

SHAOLIN WHITE CRANE

Weiches QIGONG – befreite Energiebahnen und gestärkte Wirbelsäule

Es ist mir eine außerordentliche Freude in der Gemeinde SEEBODEN **erstmalig „Traditionelles QIGONG“** anbieten zu können! Um würdevoll in diese Thematik einsteigen zu können, beginnen wir mit dem wichtigsten „Organ“ unseres Körpers, der **WIRBELSÄULE!** Mit diesem Übungssystem wird es dem Übenden aus eigener Kraft ermöglicht, die zentrale Achse

- von überflüssigen Spannungen, Schmerzen und Verkantungen zu befreien
- und gleichzeitig sinnvoll auf physischer, organischer, wie auch feinstofflicher Ebene zu stärken.

Die Shaolin White Crane – Tradition mit ihren buddhistischen Wurzeln besteht aus zwei Grundformen. Dem „harten“ und dem „weichen“ QIGONG. Während bei den harten Übungen mit starker muskulärer Anspannung gearbeitet wird, um im folgenden Nachlassen das begehrte Qi (Lebensenergie) zum Fließen zu bringen, liegt bei den weichen Formen der Hauptfokus auf einer freien, weiten und natürlichen Ausübung.

Die Bewegungsabläufe dieses zwölfteiligen Übungssatzes wurden ursprünglich von den Gebärden kämpfender Kraniche abgekupfert. Diese verwenden ihre Schwingen (Flügel) zur Abwehr sowie zum Attackieren, gemeinsam mit dem Schnabel als spitze Waffe. Für die enorme Kraftentwicklung der Schwingen, nutzen diese Tiere die Aktivierung aus dem Zentrum ihres Körpers. Somit kann das weit kräftigere Potential des Rumpfes in den schlagenden Schwingen seine Entfaltung finden. Natürlich wird hier eine stabile Basis über die Verwurzelung der Beine von Nöten sein (Yin und Yang).

Im diesjährigen Unterricht wird uns also die Kraftentwicklung aus der Erde (durch die Beine, über die Mitte) bis hin zu den Fingerspitzen beschäftigen. Wir werden uns Grundlagen erarbeiten, die uns dabei helfen, die Wirbelsäule zu befreien und zu einer energetisierenden Beweglichkeit zu gelangen. Die Arbeit mit den universellen Grundkräften führt zu **GEISTIGER KLARHEIT** ohne emotionale Gewichtung! Eine äußerst erstrebenswerte Fähigkeit in Zeiten wie diesen!

Kursleitung: Stefan THEMESSEL, BSc

Lehrt daoistische Disziplinen in Graz und Kärnten. Arbeitet auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM-Akademie), ist Dipl. Shiatsu Praktiker (ISSÖ) → Praxis in Graz und in Seeboden.

Lernt und assistiert seit nahezu zwei Dekaden bei Shifu Oswald Elleberger → Meister für Chinesische Kampfkunst und Daoistischer Meditation.

Kursort: Volksschule Treffling, 9871 Seeboden
Turnsaal

Kursstart: 05. Oktober 2022 um 18.00 Uhr (bis 01. Februar 2023)

Zeit: mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr;

Kosten: € 180,- für 15 Einheiten á 2 h; Ermäßigung für Schüler, Studenten und Arbeitslose

Kleidung: bequeme Kleidung, Hallen-Turnschuhe!



Kontakt:

0650 / 61 872 38

stefan@dasein.com