

Aufwärmen und Dehnen vor der Qigong Praxis (Hybrid Seminar)

Für Qigong-Interessierte mit Qigong-Grundkenntnissen

Dozent: Dirk Ortlinghaus (Tai Chi und Qigong Lehrer)

Zum Inhalt

An diesem Wochenende werden 2 Formen von Prof. HU Xiaofei (Lehrstuhl für Daoyin Yangsheng Qigong an der Sportuniversität Peking, Nachfolger von Zhang Guangde) vermittelt, die dabei helfen insgesamt beweglicher zu werden, sich vor der Übepaxis aufzuwärmen und den Körper zu stärken.

1te Form: *tǐ yù yǎng shēng gōng qián rè shēn*: Aufwärmen vor der Qigong Praxis

Es handelt sich um langsame, weiche, runde Bewegungen, die von Kopf bis in die Füße wirken. Die kontinuierlichen Dehnungen kräftigen den Körper, stärken die Konzentration (Sammlung des Geistes), mobilisieren den Körper, vermindern die Verletzungsgefahr und sorgen für ein gutes Aufwärmen des Körpers. Die Form hilft auch dabei eine Grundlage zu legen für eine gute Körperhaltung, Schrittlänge, Arm- und Handbewegungen.

Darüber hinaus helfen die Übungen bei Schmerzen in Hals-Nackengebiet, den Schultern und im Rücken, insbesondere Lendenwirbelbereich.

2te Form: *Rou Ti Shi Ba Shi* – Die 18 Bewegungen des Daoyin – Übungen zur Lockerung des Körpers

Die Wirkung beruht auf der Dehnung und Bewegung des gesamten Körpers. Praktizierende können während der Übung ihre Grundfertigkeiten verbessern und erzielen eine Stärkung von Muskeln, Sehnen und Knochen. Die Flexibilität des Körpers wird gesteigert, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Dehnungen und Bewegungen gehen noch etwas tiefer als die Aufwärmübungen.

Beide Formen schaffen eine gute Basis für die Tai Chi und Qigong Praxis und können das Verständnis der Bewegungen vertiefen und verbessern auch das Wohlbefinden. Die Grundübungen des Daoyin Kangyang" wurden von Hu Xiaofei entwickelt.

Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übe-praktischen Besonderheiten und Anforderungen so vermittelt, dass sie nach Abschluss eigenständig praktiziert werden können.

Energie und Schwungübungen sorgen für einen Ausgleich im Lauf des Seminars.

Filme stehen im Anschluss als Übungsmaterial zur Verfügung. Die Stunden werden aufgezeichnet.

Termin: 24. - 25. Juni 2023

Seminarzeiten: Sa: 9-12.15 und 14-17.15 Uhr und So: 9-12.15 Uhr einschließlich Pausen.
12 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten

Seminarort: Frankfurt am Main - zusätzlich simultane Digitale online Übertragung / Unterricht mittels ZOOM.

Bitte mitbringen: Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe.

Zur Anmeldung:

Seminargebühr: 188 € / 168 € (für Mitglieder der QFG)

Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Qigong Fachgesellschaft e.V.
Goethestraße 3826123 Oldenburg
0152 – 27 03 62 46

Vorstand:
Margit Gätjens / Dr. Christian Hellmann
Burghart Büssing / Martin Amendt
Guido Pering / Gudrun Schley

Vereinsregister-Nr:
VR 201571
Amtsgericht Oldenburg
Sitz: Oldenburg

Landessparkasse zu Oldenburg
IBAN: DE48280501000091022921
SWIFT-BIC: SLZODE22

Telefon: 0152 - 27036246
www.qigong-fachgesellschaft.de
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de