



## Vier im Visier

### QI GONG



#### **Geschmeidig und stark werden** >

Qi Gong ist in den letzten Jahren immer populärer geworden. Der interessierte Leser findet mittlerweile einige Fachbücher auf dem Markt, die sich mit unterschiedlichen

Aspekten der Technik auseinandersetzen. Helko Brunkhorst erklärt in seinem neu erschienenen Buch den gesundheitsfördernden Aspekt des Qi Gong speziell für den Rücken.

Zunächst spricht der Autor grundlegende Themen, beispielsweise die Ursachen von Rückenbeschwerden, sowie die Geschichte des Qi Gong und der Chinesischen Medizin an. Darüber hinaus gibt er einen Überblick über Rücken-anatomie, Bewegung und Lebensstil moderner Industrienationen. Am Ende des

ersten Abschnitts erläutert Brunkhorst die Prinzipien und Ziele der aufgeführten Qi-Gong-Übungen.




Insgesamt bietet das Buch 32 Übungen für Wirbelsäule, Schultern und Arme, Becken und Beine sowie das Sitzen. Der Autor beschreibt detailliert ihre Durchführung und weist auf mögliche Fehler hin. Eine Fotoserie stellt die Übungen präzise dar. Zahlreiche Fakten wie Übungsintensität, -dauer und Haltungshinweise runden das Thema Qi Gong ab.

Ein Buch für alle Therapeuten, die einen neuen Bewegungsansatz für ihre Patientenbehandlung oder „frischen Wind“ für ihre Rückenkurse suchen.

*Gitta Mittmann, Physiotherapeutin aus Essen*

H. Brunkhorst  
**Rücken Qi Gong**  
 Thieme Verlag 2015, 144 S., 29,99€  
 ISBN 978-3-13-200311-8



-  Verständlichkeit
-  Praxisnutzen
-  Preis/Leistung