

Mawangdui-Qigong

Rekonstruierte Übungen der Daoyin-Tradition

Das Seminar wird geleitet von Herrn Liu Junmai,
Yangsheng-Experte, Gesundheitsberater und Präventologe aus Peking.

Die Seminarinhalte werden von unserer Dolmetscherin, Frau Dipl. Biologin Weiqing
Hellwig, ins Deutsche übersetzt.

Zum Inhalt

Die in der Daoyin-Tradition stehende „Mawangdui-Qigong“-Übungen gehören dem Bewegten Qigong an. Durch äußere Bewegungen sollen innere Qi-Bewegungen gebahnt werden, in dem die Leitbahnen durchlässig gemacht werden. Auf diese Weise wird der Fluss von Qi und Blut reguliert. Die Atmung unterstützt diesen Prozess und „massiert“ die Inneren Organe. Durch die dehnenden und wringenden Bewegungen werden auch Sehnen und Knochen gestärkt. Insgesamt zielen die 12 ästhetisch anspruchsvollen Übungen dieser Methode auf die Stärkung der allgemeinen Konstitution.

Der Name Mawangdui bezieht sich auf die Freilegung und archäologische Erkundung einer Grabstätte im Jahre 1973. Das Grab stammt aus der westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr. – 220 n. Chr.) Als Grabbeigabe wurde ein Seidentuch gefunden, auf dem in 44 Abbildungen Übungen zum Leiten und Führen (Daoyin) dargestellt sind. Diese traditionsreichen Einzeltechniken sind in intensiven Forschungsarbeiten rekonstruiert und im Mawangdui-Qigong zusammengefasst worden.

Termin: 30.- 31. Oktober 2021 in Oldenburg

Seminarzeiten: Sa: 10.00-13.15, 15.00-18.15 und So: 9.30-14.00 Uhr einschließlich Pausen.

13 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Anmeldung

Seminargebühr: 208 € / e178 € (für Mitglieder der QFG)

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung per Email an china@qigong-fachgesellschaft.de. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.