

Kleine Gruppen, individuelle Betreuung

Sprachen Deutsch und Französisch.

Coupon zurückschicken an

Einstieg jederzeit möglich

Pract. med. René Stoll
Nidaugasse 8
2502 Biel/Bienne



Anmeldung für den Kurs „Struktur“

16 x Fr. 25.- = 400.- oder

..... x Fr. 30.- =

(Anzahl Lektionen u. Gesamtbetrag einfügen,
Bezahlung am Kursanfang)

Name:

Vorname:

Adresse:

.....

Telefon:

Email:

Herbst/automne – Winter/hiver 09

18. Aug./août - 15. Dez /déc. 09

Dienstag / mardi

20.00 - 21.00 h

“Ausfall” / “congé”: 06. – 15.10.09

Ort / lieu d'entraînement:

Rhythmiksaal, salle de rythmique

Staatliche Schulanlage Linde,

Scheibenweg 45, 2503 Biel

écoles cantonales du Tilleul,

45, chemin de la Ciblerie, 2503 Bienne



Kursleitung

Pract. med. René Stoll

Traditionell Chinesische Medizin

(Akupunktur und Kräuter)

Dipl. Shiatsu-Therapeut

Lehrer Guolin Qigong

Übungsleiter Taijiquan

25 Jahre Erfahrung in Lehre und Praxis
asiatischer Heil- und Kampfkünste

enerZi

Kurs Herbst / Winter 09

Basics I

Struktur

qigong taijiquan

enerZi

Pract. med. René Stoll

Nidaugasse 8

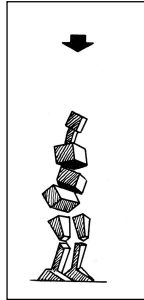
2502 Biel/Bienne

Tel. 032 322 12 87

Struktur

Zhan Zhuang – stehende Säule

Zen-Meister Deshimaru erklärt: „wenn das Leben durch Leidenschaften und Wünsche verkompliziert ist, führt die Praxis des „zazen“, der Meditation im Sitzen, durch eine gute Haltung, korrekte Atmung und innere Stille zur Rückkehr zum „Normalzustand“ ... was ist also die Essenz des Zazen? Allein die Haltung des Körpers, die Atmung und die Haltung des Geistes....“



Ida Rolf nennt als Ziel ihrer Methode „rolfing“ strukturelle Intergration: „wenn die tiefen und oberflächlichen

Myofasziensstrukturen ausgewogen sind, wird die Bewegung des Menschen mühelos und geschmeidig ... die biologische Zeit hinterlässt in einem derartigen System ihre Spuren langsamer als die chronologische...“; dh. wir „altern“ weniger schnell.

Wilhelm Reich, der Begründer der bioenergetischen Therapie und die körperorientierten Psychotherapien entdeckten die in den Muskeln und Faszien gespeicherten psychischen Energien (Emotionen). Er verbindet Haltung und Muskelspannung mit der „Charakterstruktur“.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden den Qi-Leitbahnen einzelne Organe und Emotionen zugeordnet, die sich gegenseitig beeinflussen. Dr. Stephen Birch, der bekannteste Vertreter japanischer Akupunktur im Westen glaubt, dass die Hauptleitbahnen in den oberflächlichen Faszien verlaufen, die den Körper umhüllen.. Dr. Manaka, ein

Lehrer von Dr. Birch, sieht die optimale Struktur des Menschen als Oktaeder, welches durch die acht ausserordentlichen Gefässe gebildet wird.

Chen Xiaowang, der bekannte Grossmeister des Chen-Taijiquan bezeichnet Zhan Zhuang, die „stehende Säule“ oder die Qigong-Übung „den Baum umarmen“ als erste Form des Taijiquan, die es zu lernen gilt. Durch diese Übung erlangen wir mit der Zeit die Körperstruktur, die nötig ist, um Taijiquan wirklich entspannt, aber auch effizient auszuüben.

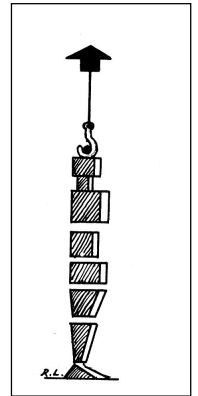
Alle diese Aussagen zeigen, dass Körper und Geist untrennbar verbunden sind und das körperliche Übung den Geist und die Psyche des Menschen nachhaltig beeinflussen.



Auf der physischen Ebene werden Verspannungen im myofaszialen Gewebe gelöst, darin gespeicherte (emotionale) Energien freigesetzt, die Energie-Leitbahnen durchlässig gemacht und gestärkt. Es ist wichtig, Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch wird Energie frei, die in der Aktivität des Verstandes gebunden ist und auch die Leitbahnen blockiert, der Qi-Fluss wird verstärkt. Je mehr Muskelverspannungen gelöst und sich die Gedankenaktivität beruhigt und die Emotionen einer inneren Gelassenheit und Heiterkeit Platz machen, desto tiefere meditative Zustände können erreicht werden.

In der Übung der „stehenden Säule“ wird natürliche Verhältnis von Yin und Yang wieder hergestellt; dh. der Scheitel des Kopfes ist wie aufgehängt, Nacken

leicht gestreckt, das untere Dantien (3 Finger breit unter dem Nabel), wird zum energetischen Zentrum, Beine und Füße sind gut geerdet. Dies sind die körperlichen Anforderungen, damit der Geist (= Yang) oben frei wird und sich das Yin (= Erde) unten festigt. Wir stehen mit beiden Füßen sprichwörtlich auf der Erde, während der Geist sich durch die regelmässige Praxis verfeinert. Mario Mantese, ein spiritueller Meister sagt: „... ich stehe mit den Füßen auf der Erde und bin mit dem Kopf im Himmel...“



Genau dies ist das Ziel dieses Kurses: die „strukturelle Integration“ des Körpers, und letztendlich die Befreiung des Geistes von der materiellen Verhaftung durch die Übung des Zhan Zhuang, der stehenden Säule, ergänzt durch zwei weitere Übungen.