

Qigong - Intensivseminar in drei Terminen: 26.–28. Januar 2018 // 13.–15. April // 26.–28. Oktober

Die „Sechs Heilenden Laute“ und ihre Einbindung in leibliche Funktionskreise – Theorie und Praxis chinesischer Körper-Geist-Kultur

Die „Sechs Heilenden Laute“ sind eine Übungsfolge mit langer Tradition. Als „Das Alte ausstoßen, um das Neue aufzunehmen“ werden Vorläufer dieser Atemtechniken bereits im 4. Jhdt. v. u. Z. im 15. Kapitel des Zhuangzi erwähnt.

In der Sechs Laute Methode spielen Körperhaltung, Bewegung, Atemtechnik und Vorstellungskraft subtil zusammen. Eine Form der Einatmung wird mit sechs Techniken der Ausatmung verbunden, die mit einem spezifischen Laut einhergehen. Die Laute wiederum sind jeweils einem der sechs Funktionskreise der Traditionellen Chinesischen Medizin zugeordnet. Die durch das Tönen erzeugten sanften Vibrationen fördern die Durchlässigkeit der Leitbahnen und können schädliche Faktoren aus diesen und den entsprechenden Funktionskreisen herauslösen.

An den drei aufeinander aufbauenden Wochenenden werden wir die Übungsfolge gründlich erlernen und ihre Beziehung zu den Funktionskreisen theoretisch und praktisch erarbeiten. Eingebettet werden die „Sechs Heilenden Laute“

in verschiedene Übungen zum Spüren und Erfahren der Leitbahnen sowie Modellen der westlichen Psychosomatik, die der Vorstellung von „Funktionskreisen“ verwandt sind.

Am dritten Wochenende werden die emotionalen Aspekte der Funktionskreise den Mittelpunkt darstellen. Anhand der „Sechs Heilenden Laute“ und ausgewählter Bilder aus dem „Spiel der Fünf Tiere“, die ebenfalls den einzelnen Funktionskreisen zugeordnet sind, wollen wir den möglichen Einfluss auf geistig-emotionale Zustände erörtern und nachspüren.

Teilnehmende sollten über Vorkenntnisse verfügen.

Veranstaltungsort:

Inbalance: Taichi und Qigong Andrea Schöning
Kohlenstraße 20, 34121 Kassel

Ablauf:

Fr. 17 – 19 Uhr (4 UE)
Sa. 9 – 12 Uhr, 14 – 17 Uhr, 17,30 – 19 Uhr (10 UE)
So. 9 – 13,30 Uhr (6 UE)

Kosten:

250,00€ zzgl. ggf. Übernachtung/Verpflegung pro Seminar
470,00 bei zwei Seminaren
670,00 bei allen dreien

Dozenten:

KNUT JÖBGES
Sinologe; Ausbilder für Qigong; Lehrer für MBSR und MBCT;
Integrative Bewegungstherapie

MANFRED BUCHTA
Sozialarbeiter; Kommunikations- und Gestalttherapeut;
Lehrer für Taiji Quan und Qigong Yangsheng

Anmeldung:

Manfred Buchta, Wohlfahrtstraße 20, 40721 Hilden
Fon/Fax: 02103-31698
E-Mail: m.buchta@gmx.de
oder Knut Jöbges, Fon/05691-912491
e-mail: knut.joebges@gmx.de

