



Kyngung

Unser Körper ist genial konzipiert und eigentlich für alle Aufgaben gefeit, denn der Mensch ist von Natur aus ein „Bewegungstier“. In der heutigen Zeit herrschen aber Bewegungsmangel und einseitige Belastungsmuster vor. Wir sitzen den größten Teil des Tages im Auto, im Büro, vor dem Fernseher und unser Körper passt sich diesem Minimum von Bewegung an. Probleme und Schmerzen setzen aber genau dann ein, wenn wir unsere Bewegungen nur noch auf das „Nötigste“ beschränken. Durch diese einseitigen oder mangelnden Bewegungsmuster entstehen muskuläre Disbalancen im Körper.



Bestimmte Muskeln werden überbelastet, andere verkümmern, so dass sie schon bei geringster Belastung Schmerzen und Fehlbeanspruchungen im Bewegungsapparat auslösen. Dadurch entstehen die bekanntesten Schmerzen wie Migräne, Schulter-, Ellenbogen-, Rücken-, oder Gelenkschmerzen. Wir vermeiden dann meist die Schmerz verursachenden Bewegungen und ziehen dadurch nach und nach noch mehr Körperfunktionen in Mitleidenschaft. Ein Teufelskreis entsteht, den es zu durchbrechen gilt.

Warum sollte ich Kyngung machen?

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, seinen Bewegungskörper so in Schuss zu halten, dass Haltungsschäden, Gelenkverschleiß und 95% der heute bekannten Schmerzleiden nicht auftreten. Ursache all dieser Beschwerden ist eine Muskulatur, die aus der Balance geraten ist. Kennt man diese Zusammenhänge, hat man die Möglichkeit, mit seinem Körper entsprechend umzugehen und diese Negativentwicklungen zu vermeiden bzw. eigenverantwortlich rückgängig zu machen.

Leider ist dieses Wissen in der Bevölkerung kaum vorhanden. Auch die heutige Schulmedizin sucht oftmals andere Wege. Der Effekt ist, dass die übliche



Schmerztherapie, die Behandlung von Gelenken, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden den Löwenanteil der Krankenkosten ausmachen, aber keine ursächliche Lösung darstellen. Unsere asiatischen Nachbarn sind bei der Bewältigung da schon weiter. Hier wird auf Vorbeugung gesetzt: Es ist üblich, dass man vor

Arbeitsbeginn etwas für seine Gesundheit macht.

Durch Wyng Tjun Kyngung bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht und bekommen vor allem das Wissen, damit es auch so bleibt.





Was passiert im Kygung?

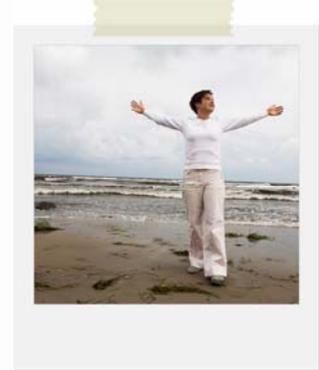


Im Kygung werden Bewegungsmuster geübt, die natürlich über längere Zeit trainiert werden sollten, um den Körper dauerhaft „umzuprogrammieren“. Es handelt sich um Bewegungsabläufe, so genannte Formen, in denen eine mobile Dehnkräftigung stattfindet. Nach jeder Übungsstunde fühlt man direkt das Ergebnis. Man ist locker, entspannt und gut drauf. Alle körperlichen und auch geistigen Funktionen nähern sich immer mehr dem Level einer guten Gesundheit. Dabei achten wir auf das persönliche Leistungsvermögen eines jeden und geben Ihnen Stück für Stück das Verständnis und das Gefühl für Ihren Körper und seine Funktionen zurück. Denn im Bewegungsapparat des Menschen hängt alles zusammen.

Die Muskeln übernehmen dabei eine Schlüsselrolle, so dass wir sogar die inneren Organe erreichen und erst recht unser Gehirn trainieren. Kygung – ein Weg zu einem neuen Körper und dem entsprechenden Bewusstsein.

Wie wirkt Kygung?

Im Grunde kann man sagen, dass Kygung auf drei Säulen beruht: Der Bewegungslehre, der Atmung und der Kraft der Vorstellung. Durch das hohe Maß an feinmotorischem Training bekommen Sie ein ausgeprägtes Körpergefühl für Ihre Bewegung. Zudem befreit das Aufbrechen eingefahrener Bewegungsmuster vom Zustand jahrelanger Bewegungseinschränkungen. Sie erlangen zudem die Fähigkeit zur ganzheitlichen Entspannung, d. h. „Fühlen“ der Abhängigkeit zwischen Körper und Geist und lernen das „Erspüren“ der ursächlichen Abhängigkeiten zwischen Muskelzuständen und Schmerzen sowie Unwohlsein und geistiger Einstellung.



Mit speziellen Dehnkräftigungsübungen, in die das Wissen der Schmerzbekämpfung eingeflossen ist, wird die Wirkung auf die speziellen Körperbereiche noch verstärkt. Atem- und Entspannungsübungen sowie traditionelle Qi Gong - Ergänzungsübungen runden den Unterricht zu einem harmonischen Ganzen ab.

Über den Wohlfühl-Aspekt hinaus führt die intensive Beschäftigung mit sich und seinem Körper dazu, dass der Übende durch dieses Kennen lernen in die Lage versetzt wird, die Verantwortung für sich und das Funktionieren seines Körpers, also seiner Gesundheit, wieder mehr und mehr zu übernehmen.





Wer macht alles Kygung?

In diesem Unterricht treffen sich Menschen jeden Alters und Bildung. Menschen, denen das vergleichsweise stupide Kalorienstrampeln und Gewichte bewegen der Fitness-Studios ebenso gegen den Strich geht, wie das „immer höher, schneller und weiter“ des Leistungssports.

Andrea (31), Kaufmännische Angestellte

Ich mache Kygung, um meinen Körper wieder flexibler zu machen und meinen Bewegungsspielraum stetig auszubauen. Es ist der perfekte Ausgleich zu meinem Bürojob. Der Unterricht ist locker und abwechslungsreich gestaltet. Nach jeder Unterrichtseinheit bin ich froh, etwas für mich getan zu haben, auch wenn man sich so manches Mal "aufraffen" muss.

Sven (47), Elektroingenieur

Im Laufe der Zeit haben sich durch meine sitzende Bürotätigkeit die damit verbundenen Probleme eingestellt: Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, Schmerzen im Gesäßmuskel und Schmerzen im rechten Arm der die Computermaus bedient. Akupunktur hat mir nur wenig Linderung verschafft und war dabei sehr schmerzhaft. Durch Zufall habe ich von Kygung erfahren. Schon nach den ersten Probestunden hat sich eine deutliche Verbesserung an den oben geschilderten Problemstellen gezeigt, so dass ich mit Begeisterung immer noch dabei bin.

Gerd (53), Sachbearbeiter

Ich mache Kygung, um meine Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu steigern. Spaß macht mir, mit Gleichgesinnten zu trainieren und zu sehen, wie man sich verbessert. Kygung bewirkt bei mir ein besseres Körpergefühl. Zudem finde ich es gut, dass man auch im Büro leichte Übungen machen kann, um z.B. Verspannungen vorzubeugen.

