

Kleine Qigong-Übungsreihen *mit Armin Fischwenger*

Termin: 01. bis 03. Juli 2016

Freitag 19.00 – 21.00 Uhr, Samstag 9.00 – 12.00, 15.00 -18.00 und
19.00 – 21.00 Uhr, Sonntag 9.00 – 13.00 und 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Seminarhotel Mühlrain

Kosten: 160,- Euro zzgl. 100,- Euro für U/VP im Einzelzimmer

Der Kurs ist ein Modul der Qigong-Ausbildung, kann aber auch zur persönlichen Weiterbildung gebucht werden.

Chansi Gong:

Seidenfaden-Qigong eignet sich sehr gut, um den Qi-Fluss anzuregen und Fähigkeiten zu entwickeln, die in anderen Qigong-Systemen selten gefördert werden, wie z.B. die spiralige Bewegungsaktivierung. Seidenfaden-Qigong verbessert die Koordination und schult die Fertigkeit, Bewegungsimpulse aus dem Zentrum an die Peripherie und wieder zurück zum Zentrum zu führen. Die Prinzipien sind einfach und werden mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen variiert. Im meditativen Wiederholen werden wertvolle Erfahrungen im Bezug auf ganzheitliche Bewegung gemacht und die positive Auswirkung auf die Durchblutung und den Qi-Fluss unmittelbar erlebt. Durch die Verwindung der Arme, des Rumpfes und der Beine mit wechselnder Spannung und Entspannung wird das gesamte Gewebe rhythmisch bewegt und die einzelnen Schichten, wie Faszien, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen stimuliert. Das ergibt eine harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist und hilft das natürliche Gleichgewicht zu finden. Die Atmung wird auf sanfte Weise vertieft und ein natürlicher Rhythmus stellt sich ein.

Liu Shi Gong:

Wörtlich übersetzt bedeutet Liu Shi Gong "Sechs-Stile-Übungen". Jede der sechs Übungen stammt aus einem anderen alten Qigong-System. Die Übungen fördern den Energiefluss in den Energieleitbahnen (Meridianen) und gleichen ein Ungewicht zwischen Yin-Yang aus. Liu Shi Gong kann zur Lebenspflege und Gesundheitsvorsorge aber auch unterstützend in der Therapie bei verschiedensten Krankheiten eingesetzt werden.

Die Meridiane/Energieleitbahnen sind die Haupttransportwege, in welchen Qi um den gesamten Körper fließt. Sie versorgen ihr jeweiliges Gebiet, mit vitaler Lebenskraft. Störungen dieses Qi-Flusses bedeuten Unausgeglichenheit, Schmerz oder Krankheit.

Drei Übungen befassen sich mit der Durchlässigkeit der Armmeridiane und drei Übungen mit der Durchlässigkeit der Beinmeridiane.

Shaolin Basisform:

In einfachen Übungen aus dem "harten-weichen" Qigong werden Aspekte von Kraft, Muskelaufbau, geistigem Fokus und Aktivierung geübt. Die Form hat Ihren Ursprung im buddhistischen Shaolin-Kloster, welches in der Provinz Henan im Herzen Chinas liegt. Im Rhythmus von Aktivierung und Loslassen, von Spannung und Entspannung kann viel Qi nutzbar gemacht werden. Wir nutzen die Tatsache, dass nach einer deutlichen Anspannung eine intensivere Entspannungsphase folgt.

Die Körpermitte ist die Basis unserer aufrechten Haltung, der Ursprung unserer Lebenskraft sowie ein Ort von Ruhe und Entspannung. Der Beckenboden stabilisiert unsere Wirbelsäule und den Unterleib mit den Beinen. Die Beine verwurzeln sich in die Erde. Darüber kann sich eine ausdrucksstarke, energiereiche aber dennoch leichte und weite Position entfalten.

Die Shaolin-Basisform kann als koordinativ einfacher Übungssatz rasch für die zwei großen Themen des Qigong genutzt werden:

- Wie stellen wir eine gesunde Aktivierung des gesamten Organismus her?
- Wie kommen wir zu einer vernünftigen Entspannung mit Energiegewinn?