

Chinesische Bewegungs- und Kampfkünste

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong - Übungen sind in der Regel in sich geschlossene, kurze Sequenzen von langsamen und fließenden Bewegungen, die für alle Altersstufen leicht zu erlernen sind – auch ältere Menschen und solche, die sich „unsportlich“ wähnen, erfahren mit Qi Gong (wieder) viel Freude an Bewegung. Die gelenkschonenden Bewegungen wirken sich sehr positiv auf den gesamten Bewegungsapparat aus – entsprechende Beschwerdebilder werden positiv beeinflusst. Ferner wirkt Qigong harmonisierend auf unsere Organe, unseren Stoffwechsel und unterstützt unser Verdauungs-, sowie Herz-Kreislauf- und Nervensystem.

Taijiquan (Tai Chi Chuan) gehört zur Familie der sogenannten inneren Kampfkünste, da hier äußere Kampf-bewegungen der Selbstverteidigung mit innerer Energiearbeit (Qi Gong) verbunden werden. In der Ausübung ist Taijiquan eine Abfolge von zumeist langsamen und fließenden Bewegungen, welche präventiv-therapeutisch, heilgymnastisch, meditativ wie auch kämpferisch nutzbar sind. Der Körper wird als harmonisches Ganzes in „Wohlspannung“ bewegt – Standfestigkeit im Gleichgewicht bei gleichzeitiger Geschmeidigkeit und müheloser Beweglichkeit wird (wieder) erlebbar.

Tui Shou (Schiebende Hände) sind die Partnerübungen des Taijiquan. Mit Tui Shou werden die körperlichen Strukturprinzipien einer inneren Bewegungs- und Kampfkunst spür- und überprüfbar. Es dient zudem der persönlichen inneren Entwicklung hin zu mehr (innerer) Stabilität und Achtsamkeit für einen wohlwollenden Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen.

Gruppenunterricht findet in Kleingruppen bis maximal 10 Personen statt. Sie können an wöchentlichen Kursen zum Qi Gong, Taijiquan und Tui Shou teilnehmen. Ferner gibt es regelmäßig Workshops bzw. Seminare zu den traditionellen Waffen des Taijiquan (Schwert, Säbel, Langstock, etc.), den Partnerübungen sowie Themenkomplexen der Philosophie und der Selbstverteidigung.

Körperarbeit in Bewegung

Wir führen ein verkörpertes Leben. Der Körper ist neben seiner grundsätzlichen existenziellen biologischen Bedeutung Basis unserer kognitiven und emotionalen Fähigkeiten. Zudem verfügt er über ein Gedächtnis und bringt – bewusst und unbewusst – zum Ausdruck, wie wir mit uns umgehen.

Aufgrund der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zeigen sich alle Einwirkungen auf den Körper und auch unsere Einstellungen in unserer Körperhaltung sowie unseren Bewegungsabläufen. Körperarbeit in all seinen Erscheinungsformen fördert die Bereitschaft von Menschen, an der eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung zu arbeiten. Über ganzheitliche Körperübungen können Impulse gegeben werden, tief verwurzelte Muster und das daraus resultierende eigene Handeln (neu (für)) wahrzunehmen, zu begreifen und bei entsprechender Notwendigkeit zu verändern.

Die Körperarbeit, speziell die chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste sind mein grundlegender Ansatz, über eine Stabilität des Körpers auch eine mentale und seelische Stabilität zu erreichen. In der Körperarbeit gemachte Erfahrungen werden u.a. mit Hilfe systemischer Fragetechniken sowie der Philosophie des Daoismus reflektiert - ich verbinde also Körperarbeit mit kognitiven Erkenntnissen.

Im **Einzelunterricht** können Sie Ihre Fähigkeiten in den Bewegungs- und Kampfkünsten auf- und ausbauen, Stressprävention und -bewältigung erreichen, rehabilitativ arbeiten oder Haltungs- und Bewegungskorrektur betonen, sich philosophischen Themen widmen oder individuelle Konflikte angehen. Vieles davon bietet den fließenden Übergang in das Coaching bzw. die Beratung. In einem Vorgespräch legen wir Ihre individuellen (Trainings-)Ziele fest. In der Praxis nähern wir uns diesen Schritt für Schritt und verankern kleine Trainingserfolge als Wohlbefinden nachhaltig in Ihrem Alltag.

Matthias Winnig M.A.



„Wenn Du einen Brunnen gräbst, grabe ihn tief.“ Dieser Satz begegnete mir schon zu Beginn meines Studiums der chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste Mitte der 80er Jahre - und er begleitet mich seitdem. Meinen Magister Artium habe ich 1998 mit einer wahrnehmungspsychologischen Forschungsarbeit an der TU Berlin gemacht - ein folgender Forschungs- und Lehrauftrag der TU Berlin vertieften mein wissenschaftliches Arbeiten. Als ehemaliger Trainer und Ausbilder bei „Kieser Training“ verfüge ich zudem über fundierte sport- und physiotherapeutische Kenntnisse und habe u.a. dort Führung und Mentoring erlernt.

Mein Weg in den chinesischen Bewegungs- und Kampfkünsten führte über das traditionelle Ching Wu Men wie auch Shaolin Kung Fu zu unterschiedlichen Taijiquan Stilen und Qi Gong Systemen, die ich bei verschiedenen Lehrern lernen durfte und nach wie vor vertiefen darf. Seit 2006 bin ich Mitglied der „World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany“ (WCTAG). Im Chen-Stil - dem ursprünglichsten aller Taijiquan-Stile - wie auch in verwandten Körperarbeitsfeldern besuche ich regelmäßige Fortbildungen. Über Weiterbildungen im Umfeld systemischer Beratung sowie Neurobiologie konsolidiere meine Beratungs- und Coaching-Kompetenz.

Ich bin zertifizierter Gesundheitspraktiker^{BfG} der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DAGM), gebe „klassischen“ Unterricht in den chinesischen Bewegungs- und Kampfkünsten und übertrage deren universelle Prinzipien in mein Beratungs- und Coaching-Angebot. Speziell für Organisationen: www.sicher-durch-veraenderung.de

Geprüftes Mitglied

