Qigong findet immer mehr Beliebtheit, daher kommt die Neuauflage genau zum richtigen Zeitpunkt. Das Buch zeigt sich kompakt und liegt durch den festen Einband gut in der Hand. Der vielschichtige Therapiezweig Qigong wird in diesem Leitfaden zielsicher zusammengefasst und erweist sich als gewinnbringendes Handbuch in der täglichen Praxis. Neben einer kurzen Einführung über Historie, Wirkweisen und Bungsprinzipien stehen praktische Therapieempfehlungen und Bungen mit Blick auf häufige Krankheitsbilder und Anwendungsgebiete im Vordergrund. Dabei werden typische Symptome, Therapieansätze und bewährte klassische Qigong Bungen (8 Brokate, 5 Tiere, 6 Laute, Kranich) und auch das Ben im Gehen aufgezeigt. Die Fotos finde ich sehr gelungen und erleichtern die Verständlichkeit der Texte. Gut gefällt mir auch in Kapitel 5 die Verknüpfung zu Akupunkturpunkten, Atmung und Entspannung. Die Bungen werden durchweg ohne Umwege klar beschrieben und auch die Besonderheit der Anpassungsmöglichkeiten von Qigong kommt in diesem Leitfaden sehr gut zum Ausdruck. Struktur und Aufbau ermöglichen eine zielgerichtete und praxisnahe Anwendung. Auch ich würde eine größere Schrift begrüßen, was aber die kompakte Buchgröße beeinträchtigen würde. Der Leitfaden Qigong ist eine Bereicherung für den in chinesischer Medizin ausgebildeten Therapeuten oder Qigong Praktizierenden. Ein berzeugendes Kompendium für Therapie und Gesundheitsbildung.

Produktbeschreibung Gesundheitsfördernde und therapeutische Bungen der chinesischen Medizin Gebundenes Buch Der

Leitfaden gibt Ihnen einen kompletten Überblick über die vielfältigen therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des Qigong in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Schwangerschaft, Kinderheilkunde, Arbeitswelt, Medizin, Psychotherapie, Geriatrie usw.) und bei zahlreichen Krankheitsbildern (Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verdauungsbeschwerden etc.). Die neue, 2. Auflage wurde komplett bearbeitet und enthält zusätzlich die Themen: Qigong bei Augenerkrankungen- Qigong bei Tinnitus- Qigong für Musiker und Sänger- Aktualisiertes Kapitel Qigong in der psychosozialen Betreuung von Krebspatienten- Neueste Studien zur Wirkung von Qigong

**Kurzbeschreibung** Der Leitfaden gibt Ihnen einen kompletten Überblick über die vielfältigen therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des Qigong in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Schwangerschaft, Kinderheilkunde, Arbeitswelt, Medizin, Psychotherapie, Geriatrie usw.) und bei zahlreichen Krankheitsbildern (Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verdauungsbeschwerden etc.). Die neue, 2. Auflage wurde komplett bearbeitet und enthält zusätzlich die Themen: Qigong bei Augenerkrankungen Qigong bei Tinnitus Qigong für Musiker und Sänger Aktualisiertes Kapitel Qigong in der psychosozialen Betreuung von Krebspatienten Neueste Studien zur Wirkung von Qigong über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. phil. Ute Engelhardt Sinologin und Lehrbeauftragte am Institut für Sinologie der Universität München, Vizepräsidentin der Internationalen Gesellschaft für chinesische Medizin (Societas Medicinae Sinensis, SMS) sowie Chefredakteurin der Zeitschrift Chinesische Medizin. Im Bereich des Qigong und Yangsheng tätig als Kursleiterin und Referentin. Ihre wichtigsten Veröffentlichungen sind Die klassische Tradition der Qi-bungen (Qigong), 1987/1998 und Chinesische Diätetik, 1997. PD Dr. med. Gisela Hildenbrand Mitbegründerin und Vorstandsvorsitzende der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng. Im Bereich des Qigong Yangsheng tätig als Kursleiterin und Referentin und in der Redaktion der Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Herausgeberin von Fachbüchern zum Qigong Yangsheng. Dr. med. Christa Zumfelde-Hneburg Fachärztin für Anesthesiologie, spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren, Akupunktur. Vorstandsbeisitzende in der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng. Im Bereich des Qigong Yangsheng tätig als Kursleiterin und Referentin. Forschungsarbeiten über Atemphysiologie und Kalorimetrie bei Qigong, 1994, 1996. Niedergelassen in eigener Praxis seit 1986.