



## Indikationen Qigong / Taijiquan



- chronische Erkrankung des Bewegungsapparates (Wirbelsäule, Knie, Hüfte, Schulter)
- Muskelverspannungen und neuromuskuläre Dysbalancen ohne degenerative Veränderung, aber mit Schmerz- und Leidensdruck
- Wirbelsäulensyndrome (Lumbago, Lumboischalgie ohne akute radikuläre Symptomatik)
- Haltungsschwächen und -schäden
- Osteoporose
- Morbus Scheuermann
- Morbus Bechterew
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Degenerative Erkrankungen
- Weichteilrheumatismus (Fibromyalgie)
- Herz- Kreislauferkrankung im stabilisierten Zustand
- Atemwegserkrankungen
- Krebserkrankungen
- Diabetes mellitus
- p- AVK

### **Absolute Kontraindikationen:**

- Protrusio oder Prolaps mit neurologischen Ausfallerscheinungen
- Zustand nach Bandscheiben - OP mit bestehenden Ausfallerscheinungen
- Entzündliche Prozesse
- Akute Erkrankungen
- KHK, unmittelbarer Zustand nach Herzinfarkt u.a. Herzerkrankungen
- Hypertonie (Ruhe: 180/120)

### **Relative Kontraindikationen**

- Morbus Bechterew (Einzelfallentscheidung)
- Spondylolsthesis

Dieser Indikationen / Kontraindikationen Katalog hat sich seit 1990 im klinischen Alltag im Bereich der Bewegungstherapie bewährt. Dieser Katalog soll kein Dogma darstellen und lässt dem Arzt /der Ärztin sowie der Therapeutin im jeweiligen Kontext entsprechend Raum für Einzelfallentscheidungen.

## Allgemeine Wirkungen des Qigong / Taijiquan:

- Verbesserung der Körperstatik
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Bewegungsökonomie
- Verbesserung der Bewegungssteuerung
- Verbesserung der Kraftleistungsfähigkeit
- Verbesserung der Muskelentspannungsfähigkeit
- Verbesserung der Herz-, Kreislauf- u. Lungenfunktion (Blutdruck, Herzfrequenz, Lungenkapazität)
- Reduzierung der Schmerzen
- Verbesserung der mentalen Kontrolle

## „Klassische“ Prinzipien des Taijiquan:

- Klare und stabile Körperstruktur in allen Positionen, die fließend und ohne Bewegungsunterbrechung miteinander verbunden werden;
- jede Bewegung wird zu Ende geführt und tritt wie selbstverständlich und ohne Unterbrechung in eine neue Bewegung ein (Bewegungskopplung);
- die Bewegung beginnt in den Füßen, wird im Zentrum koordiniert (Stützmotorik) und breitet sich von dort wellenförmig in die Peripherie aus (Zielmotorik);
- die Intention (Zielbewusstheit) führt und die Achtsamkeit (Körperwahrnehmung) begleitet beobachtend und vergleichend jede Bewegungs- Sequenz;
- die Atmung ist ruhig, tief und fließend und unterstützt die Intention und Bewegungsökonomie (Rhythmisierung).

## Wirkungen des Taijiquan auf das Körperbewusstsein:

Teilnehmende / PatientInnen können folgende Informationen (Soll – Ist- Analyse) erhalten:

- über ihren Spannungs- und Entspannungszustand einzelner Körperregionen
- über Spannungs- und Beweglichkeitsunterschiede ihrer Körperseiten
- über ihren momentanen emotionalen Zustand
- über ihre Konzentrationsfähigkeit
- über die Fähigkeit, sich auf sich selbst einzulassen
- über ihre Verwurzelung (Lebensstandpunkt)

