

氣功

QIGONG-Woche

mit Regine Temmel

Chinesisches Qigong – das Üben der Lebensenergie – umfasst unzählige verschiedene Übungssysteme. Alle Methoden basieren darauf das Bewusstsein und den Geist zu schulen, Atmung und Energiefluss zu harmonisieren und die Körperhaltungen bzw. Bewegungen natürlich zu koordinieren.

In dieser Woche möchte ich zusammen mit Ihnen den Schwerpunkt auf die spürbare Erfahrung legen von etwas, das sich zunächst unseren alltäglichen Sinnen zu entziehen scheint.

Qi, die universale Lebensenergie, ist jedoch kein abgehobenes Konzept einer uns fremden asiatischen Kultur, sondern für jeden zugänglich, der sich mit einer gewissen „Wahrnehmungsbereitschaft“ offen auf neue Erfahrungen einlässt. Genau wie sich etwa der Tastsinn in den Fingerspitzen zum Lesen der Blindenschrift üben und entwickeln lässt, so ist es auch möglich, sich in der Wahrnehmung von Energie zu schulen. Oft ist es einfach auch nur mangelnde Aufmerksamkeit, die einen an dieser unsichtbaren Energie zweifeln lässt. Daher stehen neben den eigentlichen Übungen Bewusstheit, Wahrnehmung und Selbstkontakt im Mittelpunkt. Das Spüren ist zentral: zunächst unseren Körper, dann erweiternd das eigene Empfinden, den momentanen geistig-emotionalen Zustand und schließlich die Wahrnehmung des „inneren Körpers“ bzw. von subtilen inneren Energiebewegungen. Später kann das Spüren auch auf Bereiche außerhalb unseres Körpers ausgedehnt werden, also auf die Interaktion mit unserer Umgebung.



Wir selbst können Einfluss nehmen auf das Qi in uns und so unsere Lebensqualität steigern. Und nicht nur bestimmte Körper- und Atemübungen können zu einem freien Energiefluss führen, sondern auch die Qualität unserer Gedanken und Gefühle. Negative (belastende) Gedanken und die dazugehörigen Emotionen haben stark blockierende Auswirkungen auf unsere Lebenskraft. Gefährlich und schädlich ist nicht der aktuelle kurzzeitige Stress, wenn gerade mal viel los ist – sondern vielmehr eine oft unbemerkte andauernde innere emotionale Anspannung, die auch in Phasen der (äußeren) Ruhe nicht mehr nachlässt. Das vegetative Nervensystem hat dann umgeschaltet auf einen „Dauernotfall“ und drosselt alle Körperfunktionen, die zur

Regenerierung und Heilung gebraucht werden. Yin und Yang sind nicht mehr in Harmonie, und wir sind abgeschnitten von unserer Lebendigkeit.

Qigong bietet eine wertvolle Möglichkeit, diesen schädlichen Zustand zu unterbrechen und unsere natürliche Lebensenergie wieder mehr in Fluss zu bringen. Die Übungen lassen sich auch in den Alltag integrieren und verhelfen dazu, immer mal wieder kurz innezuhalten, in sich hinein zu spüren, sich zu zentrieren, zu entspannen, achtsam und präsent zu sein. „Das Qi folgt der Aufmerksamkeit“, so lautet ein altes chinesisches Sprichwort, und damit haben wir ein wertvolles Werkzeug zur Hand. Indem wir üben unsere Aufmerksamkeit (sanft) in eine gewünschte Richtung zu lenken, werden die positiven Wirkungen von Qigong enorm verstärkt.

Kursinhalt

Mit Hilfe von Körper- und Wahrnehmungsübungen, Aufmerksamkeitstraining, Entspannungstechniken, Meditationen und Visualisierungen tauchen wir ein in eine faszinierende, bereichernde Welt, in der auch Materie nichts anderes ist als eine (dichtere) Form von Energie. Die Sichtweise auf das, was wir zu wissen glauben, wird durchlässiger... In meinem Kurs verzichte ich bewusst auf komplexe Bewegungsabläufe, vieles wird in stillen Haltungen (im Stehen, Sitzen oder Liegen) geübt, damit wir leichter vom Kopf in den Körper hinein, von der Außenorientierung hin zur Innenwahrnehmung jenseits von Gedanken gelangen. Im sogenannten stillen Qigong liegt der Schwerpunkt auf der inneren „Bewegung“ bzw. auf dem inneren „Spüren“ und „Sehen“.

Organisatorisches

- Kosten: 50,- €
- Übungszeiten: 5 Einheiten zu je 60 Minuten von Montag bis Freitag, Kurszeiten siehe Wochenprogramm
- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Bitte bequeme Kleidung und Schuhe (oder Socken) für drinnen und draußen mitbringen.
- **Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.**

Zu meiner Person

- Abgeschlossenes Studium der Sinologie/Ethnologie (Magister)
- Heilpraktikerin seit 2001
- Künstlerin/Malerin
- Zweijähriger Studienaufenthalt in China
- Ausbildung in traditioneller chinesischer Massage und Akupressur
- Ausbildungen bei verschiedenen Wushu- und Qigong-Meistern und Meisterinnen (in China, Schweiz und Deutschland)
- Intensive Qigong-Praxis seit über 20 Jahren

Als ich vor vielen Jahren mit Qigong begonnen hatte, stand für mich der Reiz des Exotischen im Vordergrund. Geschichten über fantastisch anmutende Fähigkeiten alter Qigong-Meister



machten mich neugierig. Später dann diente mir Qigong als Ergänzung zu meiner intensiven Beschäftigung mit den Kampfkünsten. Durch eine langwierige Gesundheitskrise dazu gezwungen das anstrengende Kampfkunsttraining aufzugeben, besann ich mich auf die heilsamen Wirkungen von Übungen des medizinischen Qigong, was mich bis heute begleitet. Aber inzwischen bedeutet Qigong noch sehr viel mehr für mich. Als eine Form der Achtsamkeitsmeditation sehe ich es als einen spirituellen Weg an; ein Weg der Rückverbindung mit unserem innersten Sein, unserer eigentlichen, wahren Quelle – egal, wie wir diese Quelle benennen. Das „Üben der Lebensenergie“ erinnert mich

immer wieder aufs Neue daran, dass wir von einem allumfassenden Energiefeld durchdrungen und getragen werden, und dass wir darüber alle miteinander verbunden sind.

Es ist mir wichtig, in dieser so stark von Vernunft und Verstand regierten Zeit immer mehr auch das Unsichtbare, nicht Messbare, Wunderbare (wieder) in unsere Welt zu integrieren.

Ich freue mich auf eine lebendige und intensive Woche mit Ihnen!