

01.07.2019

Newsletter Juli 2019

**Willkommen zum Sommer-Newsletter der
DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im Juli 2019**

Hallo liebe Mitglieder,

nichts brennt so heiß wie die Flamme des Feuers oder die Hitze der Sonne. Diese ist mittags im Süden am größten und in den Sommermonaten am intensivsten. Das Herz ist die Sonne und manifestiert das Feuer im Menschen. Ähnlich wie die Sonne am großen Himmel erwärmt und erhellt auch das Herz unter dem kleinen Himmelsgewölbe (der Lunge) alle Bereiche menschlicher Aktivität.

Das Herz hat das Amt eines Kaisers und Herrschers. Schöpferische Kraft und klare Einsicht. Von Herz zu Herz werden Klarheit, Gefühl, Gedanken und Leidenschaft vermittelt. Wir stehen uns in unserer Ganzheit gegenüber.

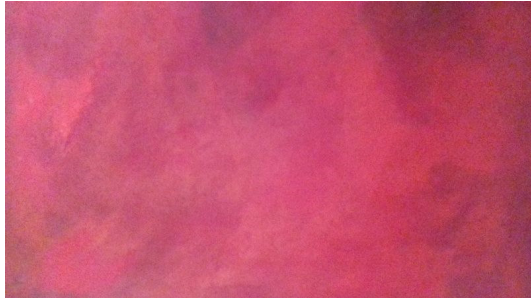
Es ist die Stimme des Herzens, die das wahre Ich nach außen bringt. Leichtigkeit und Heiterkeit ist nötig, um das Herz in Harmonie zu bringen. Im Sommer erreicht das Leben seinen Höhepunkt. Die Natur zeigt ihre wahre Schönheit und ihren Glanz nach außen.

Ich wünsche euch magic summer moments

Eure Ute Gleissner

Themenübersicht

- [30 Jahre Qigong von Herz zu Herz](#)
- [tiandiren journal](#)
- [Neues](#)
- [Beginn neuer Qigong-Ausbildungen](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Buchrezension: Bitter – Der vergessene Geschmack](#)
- [Rezept: Eistee mit Bergamotte und Minze](#)
- [Der Rosenzauberduft / Joachim Kraus](#)



Zen Weisheit

Christa Siegler

Der ungezwungene große Weg ist natürlich und spontan, du brauchst nicht deinen unterscheidenden Geist zu bemühen um ihn zu erkennen.

Baozhi

30 Jahre Qigong von Herz zu Herz



Zu unserer Jubiläumsveranstaltung erwarten Sie viele interessante Workshops, gemeinsames Beisammensein und Austausch.

Wir möchten Ihnen einige Dozenten vorstellen:

Workshop "Das Spiel der 5 Tiere"

Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius, Radolfzell
Die Qigong-Übungsfolge "Das Spiel der 5 Tiere" hat eine lange Tradition. Sie geht auf den Arzt Hua Tuo (2. Jh.) zurück und ist so zusammengestellt, dass jedes Tierspiel einer der fünf Wandlungsphasen der chinesischen Medizin zugeordnet ist. Mit den auf den Tierbewegungen basierenden Übungen versucht man, sich die Fähigkeiten der Tiere auszuleihen, um die Gesundheit zu fördern. In der Ausarbeitung von Prof. Jiao stärken wir mit der Erdverbundenheit des Bären

die Funktionskreise Milz/Magen, mit der Leichtigkeit des Kranichs die FK Lunge/Dickdarm und regulieren mit der Furchtlosigkeit des Tigers die FK Blase/Niere etc.

Jedes Tierspiel hat außerdem spezielle Schrittausführungen, Handhaltungen und innere Kraftvorstellungen, die uns den Charakter des Tieres nachempfinden lassen und seine Besonderheiten zur Entfaltung bringen. In Ergänzung zu den bewegten Übungen runden stille Übungen und Erläuterungen zum Hintergrund das Verständnis ab.

Kurzvita:

Dr. rer.nat. Imke Bock-Möbius promovierte in Physik, verbrachte längere Zeit in China und unterrichtet seit 30 Jahren Qigong. Sie ist Lehrerin/Ausbilderin der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT sowie Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Buchveröffentlichungen:

Qigong – Meditation in Bewegung, 1993.

Qigong meets Quantenphysik. Das Prinzip Einheit erleben, 2010.

tiandiren journal



Die nächste Ausgabe des Tiandiren wird im Herbst erscheinen, eine Frühlingsausgabe wird es dieses Jahr nicht geben. Als "neues" Redaktionsteam stehen wir noch am Anfang. Letzterem wohnt ja bekanntlich immer auch ein Zauber inne - und wir zaubern noch nicht so schnell! "Qigong im Alltag" wird das Thema des nächsten Hefts sein - aber mehr möchten wir an dieser Stelle noch gar nicht verraten! All denen, die uns bis jetzt schon mit Beiträgen unterstützt haben, möchten wir aber jetzt schon einmal herzlich danken!

Euer Tiandiren-Beirat
Gerlinde, Ulrike und Petra

Neues

Rekordanmeldezahlen beim Arbeitskreis „Qigong mit älteren Menschen“ in Nürnberg

Nach der Ausschreibung des Fortbildungstags zum „Faszi(e)nierenden Qigong“ mit Gaby Eder aus Landshut wurden innerhalb von 38 Stunden 32 Anmeldungen registriert. Mittlerweile sind 54 Teilnehmende für dieses Arbeitskreis-Treffen Ende November 2019 zusammengelassen. Mit nunmehr zwei inhaltlich identischen Veranstaltungen am Samstag und am Sonntag werden die Qigong-Kursleitenden ihr Wissen über die spannende Verbindung von Qigong und Faszientraining vertiefen.

Weitere Anmeldungen können nicht mehr angenommen werden.



FODOLI

Ein Aspekt unserer Arbeit im Beirat FODOLI ist eine Beschäftigung mit der Forschungslage hinsichtlich der Wirkungen von Qigong. Inzwischen lässt sich immer genauer belegen, dass das uralte Erfahrungswissen des Qigong, z.B. was die Verbindung von Atem, Vorstellung und Bewegung angeht, wissenschaftlich mit Studien gestützt wird.

Ein Forschungsgebiet, das derzeit besondere Aufmerksamkeit verdient, ist das Feld des „Embodiment“. Es geht um die Erforschung des Body-Mind-Links, um die Wechselwirkung zwischen dem Körper, den Gedanken, Emotionen und Gefühlen. Die jüngsten Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie belegen, wie eng Körper und Bewusstsein verflochten sind: Die Veränderung z.B. der Körperhaltung kann die Stimmung positiv verändern, während die Gefühle und Empfindungen sich ihrerseits körperlich niederschlagen. Wer Qigong übt, verspürt am eigenen Leib, wie sich die Stimmung hebt, wie Freude sich ausbreitet und die Muskelspannung sich löst und wie das besondere „Strömen“ zu spüren ist.

Ich bin in Kontakt mit Forschern, die sich mit diesen Phänomenen wissenschaftlich beschäftigen. Zu nennen seien zunächst die Studien von Prof. Dr. J. Michalak von der Universität Witten-Herdecke:

„In einer neueren Studie konnten wir auch Auswirkungen von Qi Gong Bewegungen auf Gedächtniseigenschaften von depressiven Patienten nachweisen. „Eine nach oben gerichtete und öffnende Qi Gong Bewegung (erstes Video), die dem zusammengesunkenen Bewegungsmuster depressiver Personen entgegengesetzt ist, führte zu einer Normalisierung von gestörten Gedächtnisprozessen, während eine nach unten gerichtete und schließende Bewegung (zweites Video) keinen solchen Effekt hatte.“ J. Michalak, 2018, Video-Link:<https://www.uni-wh.de/gesundheit/departement-fuer-psychologie/lehrstuehle...>

Ebenfalls in diesem Bereich forschen Prof. Dr. Wolf Tschacher (Universität Bern) und Dr. Maja Stor (Zürcher Ressourcen-Modell): Embodiment und Körperpsychotherapie, in Körperzentrierte

Psychotherapie im Dialog, Heidelberg: Springer, 2010, S.161ff

Wir von FODOLI haben dieses wichtige Thema im Blick, denn natürlich „spüren“ wir Qigong-Praktizierende die Wirkungen am eigenen Leib, aber die wissenschaftliche Forschung lässt uns diese Prozesse noch besser verstehen und kommunizieren. Wichtig ist dies vor allem auch für den pädagogischen Kontext, um die Akzeptanz von Qigong zu vergrößern.

Vera Kaltwasser

Das Thema „Embodiment“ im schulischen Kontext:

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Forschungsfeld „Embodiment“ sind auch im Hinblick auf den pädagogischen Kontext relevant. Wenn Kinder und Jugendliche schon im Unterricht lernen, wie sie mit den Qigong Übungen die Stressbelastung senken und die Muskelspannung entsprechend lösen können, dann lernen sie sozusagen fürs Leben, wie sie sich beruhigen und entspannen können und wie sie bewusst mit sich umgehen und Stress bewältigen können.

Wir erinnern uns, dass 2012 von unserer Gesellschaft eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität zu dem Curriculum AISCHU unterstützt wurde (Prof. Dr. Kohls, Prof. Dr. S. Sauer) 2015 gab es eine Replikation der Studie durch die Hochschule Coburg (Prof. Dr. Kohls. A.Weber), beides Mal mit dem Ergebnis, dass das Curriculum AISCHU und die darin enthaltenen Übungen aus dem Qigong die Aufmerksamkeitsleistung, Stress-Resilienz und emotionale Selbstregulation erhöhen.. Mittlerweile werden die im Curriculum enthaltenen Basisübungen von in AISCHU ausgebildeten Lehrer/innen((Stand derzeit 178 ausgebildete LehrerInnen) in den täglichen Unterricht integriert.

Online-Materialien – erstellt von Vera Kaltwasser

<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisa...>

<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisa...>

Ich freue mich sehr, dass Qigong und Achtsamkeit Kreis im pädagogischen Feld ziehen.

Vera Kaltwasser

Beginn neuer Qigong-Ausbildungen

(Kursleiter_in = Stufe 1, Lehrer_in = Stufe 2)

Sept. 2019 (Stufe 1&2)

[Stufe 1 & 2 in Berlin](#)

August 2019 (Stufe 2)

[Stufe 1 & 2 Gelnhausen](#)

September 2019 (Stufe 1&2)

[Stufe 1 & 2 Hof](#)

September 2019 (Stufe 2)

[Stufe 2 Bremen](#)

Herbst 2019

[Stufe 1 & 2 Weimar](#)

An folgenden Standorten ist der Ausbildungsbeginn Stufe 1 & 2 fortlaufend:

[Bamberg](#) [Nürnberg](#) [Ulm](#)

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

Qigong mit älteren Menschen HAMBURG

Sa, 21. Sep 2019

[Treffen in Hamburg-Grindel](#)

Qigong mit älteren Menschen SÜDWEST

Sa, 28. Sep 2019

[Treffen in Neustadt/Weinstraße](#)

Qigong mit älteren Menschen NORD

Sa, 26. Okt 2019

[Treffen in Römstedt](#)

Qigong mit älteren Menschen SÜD

Sa, 23. Nov 2019

[Treffen in Nürnberg](#)

Buchrezension: Bitter – Der vergessene Geschmack

Der bittere Geschmack ist der Geschmack des Sommers! In der chinesischen Medizin und in der Fünf-Elemente-Küche wird die Geschmacksrichtung „bitter“ nämlich der Wandlungsphase Feuer und dem Sommer zugeordnet. Ralf Jakob stellt uns genau zu diesem „vergessenen Geschmack“ ein interessantes Kochbuch von Manuela Rüther vor.



Manuela Rüther: Bitter – Der vergessene Geschmack

Von Artischocke bis Zichorie. Rezepte für Gesundheit und Genuss.

Gebundene Ausgabe: 240 Seiten

AT-Verlag Aarau und München, 2.A. 2017

ISBN: 978-3-03800-924-5

Größe: 20 x 2,5 x 27,1 cm

Preis: 29,95 Euro

Wer sich ein wenig mit der Ernährungslehre der chinesischen Medizin beschäftigt, wird sicherlich wissen, dass der bittere Geschmack neben dem süßen, salzigen, sauren und scharfen Geschmack unverzichtbarer Bestandteil der Fünf-Elemente-Küche ist. Der bittere Geschmack wird der Wandlungsphase Feuer und somit auch der Jahreszeit des Hochsommers zugerechnet. Genau diese Geschmacksrichtung ist es, die das Feuerelement bändigen und sich positiv auf den Funktionskreis Herz/Dünndarm auswirken kann. Bei Herztropfen oder einem beruhigendem Herztonikum sind die Bitterstoffe ein wesentlicher Bestandteil. Die Wirkrichtung des bitteren Geschmacks geht im Körper nach unten und soll damit den unruhigen Geist Shen beruhigen, den nach oben steigenden Yang-Energien entgegenwirken und obendrein das Verdauungssystem unterstützen. Leider wird diese Geschmacksrichtung in der deutschen Küche kaum verwendet und wurde obendrein aus vielen Gemüsesorten herausgezüchtet. Der Ausfall der bitteren Geschmacksrichtung wird dafür von den meisten Menschen durch einen erhöhten Konsum von Kaffee, (bitterer) Schokolade oder Bier kompensiert.

Da kommt das Kochbuch der erfahrenen Sterneköchin, Fotografin und Autorin Manuela Rütter genau richtig. Sie listet von Artischocke bis zur Zichorie die allermeisten Früchte, Gemüse- und Salatsorten sowie Gewürze und Kräuter auf, die in der Fünf-Elemente-Küche dem Feuerelement zugeordnet werden. Mit einfachen Erklärungen, wunderschönen ganzseitigen Fotos und zahlreichen Rezepten gelingt es ihr leicht beim Leser/bei der Leserin Neugier und Lust auf Neues in der eigenen Küche zu wecken. Es gibt Rezepte für Anfänger und für Fortgeschrittene, bitter-süße Desserts und Getränke vom Smoothie mit Wildkräutern bis zum Orangensaftaperitif mit Prosecco und Bitterlikör. Im Kapitel „Bitter-Apotheke“ findet man viele Hinweise zu heilwirkenden Teeaufgüssen und leicht herstellbaren Tinkturen. Eine wichtige Information vor der Kaufentscheidung dürfte der Hinweis sein, dass in diesem Buch mit Hardcover-Einband sowohl Fleisch- wie Fischrezepte enthalten sind. Die vegetarischen Gerichte bilden aber die eindeutige Mehrheit.

Leider sind viele der bitteren Zutaten und Wildkräuter nicht so einfach beim Supermarkt um die Ecke zu bekommen – etwa eine Bergamotte für das untenstehende Rezept. So werden vermutlich öfter ein Spezialitätengeschäft für südeuropäische Früchte und Gemüse oder gute Fachkenntnis bei der Suche nach den richtigen Wildkräutern nötig sein, bevor man mit dem Kochen beginnen kann.

Meine (ganz persönlichen) Favoriten aus diesem Kochbuch sind für das Frühjahr der „Gebratene Spargel mit Erdbeeren und Rucola“, im Herbst die „Chicoréesuppe mit Zitrus-Topping“ und im Winter „Flammkuchen mit Radicchio, Blauschimmelkäse und Birne“. Für die jetzige heiße Sommerzeit habe ich mich statt für die leckeren „Ofenaprikosen mit Zitrone und Ricotta“ als süß-salzige Vorspeise nun für „Eistee mit Bergamotte und Minze“ als gesunde und leckere Erfrischung entschieden. Um das Metallelement mit einer eher wärmenden Komponente zu stärken (die Minze wirkt bekanntlich kühlend!), habe ich das Rezept um vier Scheiben frischen Ingwer ergänzt. Probieren Sie es aus – vielleicht einmal mit und einmal ohne Ingwer! Die chinesische Ernährungslehre, dieser Hinweis sei noch gestattet, warnt gerade bei großer Sommerhitze vor der Einnahme eis-gekühlter Getränke. Dies empfiehlt sich vor der Zugabe der im Buch genannten Eiswürfel zu beachten.

Rezept: Eistee mit Bergamotte und Minze



Fotografie © Manuela Rüter, AT Verlag

Zutaten für 4 Gläser á 250 ml

1 unbehandelte Bergamotte (ersatzweise 2 Limetten oder Zitronen) (H)

2 unbehandelte Orangen (H, E,W)

8 Zweige frische Minze (M)

4 dünne Scheiben frischen Ingwer (M)

4 Beutel hochwertiger grüner Tee (ersatzweise loser Tee) (H,F,E,M,W)

1 -2 TL Agavendicksaft (ersatzweise anderes Süßungsmittel) (E)

Eiswürfel nach Belieben

Die in Klammern stehenden Ergänzungen stehen so nicht im Originalrezept. Sie verweisen hier auf die Wandlungsphase hin, der das Produkt zugerechnet wird: H = Holz, F = Feuer, E = Erde, M = Metall und W = Wasser.

Die Gläser kalt stellen. Die Bergamotte (oder Limetten/Zitrone) und die Orangen heiß waschen

und halbieren. Jeweils die Hälfte der Früchte auspressen, die andere in Scheiben schneiden. Vier Orangenscheiben und einige Minzblätter für die Garnitur bereitlegen.

Die (oder den) Teebeutel mit den restlichen Fruchtscheiben, dem Ingwer, den Minz-Zweigen und dem Agavendicksaft in eine große Kanne oder Topf geben. (Knapp) 1 Liter Wasser kochen und auf 70 – 80 Grad abkühlen lassen und den Tee damit aufgießen. Den grünen Tee nach 3 Minuten entfernen. Anschließend den Tee abkühlen lassen und im Kühlschrank herunterkühlen.

Den kalten Tee kurz vor dem Servieren durch ein Sieb gießen, mit dem Saft der Zitrusfrüchte vermischen und in den gekühlten Gläsern, nach Belieben auf Eis, servieren. Mit den beiseitegelegten Orangenscheiben und Minzblättern garnieren.

(Quelle: Rüther, Manuela: Bitter – Der vergessene Geschmack. AT-Verlag, 2.A. 2017, S.186)

Autor: Ralf Jakob

Der Rosenzauberduft / Joachim Kraus

Hmmm.... dieser süße, holde Duft,
der mein Riechorgan umschmeichelt.
Ach, wie betörend wirkt die Luft,
wenn sie meine Nase streichelt.

Das erzeugt ein zartes Sehnen,
nimmt mein Denken in Beschlag.
Darf mich abgehoben wännen,
wie an einem Freudentag.

Langsam spür ich's im Gemüte,
dass der Duft mich sanft entspannt.
In der Seele reift ein Friede,
wie ich selten ihn gekannt.

Holder Duft, verweile länger,
dehne diesen Glücksmoment!
Wenn die Muse küsst den Sänger,
der das Zauberliedchen kennt.

Wortwerk Fichtelgebirge, aus dem Buch „Auf den nächsten Tag süchtig“,
Verlag Heinz Späthling, Weißenstadt

Ute Gleissner - Miroslava May - Anne Keibel - Helmut Schmidt

(Verantwortliche Redakteurin Ute Gleissner)

oebi@qigong-gesellschaft.de