

# Stilles Qigong – Jing Gong

## Einführung in die Stille

### Allgemein:

Das chinesische Jahr des Feuer-Hahns ist fast vorüber, es ist viel passiert, nun ist die Frage wie kann ich dies wieder ordnen, mich reinigen und altes loslassen? Wie komme ich zur inneren Stille ohne mich auszupowern?

Dieses Seminar ist ideal um in der Zeit des Winters des Elementes Wasser, wieder zur inneren Ruhe zu kommen. Zurück zum Ursprung, zurück zum Kern, zurück zu Dir. In diesem Qigong Seminar erlernst du Stille Qigong Übungen in Theorie und Praxis, für dich und für deine Lehrtätigkeit. Die Übungen bekommst Du am Ende als Handout.

### Der Feueraffe

„Der menschliche Geist ist wie ein Affe, der seiner Natur nach unaufhörlich aktiv ist. Dann wird er betrunken vom Wein und der Begierde und steigert dadurch seine Unruhe. Nachdem die Begierde von ihm Besitz ergriffen hat, kommt der Stachel des Skorpions des Neid´s über den Erfolg anderer hinzu, und Zuletzt tritt der Dämon des Stolzes in den Geist und lässt ihn glauben, er sein von größter Bedeutung“.

Vivekananda

Immer wieder, kommen in der Praxis diese Fragen:

Wie gelange ich zur inneren Ruhe?

Wie kann ich meinen Geist beruhigen?

Wie kann ich meinen Atem natürlich regulieren?

### Das Gedankenpferd

Der Atem ist das Pferd, der Gedanke der Reiter

Aus Tibet

Der Atem ist die Verbindung vom Außen zum Innen. Er passt sich an innere Gefühle und äußeren Situationen an. Bewusst oder unbewusst. Er ist der Schlüssel, man kann ihn regulieren - absichtslos oder willentlich.

Während man bei dem Bewegten Qigong:

„In die Bewegung, Ruhe bringt“ wird beim Stillen Qigong „Bewegung in die äußere Ruhe gebracht“

Man könnte sagen Stilles Qigong ist eine geführte Meditation, bei der man die ganze Zeit einen roten Faden hat, der einem hilft sich zu konzentrieren. Dieser Faden bedient sich der Atemregulation und der Vorstellungskraft.

Dadurch ist für viele Anfänger der Meditation, das Stille Qigong ein leichter Einstieg.

Durch die Kombination aus Atemübungen und Vorstellung kann sich der Geist beruhigen. Dadurch können sich unterbewusste Ängste, Sorgen, Trauer, die permanente Grundspannung, Schmerzen und das Kopf-Kino beruhigen und für eine gewisse Zeit verschwinden. Der Übende kann nun innerlich wie äußerlich loslassen und in diesen Momenten der inneren Stille kann er wieder Kraft aus sich Selbst und Zuversicht finden.

Diese positiven Erfahrungen der Stillen Qigong-Übungen sollen nach Ende des Seminars in den Alltag und die Lehr-Praxis transferiert werden.

## **Inhalte:**

### **- Stille Übungen:**

Die vollständige Atmung, Psychohygiene Atmung, Atemregulation, Qi-Atmung, stille Erdungsübungen, der kleine und der große Himmlische Kreislauf (Xiao Zhou Tian, Da Zhou Tian) und geführte Stille Übungen (Meridian Verlauf, Bewegte Übungen in der Vorstellung)

### **- Bewegte Übungen:**

Aufwärmübungen: Klopfen, kreisen, schütteln,  
Qigong Übungen: Yuan Ming Gong, Dantian Qigong, Qigong Gehen, Anmo  
Klopfmassagen, die 6-heilende Laute nach Prof. Jiao Guorui,  
Schutzübungen

**- Theorie:** Was ist Meditation? Was ist Stilles Qigong? Welche Rolle spielt die Atmung? Energieleitbahnen, Energiezentren, Pastore, die Position beim Stillen Qigong. Viele praxiserleichternde Tipps, Ratschläge und Erfahrungsberichte aus dem Bereich Stilles Qigong

**- Materialien:** Handout mit Übungen, TN-Material und Teilnahme-Bescheinigung, gestellt werden Matten, Decken, und Meditationskissen

## **Ziele:**

Einführung in das Stille Qigong. Ziel ist das Erlernen von einfachen, bewegten und hauptsächlich stillen (meditativen) Qigong Übungen. Von leichten Atem-Übungen hin zu komplexen Vorstellungsübungen. Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen aus dem Bereich der Meditation, Stilles Qigong und der TCM. Darstellung von Zusammenhängen und Wechselwirkungen zwischen Stress, Kopf-Kino, Atmung, Entspannung und Stille. Erfahrungsberichte aus der Praxis. Transfer: An den Kurs anschließendes Selbständiges praktizieren der Stillen Qigong Übungen zu Hause und in den Qigong-Kursen.

## **Zielgruppe:**

Sporttherapeuten, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer, Ergotherapeuten, Psychologen, Psychotherapeuten, Psychiater, Qigong Kursleiter, Qigong Lehrer, Ärzte, Heilpraktiker  
**interessierte Qigong Übende, Einsteiger und natürlich auch Gestresste....**

## **Termin:**

**Kurs :**            **Datum**            **24.02.2018 bis 25.02.2018**

## **Umfang und Dauer:**

Samstag        von 9 bis 17 Uhr  
Sonntag        von 9 bis 17 Uhr  
Insgesamt:    16 Unterrichtseinheiten á 45 Min.

**Preise:****Kurskosten:** **190 Euro**

Angabe Kurskosten für DQGG Mitglieder: 170 Euro

Angabe Kurskosten für Nichtmitglieder: 190 Euro

**Anmerkungen:**

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit dünnen Sohlen für drinnen mitbringen.

**Kurs-Ort:**

Aikido-Zentrum „Zentrum für harmonische Bewegung“, Schwedter Str. 16, 10119 Berlin

**Kursleitung:**

Markus Langenecker, Sportlehrer und Sporttherapeut DVGS (Rheumatologie und Orthopädie, Psychosomatik Sucht und Innere Medizin). Qigong Lehrer der deutschen Qigong Gesellschaft.

Er unterrichtet seit 2004 therapeutisches Qigong. Mit langjährigen Erfahrungen in der ambulanten Rehaklinik „Abteilung Psychosomatik“ und der stationären Psychiatrie.

Heilpraktiker, Rückenschullehrer, Nordic Walking Trainer und Kursleiter für PMR , AT und Stressmanagement. Langjährige Erfahrung im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement ([www.gesundes-arbeiten.eu](http://www.gesundes-arbeiten.eu))

**Kontaktdaten:**

MARKUS LANGENECKER

**„Bewegen ist Gold“**

Zentrum für Qi Gong und Bewegung

Kursort Schwedter Straße.16, 10119 Berlin

Postadresse (Winsstr. 34, 10405 Berlin)

Tel: 030 - 65 70 32 31

Fax: 030 - 65 70 32 33

Mobil: 0178 - 28 29 244

Markus@bewegen-ist-gold.de

Info@bewegen-ist-gold.de

[www.bewegen-ist-gold.de](http://www.bewegen-ist-gold.de)