



## Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper

*Tom Bisio*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper** Tom Bisio

 [Download Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraini...pdf](#)

 [Read Online Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentra...pdf](#)

# **Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper**

*Tom Bisio*

**Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper** Tom Bisio

## Downloaden und kostenlos lesen Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper Tom Bisio

---

156 Seiten

### Kurzbeschreibung

Eingebettet in die Kampfkunst Ba Gua Zhang ist ein komplettes System innerer Übungen, welche die Selbstheilung und Langlebigkeit fördern und das Bewusstsein wandeln. Das Ba Gua Nei Gong besteht aus neun kraftvollen und tiefgehenden Methoden der inneren Übung und Selbstkultivierung. Dieses Buch ist das vierte einer Reihe von Anleitungen hierzu. Es kann sowohl als Zusatzmaterial zum Unterricht als auch als alleinstehendes Lehrmaterial verwendet werden. Im vierten Band dieser Serie werden die 28 Grundlagenübungen (Ji Ben Gong) und die grundlegenden Gehmethoden des Ba Gua vorgestellt. Für jene, deren hauptsächliches Interesse das Nei Gong ist, sind beide Übungssets ein wichtiger weiterer Schritt, die Meridiane und außerordentlichen Gefäße zu öffnen und den Körper von physischen, mentalen und psychischen Blockaden und Einschränkungen zu befreien. Die Übungen verbessern die Gelenkbeweglichkeit, stärken Knochen und Sehnen und gleichen die Muskulatur aus, während man gleichzeitig aktiv die natürlichen spiralartigen Bewegungen des Körpers nutzt. Für diejenigen, deren Interesse der kämpferischen Seite des Ba Gua gilt, ist das Ji Ben Gong die Schlüsselübung, mit welcher die Grundlage dieser Fähigkeiten im Ba Gua gelegt wird. Jede Bewegung der 28 Grundlagenübungen trainiert fundamentale Körperbewegung und innere Prinzipien, welche in allen Bereichen des Ba Gua-Trainings genutzt werden. Jede Übung hat einen eigenen Zweck und arbeitet simultan auf einem physischen, energetischen und kämpferischen Level. Die tägliche Praxis des Ji Ben Gong hilft, die der Kernbewegungen der kreisförmigen Wechsel des Ba Gua zu verinnerlichen. Daher werden diese Übungen oft als Aufwärmprogramm oder eine tägliche Übungsroutine genutzt. Weiterhin werden grundlegende Gehmethoden des Ba Gua behandelt: Das bekannte „Gehen durch Schlamm“ sowie der weniger bekannte „Kranichschritt“. Sie bilden die Basis für fortgeschrittenere Fußarbeit und stellen kraftvolle, eigenständige Nei Gong-Übungen dar. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Tom Bisio begann mit dem Erlernen der Kampfkünste mit 14 Jahren. Er hat einen Bachelor of East-Asian Studies und hat unter einer Vielzahl von Experten der Kräuterkunde, Akupunktur, Qi Gong, chinesischer Massage sowie Knocheneinrenken studiert. Er ist lizenziertes Praktizierendes der traditionellen chinesischen Medizin und leitete für 25 Jahre eine geschäftige Klinik mit Schwerpunkt auf chinesischer Trauma- und Sportmedizin sowie orthopädischen Erkrankungen.

Als Gründer von New York Internal Arts sowie Internal Arts International unterrichtet er heute Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan und Qi Gong sowie traditionelle chinesische Medizin.

Tom hat eine Vielzahl von Büchern über Ba Gua, Xing Yi, chinesischer Medizin und Daoismus geschrieben. Er hat zudem mit den Meistern Song Zhi Yong und Gao Ji Wu als Co-Autor zusammengearbeitet und Werke von Meister Zhao Da Yuan übersetzt.

Download and Read Online Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper Tom Bisio #ZWBMJ5NLICE

Lesen Sie Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper von Tom Bisio für online ebookBa Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper von Tom Bisio Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper von Tom Bisio Bücher online zu lesen.Online Ba Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper von Tom Bisio ebook PDF herunterladenBa Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper von Tom Bisio DocBa Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper von Tom Bisio MobipocketBa Gua Nei Gong: Band 4: Ji Ben Gong - Grundlagentraining für den Körper von Tom Bisio EPub