



Qigong Kraft

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

Qigong

Wochenend-Seminare in Le Creux des Biches, Jura

2023

mit Manuela Tuena



Winter 21./22. Januar 2023
Frühling 29./30. April 2023
Sommer 22./23. Juli 2023
Herbst 28./29. Oktober 2023

2023 - Regelmässige Übungsmöglichkeiten in der urtümlichen Landschaft des Jura: in jeder Jahreszeit findet ein Qigong-Seminar statt. An jedem der vier Wochenenden bearbeiten wir unterschiedliche Schwerpunkte. Die Grundform aller Seminare bilden die 8 Brokate.

Jedes Seminar ist thematisch in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden. Gleichzeitig bieten die Seminarangebote eine Vertiefung ins Übungssystem und einen kontinuierlichen Aufbau, körperlich, mental und energetisch. Wir können in einen Entwicklungsprozess einsteigen, individuell angepasst bezüglich dem eigenen Mass, Bedürfnis und Tempo.

Alle Seminare beinhalten sowohl Übungen in Ruhe wie auch Bewegungsübungen, wobei besonderen Wert auf die Verbindung von inneren und äusseren Aspekten gelegt wird.
Qigong

„Qi“ bedeutet „Energie“, „Gong“ bedeutet „Arbeit“, d.h. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie. Qigong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und führt zu einer gesunden Eigenregulation. Die 3 Mittel des Qigong sind: Körperhaltung (bzw. Bewegung), Atmung und Aufmerksamkeit. Anders ausgedrückt: Wir üben mit dem Körper, unserer Seele und dem Geist die Schiefen und Einseitigkeiten unseres Lebens auszugleichen, um Gesundheit zu stabilisieren.

Teilnahme
Sowohl unerfahrene wie auch bereits erfahrene Übende, unabhängig von Geschlecht und Alter, sind willkommen.

Die 8 Brokate
„Brokat“ (jin), die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Der Begriff jin ist mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der 8 Brokatübungen zu berücksichtigen.

Kursort ANCIENNE GARE DU CREUX-DES-BICHES
Raum für Kultur, Entwicklung und Erholung
Le Creux des Biches 2
2340 Le Noirmont/JU
www.creux-des-biches.ch

Kurszeiten Sa 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20:30-21:30 Uhr
So 9-12 Uhr / 14-17 Uhr
Anreise Freitagabend (Aufpreis für die Unterkunft) oder Samstagmorgen möglich.

Kosten Kurskosten: 290.-
Unterkunftskosten (inkl. Vollpension und Kurtaxe): Fr. 184.-

Mitnehmen Eigenes Sitzkissen und Woldecke
Bequeme Kleidung
Notizmaterial
Je nach Wetter üben wir im Seminarraum oder auch draussen in der Natur.

Anmeldung Verbindliche Anmeldung an:
Manuela Tuena
E-Mail: manuela.tuena@bluewin.ch
Tel: 078 711 76 26
Die gesamten Seminarkosten (Kurs und Unterkunft) sind zur Bestätigung der Anmeldung auf das folgende Konto zu überweisen:
Manuela Tuena,
Hauptstrasse 3, 3251 Wengi b. Büren
Postkonto: CH58 0900 0000 8022 8299 8

Zu beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage:
Bis 2 Monate vor Kursbeginn 50%, ab 1 Monat 80% der Kurs- und Unterkunftskosten.
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Interesse und Fragen freue ich mich auf eine Kontaktaufnahme.

Manuela Tuena www.qigong-kraft.ch
Dipl. Qigong-Lehrerin
Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui

Kursinhalte 2023

Winterseminar 21./22. Januar

Die 6 heilenden Laute und die 8 Brokate

An diesem Wochenende verbinden wir die Brokatübungen mit den 6 heilenden Lauten. Die Atmung wird in Kombination mit sechs unterschiedlichen Lauten geübt. Man unterscheidet von einer stillen (tonloser) Methode und einer Form, bei der die Laute hörbar artikuliert werden. Durch die verschiedenen Töne werden unterschiedliche Entspannungs-Anspannungszustände und Vibrationen erzeugt. Diese wirken auf entsprechende Körperbereiche, auf die inneren Organe, wie auch auf den gesamten Körper. Dadurch kann der Fluss von Qi und Blut in den Leitbahnen reguliert werden. Störungen und Blockaden können gelöst werden und ins Fließen kommen.

Die Atmung wird nochmals anders erfahren und bewusst mit der Bewegung verbunden. Der Ursprung der Laute ist tief im Inneren des Körpers – im unteren Dantian.

Wir erarbeiten die 6 heilenden Laute in den stillen Übungen im Sitzen und übertragen sie entsprechend in die Bewegungsformen. So entdecken wir den inneren Fluss der Bewegung, verbinden und harmonisieren Innen und Aussen.

Anmeldefrist: 30. Dezember 2022

Frühlingsseminar 29./30. April

Kopf, Kiefer & Nacken - die 8 Brokate im Sitzen

Bei den 8 Brokaten im Sitzen sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen, insbesondere Zähne, Kiefer, Nacken und Wirbelsäule werden bearbeitet. Sie gehören zu den Stillen Übungen. Ein wesentlicher Anteil bei den Sitzformen ist die Konzentrationsarbeit, die Übung der Konzentration und das Ruhig werden des Geistes. Durch das Praktizieren der Zwischenübungen wird die Entspannung von Kopf, Mund und Kiefer zusätzlich gefördert.

Die ersten sieben Formen bereiten auf die achte Form vor, den „kleinen Himmelskreislauf“, einer der zentralsten Übungen des Qigong.

Der Schwerpunkt dieses Wochenendes liegt bei den stillen Formen im Sitzen, wir werden jedoch auch genügend ausgleichende Bewegungsübungen praktizieren.

Anmeldefrist: 13. Februar 2023

Sommerseminar 22./23. Juli

Die Spirale – Urkraft im Kosmos und auf der Erde

Die Spirale findet sich in allen Bereichen unseres Daseins, in der Physik, in der Kulturgeschichte, in der Natur, im menschlichen Körper, im ganzen Kosmos. Spiralen vermitteln unter anderem eine Vorstellung von Unendlichkeit, gelten als unheilabwehrend und schutzbringend.

Die Spirale ist ein Grundmuster der bewegten Energie. So ist auch das Qi seiner Natur nach spiralig. Prof. Jiao beschrieb sie als schlangenförmige Kraft, welche durch den Körper und alle Glieder fließt. Zentrum der spiraligen Kraft ist das Dantian, von dort breitet sie sich über die Mittelachse im ganzen Körper aus, bis sie in die Arme und Beine, in die Finger und Zehen gelangt ist.

Um die Spirale deutlich und wirkungsvoll zu erfahren, braucht es einen sorgfältigen Aufbau. Die Grundlage für die Spiralige Bewegung ist die Arbeit mit den Spannungsbögen. Die Spirale ist nach M. Beck ein «wirbelnder Spannungsbogen». Wir üben sowohl in der stillen Form im Sitzen wie auch in der Bewegung.

Anmeldefrist: 8. Mai 2023

Herbstseminar 28./29. Oktober

Die 8 Brokatübungen in freier Form

Das Üben in freier Form bedeutet, dass die Essenz der einzelnen Übungen mit der Inspiration der Übenden (ihren Besonderheiten, Fähigkeiten und Bedürfnissen) verbunden wird. Daraus resultiert dann die freie Gestaltung der äusseren Bewegungsmuster.

Je freier die Formen praktiziert werden, desto bedeutsamer werden die ihnen innewohnenden Regeln und Gesetzmässigkeiten. Das Üben in freier Form erfordert, dass die Kriterien zur Vertiefung schon zu einem gewissen Mass verwirklicht werden können.

An diesem Wochenende werden wir ausgewogen im Stehen und im Sitzen, in der Bewegung und in der Ruhe üben. Wir spüren die eigenen inneren Bedürfnisse und Impulse auf und bringen sie in der äusseren Bewegungsform zum Ausdruck.

Anmeldefrist: 14. August 2023



«Die Übung entsteht im Inneren, in unserem Herzen, in unserer Vorstellung und entfaltet sich nach aussen in Gestalt, Bewegung und Kraft.»

Jiao Guorui