



tian di – die Ulmer Qi Gong Schule

Chinesisches Qigong für die Gesundheit

Liu Zi Jue - „Sechs Heillaute“

mit Meridiandehnungsübungen

Die Übungsreihe der „sechs Heillaute“ wird dem Dao Yin zugeordnet. Hier werden Bewegungen (oft sanfte Dehnungen und Streckungen) sowie die Atmung und die geistigen Energien (Achtsamkeit) miteinander verknüpft, um die Übenden ganzheitlich (Körper, Geist und Seele) anzusprechen.

Diese Übungsfolge wird angewandt, um gezielt energetischen Einfluss auf die Organe, beziehungsweise die Funktionskreise von Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere und San Jiao, die drei Körperhöhlen zu nehmen.

Unsere Körperzellen können durch Töne in Schwingung versetzt und dadurch Energieblockaden und Spannungen aufgelöst werden. Ebenso wird durch die Kombination aus Bewegung und Tönen die Ableitung überschüssiger Hitze sowie verbrauchter Energie aus den Organen angeregt.

Die Temperatur im Körper kann ausgeglichen werden, so dass eine emotionale Ausgeglichenheit entstehen kann sowie Stress und Anspannungen ausgeleitet werden.

Die Übungen regulieren die Atmung und harmonisieren den Geist.

Wir erlernen die bewegten Übungen mit Tönen und ergänzen diese mit den entsprechenden Meridiandehnungsübungen und Theorie zu den Organen.

Ich habe die Übungen bei dem Zen-Priester Yasusada Seki Sensei erlernt. Sie entsprechen den Übungen die von der Chinesischen Gesellschaft für Gesundheit zusammengestellt wurden und in dem Buch Liu Zi Jue beim Verlag für fremdsprachige Literatur zu finden sind.

Samstag, 13.04.2024

Zeit: 09.30 – 13.00 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr
(incl. 30 Min. kleinen Pausen und 1,5 h Mittagspause)

Zeit: 6h = 8 UE

Kosten: 90.- € (Mitgliedschaft DQGG e.V.)
100.- € (ohne Mitgliedschaft DQGG e.V.)