

Was ist NOI CONG CHU TAN?

Das vorrangige Ziel der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen ist es, die Betroffenen weitestgehend wieder in einen körperlichen und geistigen Zustand zu versetzen, der es ihnen ermöglicht, aktiv und mit Freude am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Das Konzept des „Noi Cong Chu Tan“, entwickelt und erprobt durch den Großmeister des Kung-Fu „Vo-Dao Vietnam“ – Chu Tan Cuong – hat sich als eine effektive Möglichkeit erwiesen, diesen Prozess optimal zu fördern und zu unterstützen.

Die Atemtechnik des „Noi Cong Chu Tan“ wurde von Großmeister Chu Tan Cuong aus dem Atemtraining des vietnamesischen Kung-Fu entwickelt, welches im Kampfsport ursprünglich der psychischen Vorbereitung komplizierter Bewegungsabläufe und Wettkämpfe dient. Dadurch wird ein intensives Gefühl für den eigenen Körper geschult.

Die Atemtechnik besteht im Wesentlichen aus einem gleichmäßigen Wechsel von Entspannung und Anspannung sowie einfachen, wiederholten Bewegungsabläufen im Einklang mit dem Atemrhythmus. Das Prinzip des Wechsels zwischen Ent- und Anspannung spiegelt auch die chinesische Lehre von Yin und Yang, der Einheit von Gegensätzen, wider.

Ein regelmäßiges, diszipliniertes Training dieser speziellen Atemtechnik hat viele positive Effekte auf körperlicher und mentaler Ebene.

Wirkungen von „Noi Cong Chu Tan“ auf physischer Ebene:

- allgemeine **Kräftigung** der Haltemuskulatur gegen Rücken-Knie- und Hüftprobleme
- Verbesserung von **Körperbewusstsein**, Körperbeherrschung und Koordination
- Förderung von **Beweglichkeit** und Dehnbarkeit
- bewusste Steuerung der Atemfrequenz und Erweiterung des Atemvolumens

„Noi Cong Chu Tan“ auf psychischer Ebene:

- erhöhte **Achtsamkeit** gegenüber dem eigenen Körper
- **Vertrauen** in körpereigene Fähigkeiten
- bessere **Selbstregulation** und Impulskontrolle
- Förderung von **Ausgeglichenheit**, Willensstärke, Selbstdisziplin

Vorteile dieser Atemtechnik sind:

- die unkomplizierte Anwendbarkeit ohne technische oder räumliche Voraussetzungen immer und überall
- ein geringer Zeit- und Organisationsaufwand, leicht in den persönlichen Alltag zu integrieren
- altersunabhängige Anwendbarkeit
- Anwendbarkeit unabhängig vom jeweiligen Gesundheitszustand

Vorrangige Ziele des täglichen Atemtrainings sind:

- Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen
- selbständig Gefühlen wie Angst, Niedergeschlagenheit, Frust, Wut, Stress im richtigen Moment entgegenwirken zu können
- ein konkretes Gegenmittel in der Hand zu haben, um Gefühle der Ausweglosigkeit, der Hilflosigkeit oder der Verzweiflung zu besiegen
- und nicht zuletzt auch Geduld für den teils langwierigen Heilungsprozess zu bekommen