



Fitness-Training für Zuhause, Urlaub und für die Mittagspause.  
Gesundheitssport aus Westlichen- und Fernöstlichen-Fitness Methoden.

## Inhalt

- Muskelkräftigen mit dem Fitness-Band und mit Dehnübungen
- Chi Moving – Fernöstliche Fitness
- Entspannungstechniken für Körper und Geist
- Makkoho-Übungen

Fitness ist ein wichtiger Bestandteil des modernen Lebensstils. Doch was ist Fitness überhaupt? Ein schöner muskulöser Körper, gute Kondition, sich Fit fühlen? Die Betrachtungsweise der Fitness beschränkt sich zum größten Teil auf das äußere Erscheinungsbild. Aus der Taoistischen Sicht hingegen ist das innere und äußere Maßgeblich. Was nutzt ein schönes Äußeres wenn die Nieren ausgepowert sind. Die Fernöstliche Fitness stärkt den Körper von innen nach außen um nicht nur die Kondition, Kraft, Beweglichkeit zu stärken, sondern auch die Lebenskraft Chi zu verbessern. Um ein Gesundes Gleichgewicht für Körper und Geist zu erhalten spielen unser Gedanken und unsere Emotionen eine Wichtige Rolle.

## 1. Muskelkräftigung mit dem Fitnessband

Wichtiges beim Training, darauf sollten sie achten:

- führen Sie die Bewegungen immer langsam und kontrolliert aus.
- Die Atmung wird ruhig und langsam der Bewegung angepasst.
- Wenn bei den Übungen Schmerzen auftreten, bitte die Bewegung nicht ausführen.
- Darauf muss geachtet werden: Hüftbreit stehen, die Füße zeigen nach vorne, die Knie sind leicht gebeugt. Den Bauch leicht anspannen und weiterhin atmen. Arm-Bewegungen die Seitlich oder nach vorne führen nur bis Schulterhöhe ziehen. Die Ellbogen sind immer leicht gebeugt und werden wie die Knie nie durchgestreckt.
- Zum Abschluss Dehnübungen ausführen.

## A. Übung: Brustdrücken

Stand: Hüftbreit - Arm Bewegung nach vorne, Vorsicht die Ellbogen immer leicht gebeugt und die Handgelenke knicken nicht ein, sind stabil. Bewegung zurück führen.



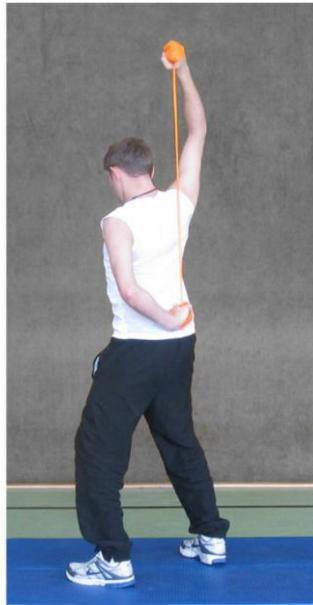
## B. Übung: Bandziehen

Stand: Hüftbreit - Arme nach vorne, Handgelenke stabil. Band auseinander ziehen und zurück.



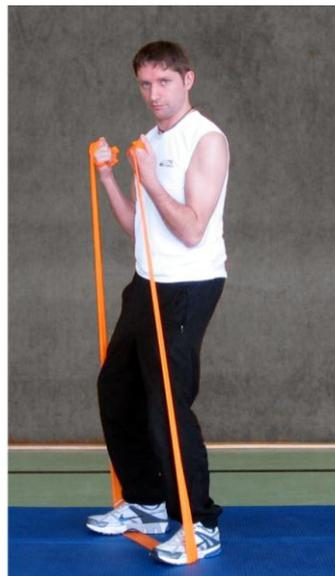
### C. Übung: Arme Kräftigen

Stand: Hüftbreit - Die Hände hinter den Rücken. Der obere Arm führt die Bewegung aus. Der obere Arm zieht nach oben und führt zurück.



### D. Übung: Arm Beugen

Stand: Hüftbreit - Die Ellbogen seitlich am Körper halten und die Hände sind vor dem Körper. Bewegung nur aus dem Unterarm, der Oberarm ist fest am Körper anliegend.



## E. Übung: Rücken strecken

Stand: Hüftbreit - Den Oberkörper leicht schräg nach vorne, die Knie leicht gebeugt, der Rücken macht kein Buckel, Rücken gerade halten (im Spiegel korrigieren). Bauch anspannen. Die Bewegung kommt aus dem Rücken. aufrichten und zurück.



## Dehnungen:

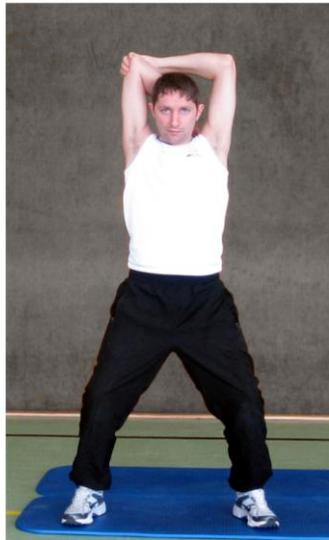
### A. Übung: Schulter

Ein Arm nach vorne strecken. Den anderen Arm oder Hand an den Ellbogen des gestreckten Arms führen. Der gestreckte Arm führt über die Körpermitte. Die Dehnung spüren in Arm und Schulter.



## B. Übung: Schulterblatt

Ein Arm hinter den Kopf führen. Die Handfläche auf die Wirbelsäule oder auf das Schulterblatt legen. Die andere Hand an den nach oben gezeigten Ellbogen führen und greifen. Leicht nachziehen und Seitenwechsel.



## 2. Chi Moving – Fernöstliche Fitness

Chi Moving verbindet das westliche Verständnis von sportlicher Fitness mit den Fernöstlichen Energieprinzipien und Bewegungskünsten zu einem ganzheitlichen Wohlfühl- und Gesundheitsprogramm. Die Prinzipien des Chi Moving basieren auf der uralten Erkenntnissen und Weisheiten des Taoismus. Die Chinesen entdeckten ca. im 2. Jahrtausend v.Chr. dass die Natur, das Leben und Erleben von Gegensätzen geprägt ist: Tag & Nacht, Warm & Kalt, Einatmen & Ausatmen, Himmel & Erde, Mann & Frau, Yin & Yang.

Und das Symbol dafür ist das TAO. Tao bedeutet wörtlich: der Weg, die Art und Weise, etwas zu tun. Der Weg einer Übung. Der Weg des Lebens. So verbinden die Bewegungssequenzen des Chi Moving Elemente des Tai Chi und des Qi Gong. Der Taoismus stammt ursprünglich aus China und ist eine Naturphilosophie, die aus Meditation, Philosophie, Naturbeobachtungen, Erforschung des menschlichen Körpers und der Suche nach der Unsterblichkeit entstand.

Sie entdeckten und erforschten Akupunktur, Energiebahnen, Wandlungsphasen und fünf Hauptenergien ( die Fünf Elemente ) und fanden heraus, dass im Körper die gleichen Gesetze wie im Universum gelten.

## Übung: Ausschütteln

Aufrechter Stand, die Augen schließen, sich langsam auf die Bauchatmung konzentrieren. Die Schultern, die Arme und die Hände entspannen. Leicht in die Knie sinken, langsam in den Knien mit kleinen Wipp-Bewegungen federn.

Das Federn in den Knien wird mit jeder Bewegung mehr und mehr. Die Atmung sollte in dieser Bewegung integriert sein. Tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Nach einer Weile zum Ende kommen, langsam mehr und mehr mit der Bewegung zur Ruhe kommen und stehen bleiben, mit geschlossenen Augen den Körper spüren.

## Übung: Zentrierung

Machbar im stehen, sitzen oder liegen. Fahren Sie sehr langsam mit einem Finger um den Bauchnabel. Wichtig ist, dass die Konzentration fest an dem Fühlen des Fingers haften bleibt. Das Fühlen hilft den Geist zu bündeln und in der Gegenwart zu halten. Nur ein gebündelter Geist in der Gegenwart und im Körper ist fähig Energie aufzubauen. Sobald Sie eine ganze Runde ohne Abschweifung geschafft haben, lassen Sie den Finger einfach stehen und spüren jetzt nur diesen einen Berührungspunkt. Sobald die Gedanken abgeschweift haben wieder den Finger kreisen lassen. Wichtig: kein Leistungsdruck sondern Lächeln!!!



## Übung: Den Bogen spannen

Breit stehen, die Hände auf die Oberschenkel gestützt. Nacheinander die Wirbelsäule aufrichten in einen Katzenbuckel, Wirbelsäule formt von der Seite betrachtet einen sanft gerundeten Bogen, keine Hügel und zu flache Stellen. Alles ganz gleichmäßig; wichtige Übung für Wirbelsäule und Nieren und zur Anregung des Energieflusses!



## 3. Entspannungstechniken für Körper und Geist

### MO XIANG - Innere Übungen

Mo Xiang ist der Oberbegriff für verschiedene alte taoistische Meditationsformen. Mo Xiang unterstützt die körperliche Entspannung, die Sammlung des Geistes und wirkt stark auf spiritueller Ebene. Meditation eröffnet uns die Möglichkeit, unser inneres Wesen zu erforschen und unseren Platz im universalen Weltgefüge zu begreifen.

Mo Xiang besteht aus.

1. Den Atem beobachten
2. Den Körper wahrnehmen
3. Die Sinne öffnen
4. Geistig geführte Übung
5. Bewegte Übung

## Übung: Der rieselnde Sand

Die Übung kann sitzend oder stehend ausgeführt werden. Wir stellen uns vor, Sand langsam von einer Hand in die andere rieseln zu lassen. Während der Sand fließt, wird das Gewicht in der einen weniger und in der anderen mehr. In der Wiederholung des Rieselns von einer Hand in die andere ist es möglich, den Wechsel von schwer und leicht, von voll und leer, von Yin und Yang zu spüren.



## Massage

### Meridianklopfmassage

Mit dem linken Arm beginnen. Den Arm nach vorne strecken.

Mit der rechten Handfläche oder Faust von den Fingern aus, auf der Außenseite des Arms fest klopfen, nach oben zu der Schulter wandern und die Innenfläche klopfen, nach vorne zu den Fingern wandern.

Ein Paar Wiederholungen. Danach anderen Arm.

Die Schultern ausklopfen, den oberen Rücken, den unteren Rücken den Bauch und seitlich runter an der Außenseite der Beine zu den Zehen, nach innen und am Bein nach oben klopfen.

Am Ende den Körper aufrichten, den Körper spüren, die Augen schließen.

## Atmung

Die Atmung ist ein essentieller Vorgang, der uns mit unserem Körper in einer ganz direkten und einfachen Weise verbinden kann. Fühlt man bewusst der Atmung nach, bringt sie uns in unseren Körper hinein, sie ist somit ein Weg, um wieder in die eigene Mitte zu kommen und kann gezielt für die Entspannung eingesetzt werden.

Das Zwerchfell ist dafür gedacht, dass es die Hauptarbeit der Atmung übernimmt. Einige Menschen haben auf Brustatmung umgeschaltet, besonders wenn sie unter Stress stehen. Durch die Bauchatmung werden die inneren Organe massiert, das Nervensystem eher entspannt und auch verschiedene Bereiche gedehnt. Einatmen, Ausatmen: die ersten Funktionen, die nach der Geburt des Menschen einsetzen. In der Schule haben wir gelernt, dass wir dabei Sauerstoff ein- und Kohlendioxid ausatmen. Die asiatische Vorstellung vom Atem geht jedoch weit über unser heutiges westlich-physiologisches Verständnis hinaus. Atem ist für die Chinesen eine Form von Energie, die unsere Lebensprozesse in Gang hält. Er ist eine der Quellen von Qi, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, aber auch unsere Kraft und Stärke wesentlich beeinflusst.

Über Jahrhunderte wurden in China vielfältige Übungen entwickelt. Mit deren Hilfe der Atem trainiert und gelenkt wird, um die Menschen gesund zu erhalten oder bei Krankheiten wieder genesen zu lassen. Spezielle Atemübungen dienen der Vermehrung von Kraft und Energie oder fördern die Körperlich-seelisch-geistige Harmonie wie die Dao Yin Techniken.

### **Bauchatmung - Die Natürliche-Atmung**

Die Bauchatmung ist sehr Wichtig um im Alltag zu entspannen und Stress abzubauen. Wie wir Wissen ist die Atmung ein Wichtiger Teil um zu Leben. Die Flachatmung in den Lungen stresst den Körper, diese Atmung führt fast jeder westliche Mensch aus.

Diese Atmung haben viel Menschen verlernt. Diese Methode können wir überall im Alltag einbauen um Jede Stress Situation zu Meistern. Aktiv in den Bauch atmen und loslassen, den Bauch beim ausatmen Entspannen.

Fühlt man bewusst die Atmung, bringt sie uns in unseren Körper hinein. Man kann Ängste beruhigen, in Stresssituationen sich sammeln, Wut und Ärger mit jedem Atemzug heraus Atmen, man kann die Gedanken beruhigen, um wieder klare Gedanken fassen zu können. Erinner dich im Alltag an die Atmung und führe oder lenke die Atmung bewusst in den Körper. Die Bauchatmung und das Lächeln ist der Anfang, um neues in Bewegung zu bringen.

Übungen zur Harmonisierung der Meridian-Energie

## 1. Metall Element / Lunge- und Dickdarmmeridian



- Rücken gerade
- Arme ziehen nach vorne/ oben
- Kopf Verlängerung des Rückens
- Stand: Schulterbreit
- Hände mit den Daumen hinter dem Rücken verschränken
- zweimal durchführen, Daumen wechseln

## 2. Erd Element / Milz- und Magenmeridian



- zwischen den Fersen absitzen
- langsam nach hinten stützen
- ganz ablegen
- Arme über den Kopf
- Kopf und Arme ablegen

## 3. Feuer Element / Herz- & Dünndarmmeridian



- Sohle an Sohle
- Füße umfassen
- Ellbogen vor die Unterschenkel
- Oberkörper nach vorne beugen

## 4. Wasser Element / Nieren- und Blasenmeridian



- Beine gestreckt nach vorne
- Zehen Richtung Nase
- Arme nach vorne strecken
- Oberkörper nach vorne beugen

## 5. Feuer Element / Herzkreislauf- und Dreifacher Erwärmer

- Handflächen zeigen nach oben
- Schneidersitz oder halber Lotussitz
- Arme über Kreuz
- bei dem zweitenmal ist der andere Arm außen
- Oberkörper nach vorne
- Hände ziehen nach aussen



## 6. Holz Element / Leber- und Gallenmeridian



- mit Entspannten Rücken ausführen
- Oberkörper parallel zum Bein
- Bewegung zur Mitte
- nach rechts und nach links



Christian Nadler

Liebe Grüße und viel Spaß beim Training



Christian Nadler

Naturkraft „Tao“

[www.tao-christian.de](http://www.tao-christian.de)