

Herz - Qigong

Shuxin Pingxue Gong nach Prof. Ding Hongyu (Prof. Zhang Guang De)

Wörtliche Übersetzung: Herz (Xin) öffnen, frei machen, ausdehnen (Shu) und das Blut (Xue) ins Gleichgewicht (Ping) bringen durch Übungen, die diese Fähigkeit lehren (Gong).

Auf der Basis der mehrere tausend Jahre alten Tradition des Qigong ist Anfang der 80er Jahre das Herz-Qigong von Prof. Zhang Guang De aus Peking entwickelt worden. Es verbindet Erfahrungen der Qigong-Praxis mit den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zu einer wirksamen Methode der Gesundheitsförderung.

Das Herz-Qigong dient der Pflege des Herzens. Es besteht aus 8 Übungen, die Bewegung, Atmung, Akupressur und Meridianmassage miteinander verbinden. Die beiden Energiefunktionskreise Herz und Niere stehen im Mittelpunkt. In der TCM nimmt das Herz die Stellung des Kaisers ein und herrscht über die 12 Organ-Funktionskreise des gesamten Organismus.

Die Übungen stärken die Nieren und regulieren das Herz-Kreislauf-System, um das Herz zu entlasten, von Spannungen zu befreien und zur Ruhe kommen zu lassen. Vorhandene Blockaden können aufgelöst werden und das Qi kann wieder frei fließen. Aus chinesischer Sicht liegt bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems aber auch bei chronischen Erkrankungen eine Stagnation der Herzenergie vor. Eine Störung der Herzenergie ist häufig auch bei psychosomatischen Erkrankungen zu beobachten.

Ein Sprichwort sagt:

„Ist der Kaiser (Herz) in Harmonie, ist das ganze Land (Körper) in Harmonie“

Wir werden an diesem Wochenende die 8 Übungen lernen und uns mit den entsprechenden Meridianen befassen. Dabei ergänzen kleine Vorübungen, Meditationen, Mudras und Mantren unsere Übungstage.

Ich habe das Herz Qi Gong vor einigen Jahren bei Prof. Ding Hongyu erlernt.

Zeit:

Samstag 14.05.2022 von 09.30 – 13.00 und 14.30 - 18.00 Uhr
(incl. 30 Min. kleine Pausen und 1,5 h Mittagspause)
Unterrichtszeit: 7h

Ort:

relaks/tian-di (Raum für Bewegung und Entspannung)
in Ulm Schillerstraße 1/5 89077 Ulm

Kosten:

85.- € mit Mitgliedschaft DQGG e.V. / 95.- € ohne Mitgliedschaft