

Qigong

Jing Gong & Chan Mi Gong

Stilles und Bewegtes Qigong
Wirbelsäulenübungen
Meditation

Stilles und Bewegtes Qigong

Die Methoden basieren auf traditionellen daoistischen, zen- und tantrisch-buddhistischen Schulen. In diesem Seminar werden wir das Stille Qigong, die daoistisch-buddhistische Meditation praktizieren. Die bewegten Übungen des Qigong stellen eine eigenständige körperbetonte Praxis der Meditation dar. Sie sind wertvoll im Ausgleich zur Sitzmeditation. Im Wechsel mit den Körperübungen verbinden wir uns mit dem Qi – Energie, Atem und Bewusstsein.

Die Wahrnehmung lebensgrundsätzlicher Zusammenhänge motiviert zur Einsicht in die Prozesse des physischen und psychischen Körpers.

Irene Uhlig

Physiotherapeutin
Middendorf Atemtherapeutin
Qigong und Taijiquan Lehrerin [DQGG] [WCTAG]

Yoga in Indien 1967 • Taijiquan und Qigong seit 1984 • Ausbildung im Stillen Qigong bei Meister Zhi Chang Li und weiterhin Teilnahme an Sonderseminaren • Unterricht in fortlaufenden Gruppen und mehrtägigen Seminaren • Referentin für Atemtherapie in der Fort- und Weiterbildung für Gesundheits- und Sozialberufe • körpertherapeutische Einzelbehandlungen • Buddhistische Meditation seit 2003 bei Lotos Vihara • regelmäßige Teilnahme an Retreats mit Ehrw. Dhammadipa und Dr. Sylvia Kolk



Seminar
29./30. November 2014
www.qigong-atem.de

Jing Gong

Daoistisch-buddhistische Meditation

Die Meditation betont den Eintritt in den Ruhezustand, die Besänftigung des Atems, Bewahrung des Geistes und Kultivierung des Qi, - der jedem Lebewesen innewohnenden Lebenskraft.

Beginnend mit dem Lächeln lenken wir unsere Aufmerksamkeit aus dem Stirnzentrum in den Innenraum, in das Herz und in das untere Dantian [Zinnoberfeld]. Der ein- und ausströmende Atem wird durch das Zwerchfell in den Bauch - Meer des Atems [Qihai]- und in den Beckenboden geleitet. Im allmählich verfeinerten Atem verlängern und vertiefen sich die Atemzüge. Die Empfindung des äußeren Atems verwandelt sich in ein inneres Pulsieren bis in den Zustand des „Nicht-mehr-Atmens“, dem Embryonalatem – d.h., sich vom Atem ernähren, mit dem Qi atmen. Mittels der umgekehrten Bauchatmung wird das kosmische Qi gespeichert. Wir lassen das Gewebe, Knochen, Haut, Muskeln, Sehnen, Organe, Blutgefäße und Nervenbahnen von Qi durchdringen. Die Blutbildung im Knochenmark wird angereichert und die Funktion der Organe wird belebt und normalisiert. Das Herz öffnet sich.

In der Meditation gelangen wir in einen tiefen Ruhezustand, lösen uns von den äußeren Wahrnehmungen - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen - lösen uns von den Gedanken. Es ist eine besondere Erfahrung, sich in diesem Übergang zwischen Sein und Nicht-Sein zu erleben.

Chan Mi Qigong

Buddhistische Wirbelsäulenübungen

Die Übungweise entstand in der Bergwelt des Himalaya und hat ihren Ursprung in der tibetischen Mi Jiao Tradition und im Mahayana-Chan-Buddhismus. „Chan“ bedeutet „Zen“ und „Mi“ steht für „geheim“. Sie wurde in geheimer, persönlicher Unterweisung weiter gegeben.

Grundlegend sind kontinuierliche Bewegungen der Wirbelsäule und Gelenke mit vier Grundbewegungen: Wellenbewegung, Pendelbewegung, Drehbewegung und Kombination von allem - Sich-Winden. Die Wirbelsäule wird sanft bewegt und in Schwingung gebracht. Entspannung, Geschmeidigkeit und Kraft der Wirbelsäule entsteht durch weich fließende Bewegungen. Der Atem kann natürlich ein- und ausströmen – mehr oder weniger unbewusst.

Die Basisübungen sind hervorragend geeignet zur Beseitigung von Blockaden der Wirbelsäule und anderer Gelenkprobleme. Ständiges Üben wirkt regenerierend wie sanfte Chiropraktik. Die Bewegungen haben auch eine massierende Wirkung auf das Zwerchfell und die inneren Organe. Es vertieft sich die Bauchatmung. Der Energiestrom wird im gesamten Körper angeregt. Das Zentrale Nervensystem wird intensiv im Rückenmarkskanal aktiviert und Wachheit im Gehirn hervorgerufen. Dies fördert die Präsenz und Sammlung in der Meditation. Deshalb wird es auch als „Diamant Qigong“ bezeichnet.

Seminarzeiten:

Samstag 11.00-18.00 [Mittagspause]

Sonntag 10.00-16.00

Raum für Kommunikation und Entwicklung
Salzburger Str. 10 A
10825 Berlin-Schöneberg
[U-Bahnhof Bayrischer Platz]

Kosten: € 120,- ermäßigt € 100,-

Mitzubringen ist bequeme Kleidung, Wollsocken, ggf. eigenes Meditationskissen, Pausenimbiss

Skizzen zum Weiterüben werden ausgehändigt

Infos und Anmeldung:

Irene 030.782 33 74

irene.uhlig@gmx.de

www.qigong-atem.de

Bitte um verbindliche Anmeldung bis zum 08. November 2013 durch Überweisung:

DE08 3601 0043 0493 8644 34

BIC PBNKDEFF Irene Uhlig

Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor dem Termin wird der gesamte Betrag abzüglich € 20,- Bearbeitungsgebühr erstattet. Danach wird die Seminargebühr einbehalten.