



Editorial

Sehr geehrte Leserinnen und Leser
Liebe Tai Ji und Qi Gong Freunde

In unserem Taiji und Qi Gong ist die Grundhaltung, das Leben und den Menschen ganzheitlich zu betrachten und für eine ganzheitliche Lebensweise aktiv einen Beitrag zu leisten. Dazu gehören in jeder Kurseinheit die drei Grundsteine, die alle auch die Beweglichkeit fördern:



Zur Förderung der Fitness habe ich im 2016 das Taiji-Fit 1.0 «Taiji-Stab» integriert, im 2017 das Taiji-Fit 2.0 «Acht Übungen mit Flex-Bändern» und jetzt im 2018 das Taiji-Fit 3.0 mit den acht Übungen «Der Wächter des Dantien» zur Stärkung der wichtigen Lendenmuskulatur (Iliopsoas).

Die Lendenmuskulatur Iliopsoas ist verantwortlich für das Beugen, Drehen und Gehen. Also für zentrale Bewegungen, die Sie jeden Tag, meist unwillkürlich oder unbewusst, durchführen, vor allem auch im Taiji.

Haben Sie vielleicht Schmerzen in der oberen Oberschenkelvorderseite oder im unteren Rücken? Diese treten meist auf, wenn der Muskel zu stark oder zu wenig stark belastet wird.

Auf jeden Fall lohnt es sich, diesem wichtigen Muskel etwas Aufmerksamkeit zu geben. Er wird es Ihnen danken.

Mit herzlichem Gruss, Ihr

Iliopsoas - die Funktionen und Wirkungen

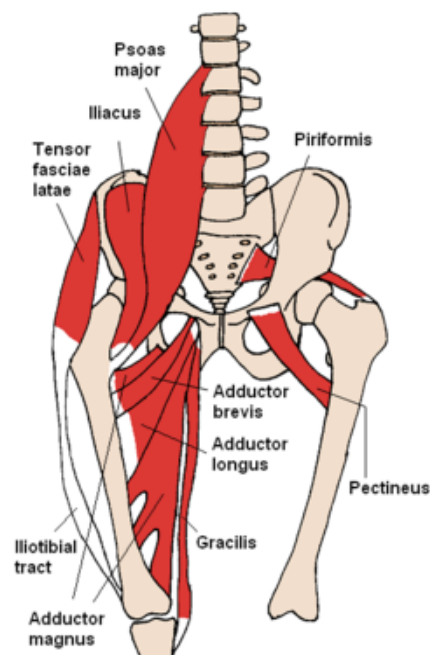
- Im Hüftgelenkt bewirkt der Muskel eine Beugung (Flexion), er ist der stärkste Hüftbeuger des Menschen.
- Er ist im Hüftgelenk für die Auswärtsdrehung (Aussenrotation) zuständig.
- Bei einseitiger Anspannung bewirkt er eine Seitneigung (Lateralflexion).
- Bei beidseitiger Anspannung resultiert eine Beugung in der Wirbelsäule (Inklination).

Zu beachten: Diese kräftigenden Übungen sind für regelmässige, leichte Anwendungen bestimmt. Sie ersetzen nicht medizinische Fachpersonen.

Die acht Übungen «Der Wächter des Dantien» für Ihre iliopsoas-Lendenmuskulatur

1	Die Schildkröte
2	Der Wächter des Dantien
3	Die Sonne tragen
4	Der Schmetterling
5	Der grosse Drachen
6	Die Schere
7	Der Kranich
8	Der Roller

Die Anleitung dazu finden Sie auf Seite 2.



Dao-Newsletter Ausgabe 31 • März 2018

Memory: Merk-würdiges zum Iliopsoas

Er stützt Dich beim Drehen – Gehen – Beugen und mehr. Drei Denkanstösse dazu:

1. Sei aktiv – trainiere die Lendenmuskulatur 3x pro Woche mit diesen acht Übungen zum „Wächter des Dantien“.
2. Steigere langsam aber stetig die Intensität und die Zeit.
3. Beim Schmetterling und beim Kranich kannst Du auch leichte Handgewichte einsetzen.

Motto: „Use it or lose it“. Muskulaturen, die nicht beansprucht werden, verkümmern rasch.