

Stilles Qigong – YiQigong oder JingGong genannt – Einführung in die Stille

Allgemein:

Das Jahr ist fast vorüber, es ist viel passiert, wie kann ich dies wieder ordnen und altes loslassen? Wie komme ich zur inneren Stille ohne mich auszupeinern?

Dieses Seminar ist ideal um in der vorweihnachtlichen Zeit des Winters wieder zur Ruhe zu kommen. Zurück zum Ursprung, zurück zum Kern, zurück bei Dir.

In diesem Qigong Seminar erlernst Du Stille Qigong Übungen für Dich und für deine Lehrtätigkeit.

Qigong als bewegte Entspannung oder bewegte Meditation ist in der heutigen Zeit ein immer wichtigerer Faktor geworden – vor allem stellt das Qigong, einen Gegenpol zu der unsrigen Gesellschaft, mit dem Ziel immer höher, schneller und weiter dar. Vieles bleibt durch diese Lebensweise auf der Strecke: z.B. die Ruhe, die Stille, die Entspannung, das Körperbewußtsein und auch der Schlaf der dem Menschen als Regeneration dient. Man ist immer mehr im Außen, als bei Sich.

„Der menschliche Geist ist wie ein Affe, der seiner Natur nach unaufhörlich aktiv ist. Dann wird er betrunken vom Wein und der Begierde und steigert dadurch seine Unruhe. Nachdem die Begierde von ihm Besitz ergriffen hat, kommt der Stachel des Skorpions des Neid's über den Erfolg anderer hinzu, und Zuletzt tritt der Dämon des Stolzes in den Geist und lässt ihn glauben, er sein von größter Bedeutung“.

Vivekananda

In allen aktuellen Studien spiegelt sich dieser signifikante Anstieg von psychosomatischen Erkrankungen wie z. B. Depressionen, Unruhe, Ängsten, Rückenschmerzen, körperlichen Schmerzen, Grübeln, oder sogar dem Burn-Out erheblich wieder. Oft fehlt es an Ruhe...

Immer wieder, kommen in der Praxis diese Fragen:

Wie gelange ich zur inneren Ruhe?

Wie kann ich meinen Geist beruhigen?

Wie kann ich meinen Atem natürlich regulieren?

Der Atem ist die Verbindung vom Außen zum Innen. Er passt sich an innere Gefühle und äußeren Situationen an. Bewusst oder unbewusst. Er ist der Schlüssel, man kann ihn regulieren - absichtslos oder willentlich.

Während man bei dem Bewegten Qigong:

„In die Bewegung, Ruhe bringt“ wird beim Stillen Qigong „Bewegung in die äußere Ruhe gebracht“

Man könnte sagen Stilles Qigong ist eine geführte Meditation, bei der man die ganze Zeit einen roten Faden hat, der einem hilft sich zu konzentrieren. Dieser Faden bedient bedient sich der Atemregulation und der Vorstellungskraft.

Dadurch ist für viele Anfänger der Meditation, das Stille Qigong ein leichter Einstieg.

Durch die Kombination aus Atemübungen und Vorstellung kann der Geist sich beruhigen. Dadurch können sich unterbewusste Ängste, Sorgen, Trauer, die permanente Grundspannung, Schmerzen und das Kopf-Kino beruhigen und für eine gewisse Zeit verschwinden. Der Übende kann nun innerlich wie äußerlich loslassen und in diesen Momenten der inneren Stille kann er wieder Kraft aus sich selbst und Zuversicht finden.

Diese positiven Erfahrungen der Stillen Qigong-Übungen sollen in den Alltag transferiert werden.

Inhalte:

- Stille Übungen:

Die vollständige Atmung, Psychohygiene Atmung, Atemregulation, Qi-Atmung, stille Erdungsübungen, der kleine und der große Himmlische Kreislauf (Xiao Zhou Tian, Da Zhou Tian) und geführte Stille Übungen (Meridian Verlauf, Bewegte Übungen in der Vorstellung)

- Bewegte Übungen:

Aufwärmübungen: Klopfen, kreisen, schütteln,

Qigong Übungen: Yuan Ming Gong, Dantian Qigong, Qigong Gehen, Anmo
Klopfmassagen, die 6-heilende Laute nach Prof. Jiao Guorui, Schutzübungen

- **Theorie:** Was ist Meditation? Was ist Stilles Qigong? Welche Rolle spielt die Atmung? Energieleitbahnen, Energiezentren, Pastore, die Position beim Stillen Qigong. Viele praxiserleichternde Tipps, Ratschläge und Erfahrungsberichte aus dem Bereich Stilles Qigong

- **Materialien:** Handout mit Übungen, TN-Material und Teilnahme-Bescheinigung, gestellt werden Matten, Decken, und Meditationskissen

Ziele:

Einführung in das Stille Qigong. Ziel ist das Erlernen von einfachen, bewegten und hauptsächlich stillen (meditativen) Qigong Übungen. Von leichten Atem-Übungen hin zu komplexen Vorstellungsübungen. Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen aus dem Bereich der Meditation, Stilles Qigong und der TCM. Darstellung von Zusammenhängen und Wechselwirkungen zwischen Stress, Kopf-Kino, Atmung, Entspannung und Stille. Erfahrungsberichte aus der Praxis. Transfer: An den Kurs anschließendes Selbständiges praktizieren der Stillen Qigong Übungen zu Hause.

Zielgruppe:

Sporttherapeuten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer, Ergotherapeuten, Psychologen, Psychotherapeuten, Psychiater, Qigong Kursleiter, Qigong Lehrer, Ärzte, Heilpraktiker
interessierte Qigong Übende, Einsteiger und Gestresste....

