

# TAO-CHI



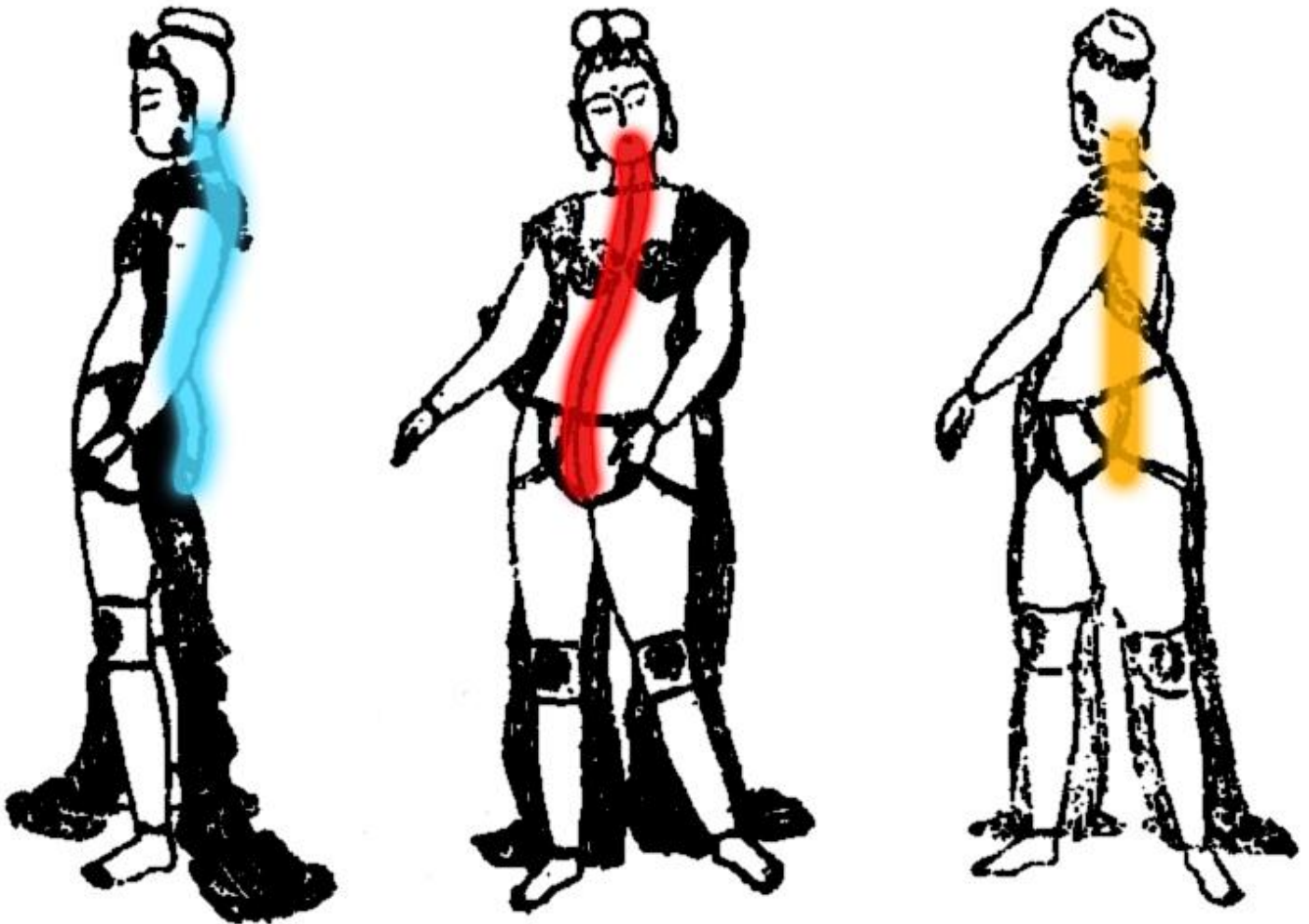
seit 1988

*"Wege zum Ziel, für Herz, mit Verstand"*

die Schule für Tai-Chi und Kung-Fu, Qi-Gong und Meditation im  
Freizeit- und Gewerbepark "die Alte Brotfabrik", Grabenstr. 180  
47058 Duisburg-Neudorf-Süd

o [www.tao-chi.info](http://www.tao-chi.info) o

*"Chan Mi Qigong"*  
das Wirbelsäulen Qi-Gong.



- die Basisübungen -  
mit  
Thomas A. Blume

samstags / Seminare [Sonntags geplant]  
Laufender Kurs Samstag: 11:00 bis 12:30 Uhr

Voraussetzung: Keine

der Kursbeitrag pro Termin beträgt 26,- Euro / einmaliges Probetraining € 8,-  
für eingetragene Mitglieder: variiert nach Vertragsmodus

[max. 7 Teilnehmer]

o [teilnehmen ??? : Anmeldungen / weitere Infos über eMail / Tel.](#) o

## Kurz-Info zum Chan Mi-Qigong

.... (auch unter dem Namen Wirbelsäulen-Qigong bekannt geworden) ist ein Übungssystem der Zen-Buddhistischen Schule, welches früher nur innerhalb mündlicher Unterweisungen (Mi = geheime Schule) überliefert wurde.

Mitte der 80er Jahre lernte Frau Ursula Stummvoll bei Großmeister Liu Han Wen in Peking als eine der ersten WestlerInnen diese Übungen und unterrichtete das System ab 1990 in Deutschland.



Im März 2004 erhielten wir von Frau Stummvoll die Erlaubnis, Auszüge aus ihrem Buch auf unseren Webseiten zu veröffentlichen [\[01\]](#) # [\[02\]](#) # [\[03\]](#).

### Die Basisübungen des Chan Mi Qi Gong:

In den Grundschule des Chan Mi Gong soll durch sanfte Wirbelsäulenbewegung, das Qi angeregt und im ganzen Körper zum Fließen gebracht werden. Als eigenständige Übung betrachtet, kann die Basisübung systemübergreifend eine Bereicherung auch für jede andere Qi Gong Form sein, da die differenzierten Wirbelsäulenbewegungen auf eine äußerst feine Durchlässigkeit in allen Wirbeln und Gelenken abzielt.

Die Basisübung besteht aus sechs Bereichen, davon fünf bewegt. Die Anfangs- und der Abschluss-Sequenzen enthalten Elemente aus dem "Stillen Qi Gong". Die drei Grundbewegungen der Basisübung bearbeiten auf sanfte Weise die Wirbelsäule:

- o Yong Dong die Wellenbewegung vor und zurück,
- o Bai Dong die Pendelbewegung seitlich und
- o Niu Dong die Drehbewegung

Die nachfolgende Kombinationsbewegung, Ru Dong, ist eine freie Bewegung. Sie wird in alle Richtungen ausgeführt. In der Basisübung können alle drei Qi-Arten, die durch Qi-Gong beeinflussbar sind, erreicht werden:

- o Wei Qi - Abwehr-Qi
- o Jung Qi - Meridian-Qi
- o Yuan Qi - Quell-Qi

Weil in ihr alle Qi-Qualitäten unseres Körpers angesprochen und trainiert werden, sehen die Profis diese Basisübung als den meisten anderen Qi Gong-Übungen weit überlegen an.

Die sanften Wirbelsäulenbewegungen regen die Funktion der inneren Organe an und stimulieren das Nervensystem. Durch die Bewegungsübung des Steißbeins findet eine Aktivierung den Qi-Fluß statt; dies kann beruhigend und erdend wirken.

Das Qi, wenn es durch regelmäßiges Üben zum Fließen gebracht wird, vermag auch alte bzw. chronische Blockaden in Bewegung zu bringen, die sich dann durch kontinuierliches und sanftes Üben nach und nach auflösen lassen.

Die Grundschulübungen des Chan Mi Gong zielen darauf, daß alle unsere Energiebahnen so durchlässig werden, dass die Bewegungen, die dann mit der Vorstellungskraft weiter geführt werden, den ganzen Körper in eine feine Schwingung versetzen, die sich über die Körpergrenze hinaus ausdehnt. Diese Erfahrung kann zu Kraftquellen führen, die uns neue Dimensionen erahnen lassen.



TAI JIANG  
YANG SHENG CENTRUM

## Urkunde

*Herr Thomas Blume*

hat erfolgreich die Ausbildung zum

### Qi Gong Kursleiter

des Tai Jiang Yang Sheng Centrums abgeschlossen

Die Ausbildung umfasst 300 Unterrichtsstunden  
über 2 Jahre von März 2013-April 2015.

*Beate Hüfner*  
Beate Hüfner  
Ausbildungsleiterin

Weinheim, den 18. April 2015

*Xuelin Jiang*  
Meister Xuelin Jiang  
Wissenschaftlicher Leiter

Chinesische Gesellschaft für Qi Gong Forschung  
Deutsche Vertretung Tai Jiang Yang Sheng Centrum

Unser Seminar- und [Kursleiter Thomas A. Blume](#) hat durch seine Fortbildung beim Tai Jiang Yang Sheng Centrum in Weinheim [2013 bis 2015] seine Qualifikation zur Vermittlung dieses wertvollen Übungssystems erworben, daß wir nun in unserer Schule als Einstiegs-Seminar für weitere Unterrichtsreihen anbieten möchten.



Laufender Kurs derzeit samstags: 11:00 bis 12:30 Uhr

o [Einzelstunden für Gruppen oder Paare ? Kontakt über eMail/Tel.](#) o