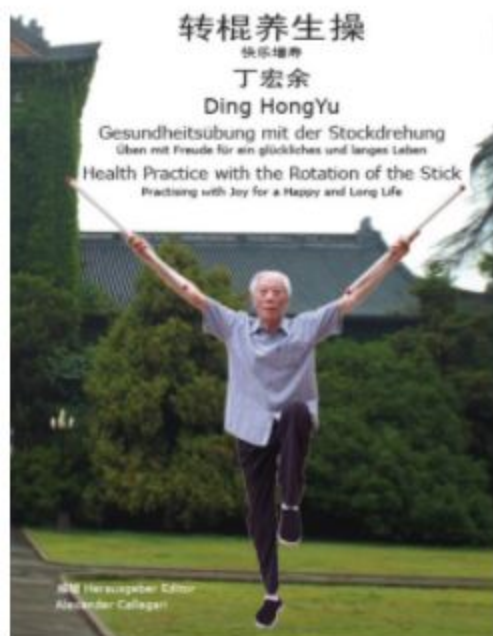




Willkommen beim **Liliom Verlag**

[Startseite](#)[Kontakt/Bestellung](#)[Impressum](#)[Lieferbedingungen](#)

Gesundheitsübung mit der Stockdrehung **Üben mit Freude für ein glückliches und langes Leben** **Ding HongYu**

Die Gesundheitsübung mit der Stockdrehung, kurz GunBang Cao genannt, ist eine aus zwei Übungen bestehende QiGong Form, die Professor Ding HongYu von der NanJing Universität (China) entwickelt hat. Professor Ding hat die QiGong-Entwicklung in Deutschland ab 1988 maßgeblich mit beeinflusst. Viele QiGong Lehrer in Deutschland haben bei ihm gelernt und unterrichten seine Formen.

Die Grundprinzipien der Gesundheitsübung mit der Stockdrehung (Einzel- und Doppelstockübung) sind Drehungen und kreisförmige Bewegungen. Die kreisenden Bewegungen entsprechen den Anforderungen der Gesundheitspflege: Die Geschmeidigkeit des Körpers wird gestärkt, die Sehnen werden gelockert, die Knochen bleiben elastisch gedehnt, die Leitbahnen (Meridiane) werden durchlässig gemacht und der Energiefluss wird angeregt. Die inneren Organe werden gepflegt und die Lebenskraft wird gestärkt.

Das Gleichgewicht von links und rechts, das Gleichgewicht von oben und unten, das Tätigsein von Gehirn und Körper und eine ausgewogene Entwicklung insgesamt sind natürliche menschliche Bedürfnisse. Dabei ist ein wichtiges Ziel die Ästhetik der Körperhaltung. Mängel und Defizite in Haltung und Dynamik lassen sich durch Praktizieren der Einzel- und Doppelstockübung verbessern oder sogar beheben. Im vorliegenden Buch werden die 15 Einzel- und 15 Doppelstockübungen ausführlich dargestellt.

ISBN 9783966060110

[Startseite](#)[Kinderbücher](#)[Literatur](#)[Sachbuch](#)[Bavarica](#)[Geschenkbuch](#)