



Verehrte Leserinnen und Leser,

asiatische Kampfkünste, Shiatsu, Qi Gong und vor allem Yoga liegen zurzeit wieder sehr im Trend. Der Markt ist mit den vielfältigsten Kursangeboten für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren und den ebenso vielen Ausbildungsangeboten für Kursleiter unüberschaubar geworden. Aber nicht nur deswegen steht diese „Gymnastik“-Ausgabe unter dem Leitthema „Fernöstliche Körper- und Bewegungsarbeit“. Vielmehr ist von Interesse, inwiefern diese Jahrtausende alte Methoden mit ihrem Übungsgut und ihrer Philosophie unsere gymnastische Arbeit berühren, sie ergänzen oder unterstützen können.

— wörtlich —

„Wer andere erkennt, ist gelehrt.
Wer sich selbst erkennt, ist weise.
Wer andere besiegt, hat Muskelkraft.
Wer sich selbst besiegt, ist stark.
Wer zufrieden ist, ist reich.

Wer seine Mitte nicht verliert, ist unüberwindlich.“

Laotse (chinesischer Philosoph, 3. oder 4. Jh. v. Chr.)

Sind nach unserem ganzheitlichen Verständnis von gesundheitsfördernder Gymnastik Inhalte und Ziele fernöstlicher Bewegungsformen so verschieden, oder gibt es Gemeinsamkeiten? Lässt sich überhaupt mit westeuropäischer Mentalität asiatisch üben? – Spannende Fragen! Noch spannender ist, ob und in welchem Maß die aus dem fernen Osten übernommenen und hierzulande zugänglichen Formen noch den ursprünglichen, den originären Lehren entsprechen. Schon lange bevor fernöstliche Kampf- und Bewegungskünste zu einem Trendthema geworden sind, haben sich Wissenschaftler wie Bewegungspädagogen und -therapeuten ernsthaft mit den Lehren und Praktiken Chinas, Indiens und Japans auseinandergesetzt. Nach unterschiedlichen Ansätzen ist versucht worden, Inhalte und Ziele an die mentalen, emotionalen und physischen Bedürfnisse an Wohlbefinden und Gesundheit der westlichen Bevölkerung anzupassen.

Eine spannende Lektüre liegt vor Ihnen, die Sie unbedingt lesen sollten.

Mit herzlicher Empfehlung
Ihre

Cornelia M. Kopelsky
Cornelia M. Kopelsky, Redaktionsleitung

Gymnastik

19. Ausgabe
Juni 2011
7. Jahrgang

Inhalt

Fachbeiträge

Wilhelm Mertens

4 Zwei Schätze Chinas: Qi Gong und Taiji Quan

Ingrid Schmid-Bergmann

6 Hara – die Erdmitte des Menschen

Petra Junghans

11 Die Bedeutung der Meridiane und der Fünf Elemente im Shiatsu

Gymnastik praxisnah

Christiane Jaschiniok

14 YOGA – Philosophie und Übungspraxis

Helene Wunsch

17 Der Beckenboden im Qi Gong

DGYMBinitiativ Service für Angestellte und Selbständige

Deutsche Krankenversicherung

19 Optimale Ergänzung zum Krankheitsschutz für gesetzlich Versicherte!

Themen und Termine

10 Taichi-Haus-Seminare

20 In Beziehung zur Schwerkraft kommen

21 Klassischer chinesischer Tanz

23 DGYMBFortbildungen

Rückenschullizenzen, Tanzpädagogik

18 Impressum

19 Hinweise für Autoren

Titelbild: „Qi-Gong-Übung“ illustriert von Ulli Wunsch, Graphiker und Kunstmaler, Wehr 2011, www.ulliwunsch.de.