

Das Herz-Qigong

Techniken der TCM, um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren

Geleitet wird das Seminar von Martin Amendt, Qigong Lehrer

Zum Inhalt

Die zu erlernende Qigong-Methode entstammt dem Methoden-Zyklus von Prof. Zhang Guangde von der Sportuniversität in Peking mit dem Namen Daoyin Yangsheng Gong. Dies heißt ins Deutsche übertragen, die Fähigkeit üben, mit dehnen- und wringenden Bewegungen das Leben zu pflegen. Auf der Basis der Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden die für einen Organfunktionskreis relevanten Leitbahnen bewegt, um sie durchlässig zu machen. So sollen die inneren Organe in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt und verbessert werden.

„Das Herz-Qigong“

Das Herz-Qigong ist eine aus 8 Übungen bestehende Methode, um den Organfunktionskreis Herz zu entlasten. Dies geschieht durch eine bestimmte Atemtechnik und durch die Förderung der inneren Ruhe. In den Bewegungen werden die für den Herzfunktionskreis wichtigen Leitbahnen massiert, so dass eine ähnliche Wirkung wie in der Akupunktur erzielt werden kann. In der leiblichen Erfahrung fallen besonders das „In-Ruhe-treten“ und die Lockerung und Entspannung des gesamten Körpers auf. Die Übungen zeichnen sich durch eine gewisse Eleganz aus, ohne choreographisch zu sehr in die Komplexität zu weichen oder ihren meditativen Charakter zu verlieren. Auch dadurch handelt es sich beim Herz-Qigong um eine bei Lehrenden wie auch bei Übenden beliebte Methode.

Die Übungen werden in dem Seminar in ihren theoretischen und übepraktischen Besonderheiten und Anforderungen so vermittelt, dass sie nach Abschluss eigenständig praktiziert werden können. Neben den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin sollen bei der Vermittlung der Methode zusätzliche Bezüge aufgezeigt werden: Gewährsein für den Augenblick, Verfeinerung der Selbstwahrnehmung und Kultivierung von Körperstruktur im Zusammenspiel mit Entspannung. Theoretische Ergänzungen werden in einen erfahrungsorientierten Bezug zur Praxis gebracht.

Dozent Martin Amendt

Ausbildung beim PTCH der Universität Oldenburg, hauptberufliche Selbstständigkeit im Bereich Qigong (Einzelstunden, wöchentliche Kurse, Seminare. Enge Kooperation mit dem Shen-Zentrum für TCM in Erlangen. Mehrere Weiterbildungen in Qigong und Taijiquan in China. Assistenzen bei Dr. Johann Bölts, Song Tianbin und Liu Junmai. Ausbildung zum HAKOMI®-Therapeuten (Achtsamkeitsbasierte Körperpsychotherapie). Langjährige Erfahrung in Kampfkunst und Meditation. Vielfältiges Engagement im Vorstand der Qigong Fachgesellschaft, u.a. als Co-Vorsitzender.

Bitte mitbringen:

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe. Sowie eine Decke und ein Meditationskissen.

Seminarort: Abtei Maria Frieden Kirchsletten, 96199 Zapfendorf (Teilnahme am Gebet möglich)

Termin: 13. – 15. September 2024

Seminarzeiten: Fr: 16-17.45 und 19.30-20.30 Uhr, Sa: 7.30-8.15, 9:45-11.45, 15.15-18.15 und 19.30-20.45 Uhr und So: 7.30-8.15, 9:45-12.00 Uhr einschließlich Pausen. 15 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Anmeldung:

Seminargebühr (ohne Unterkunft): 248 € / e 218 € (für Mitglieder der QFG)

Die Unterkunft in der der Abtei Maria Frieden ist klösterlich schlicht aber reizvoll. Wir übernachten in der vor einigen Jahren restaurierten Pilgerherberge. In der Regel befinden sich Dusche / WC auf dem Gang. In sehr begrenztem Kontingent ist gegen Aufpreis auch eine Nasszelle auf dem Zimmer möglich. Für Unterkunft und Verpflegung (Vollpension inklusive Kaffee) sind im Einzelzimmer ca. 65 € pro Person und Nacht zu entrichten (Änderungen behält sich das Kloster vor!). Die Mahlzeiten werden vorwiegend in Bioqualität und soweit möglich mit Produkten aus dem klostereigenen Biolandbetrieb hergestellt. Die Küche bietet gerne vegetarische Kost und berücksichtigt nach Möglichkeit Lebensmittelunverträglichkeiten, vegane Kost ist jedoch nicht möglich.

Nach einer formlosen schriftlichen Anmeldung unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit Informationen auch zu Ihren Anreisemöglichkeiten.

