

Asiatische Bewegungskünste in Ruhe und Achtsamkeit (ZYP 19)

27.10. - 03.11.2019

Es werden in dieser Woche zwei Seminarthemen gleichzeitig angeboten.

1. "Zi Wu Men: (Yi Jin Jing) Nei Gong."

2. "Das Schwert der Stille: die Kunst, meditativ das Schwert zu führen." –

Beide Angebote finden täglich, jeweils vor- und nachmittags, parallel zueinander statt. An den ersten beiden Tagen besteht die Möglichkeit, Einblick in das jeweils andere Thema zu nehmen, um sich spätestens dann für ein Seminar zu entscheiden.

Zi Wu Men – „Yi Jin Jing“ Nei Gong

Yi Jin Jing aus der Zi Wu Men Tradition stammt aus Shandong an der Ostküste Chinas und ist eine interne Form des Qigong.

In der Chinesischen Sprache bedeutet Yi Jin Jing "Methode zur Transformation der Muskeln und Sehnen".

Wir verknüpfen das Yi Jin Jing mit Elementen des Knochenmark-Zyklus (Xi Sui Jing), was wörtlich übersetzt so viel bedeutet wie „Knochenmark waschen“.

Mit dem YJJ schaffen wir die Lockerheit und Durchlässigkeit, um mit den weiterführenden Übungen das Knochenmark aufzubauen und zu stärken.

Die Bewegungen sind fließend und anmutig und zur gleichen Zeit intensiv und kraftvoll.

Durch Verknüpfung mentaler und körperlicher Übungen verbessern wir die Durchlässigkeit, wir „waschen“ auch das Innere unseres Körpers, entsorgen was nicht mehr gebraucht wird.

Blutzirkulation, Immunkraft und Flexibilität können sich verbessern und das Gehirn in seiner Funktion positiv beeinflusst werden.

So schaffen wir Platz für neue frische Energie, etablieren diese und erreichen dadurch Stärkung, Kräftigung und neue Vitalität hält Einzug.

Das Schwert der Stille - die Kunst, meditativ das Schwert zu führen

*"Wenn dein Bewusstsein nicht bis in deine Hände fließt,
nützen dir auch zehntausend Techniken nichts."*

– Yamaoka Tesshu – (japanischer Zen-Schwertmeister)

Geschmeidig-fließende Bewegungen, kraftvoll-explosive Techniken sowie hohe Konzentration bei gleichzeitig innerer Ruhe bilden die besonderen Merkmale der japanischen Schwertkampfkunst. In dieser Woche werden wir uns überwiegend den meditativen und verinnerlichenden Aspekten der Schwertkunst widmen. Neben dem Kennenlernen und Ausprobieren von Grundlagentechniken, soll es vor allem darum gehen, sich über die "Arbeit" mit dem Schwert verstärkt auf innere Prozesse einzulassen und diese bewusst wahrzunehmen. Das Schwert dient hierbei quasi als "Schlüssel", der

den Zugang zu tiefer liegenden Kraftquellen öffnen kann. Dennoch wird gleichzeitig in der klaren, kraftbetonten und verbindlichen Form der japanischen Schwertkunst geübt.

Die Schwertübungen werden überwiegend langsam und in Verbindung mit einer intensiven Atemführung praktiziert. Dabei nehmen wir eine konzentrativ-meditative Grundhaltung ein, die es uns ermöglicht, sowohl die Bewegungsqualitäten, die Atemlenkung, als auch den Hara-Bezug (Verbindung mit unserer Mitte im Unterbauchzentrum) bewusst wahrzunehmen und zu steuern.

Das Ziel liegt nicht darin, möglichst viele Bewegungsabläufe (Quantitäten) zu erlernen, sondern in ausgewählten Basistechniken die Grundprinzipien (Qualitäten) zu erkennen und zu verinnerlichen.

Dabei kehren wir während des Trainings immer mehr in einen Zustand der inneren Stille und des achtsamen Gewahrsams ein. Zusätzliche Meditationsübungen unterstützen uns in diesem Prozess.

Themen: Eine kraftvolle Geschmeidigkeit entwickeln, die Wahrnehmung schärfen, Erdung und Hara-Bezug herstellen, lenken der Atemkraft, zu Ruhe und innerem Frieden finden.

Das Training wird mit dem Bokken (jap. Holzschwert) durchgeführt, welche zur Verfügung gestellt werden.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag

Preis: € 715



Rainer Wolf

seit über 40 Jahren Kampfkunst- und Meditationserfahrung, seit über 30 Jahren Trainer- und Unterrichtspraxis.

Derzeitige Schwerpunkte: Schwertarbeit, Meditation und Coaching sowie pädagogische Arbeit in der Gesundheitsbildung.

Lehrer: Langjährige Ausbildung bei Sifu Tsé Dschero Khan sowie Fortbildungen bei weiteren Lehrern.

"Die Kombination von Schwertarbeit und Meditation eröffnet Zugänge und Wege zu unseren inneren Kraftquellen. Den Schlüssel hierzu bilden vor allem Achtsamkeit und Bewusstheit. In meinem Training kommt daher der achtsamen Präsenz im 'Hier und Jetzt' eine besondere Bedeutung zu".



Petra Röhlicke

beschäftigt sich seit rund zwei Jahrzehnten mit alternativen Heilmethoden und Chinesischen Heil- und Kampfkünsten. Außerdem mit der Lehre des Feng Shui und der TCM.

Seit 2007 ist sie Schülerin bei Li Yu Hua (Jennifer Lee) Meisterin für Chinesische Heil- und Kampfkünste. Hier erlernte sie im Waffentraining den Umgang mit Schwert, Säbel und Hellebarde außerdem Liu He Ba Fa (Wasserstil-Faust) sowie verschiedene Arten des Qi Gong und das Yi Jin Jing aus der Zi Wu Men Tradition.

Petra Röhlicke ist zertifizierte Feng Shui Beraterin, Reiki-Meisterin und erlernte die Grundlagen der TCM bei Peng Sun, Traditionelle Chinesische Ärztin in der 4. Generation aus Peking.