

Die 6 Laute Qi Methode

nach Prof. Jiao Guorui



Bei diesen sehr wirkungsvollen Übungen artikulieren wir den 5 Wandlungsphasen zugeordnete Tonsilben in Verbindung mit einfachen Bewegungsabläufen. Sie haben eine besonders gesundheitsfördernde und lebensverlängernde Wirkung.

Seminar 17./18. Januar 2015

Kursleitung: Otto Haizmann

Zeit: Samstag 10–18.00 Uhr, Sonntag 10-13.00 Uhr

Ort: “Tanztraum”, Röthenbacher Str.11 in Lauf

Kursbeitrag: 140.- €

Info + Anmeldung: Ingrid Irion Tel. 0911/570 67 90

Internet: www.irion-tai-chi.de

E-Mail: ingrid.irion@web.de

Qigong – „Die 6 Laute-Qi-Methode“ nach Prof. Jiao Guorui

Der moderne Begriff Qigong bedeutet beharrliche Arbeit an der Lebenskraft. Er umfasst viele verschiedene Arten von Übungen, wie sie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als allgemeine gesundheitsfördernde Maßnahmen angewandt werden.

Man unterscheidet dabei zwei große Kategorien: Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung. Bei ersteren arbeitet man vornehmlich mit mentalen Vorstellungen und Bildern, bei letzteren handelt es sich meist um eine festgelegte äußere Bewegungsabfolge oder Form.

Die 6 Laute Übungen nun sind eine spezielle Kombination von beiden Übungsweisen, sowohl in Ruhe wie auch Übungen in Bewegung. Man artikuliert still, oder ausgesprochen, bestimmte Tonsilben, die jeweils einer bestimmten Wandlungsphase oder einem inneren Organ zugeordnet sind.

Es entstehen dabei ganz bestimmte feine Vibrationen im Körper, die jeweils eine harmonisierende, vitalisierende und heilende Wirkung auf das betreffende Organ und den ganzen Organismus haben.

Verstärkt wird der Effekt dieser Lautübungen durch jeweils zugeordnete einfache äußere Bewegungen, die zusätzlich entsprechende Meridianbahnen und Akupunkturpunkte ansprechen und stimulieren.

Somit sind die 6 Laute Qi Übungen im Grunde hochkomplexe, sehr fein abgestimmte Atem-, Ton- und Bewegungsübungen mit einer sofort wahrnehmbaren hohen energetischen Wirkung, die aber trotzdem sehr einfach auszuführen sind und von jedermann leicht und schnell zu erlernen sind.

Ergänzt und abgerundet werden die 6 Lautübungen, wie alle Übungsabfolgen im Übungssystem von Prof. Jiao Guorui, durch 3 vorbereitende Standhaltungen, die den Übenden in eine tiefere Ruhe und Konzentration für die Übung bringen, sowie durch 5 abschließende sammelnde Übungen, die helfen „das Qi zum Ursprung zurückzubringen“ und so wieder ein sanftes und harmonisches Heraustreten aus der Übung und Übergang in den Alltag erleichtern.

Otto Haizmann, Heilpraktiker, Lehrer für Tai Chi Chuan und Qigong

Anmeldecoupon

An Ingrid Irion, Am Entensee 6/1, 90607 Rückersdorf Tel.: 0911/570 67 90

Ich melde mich verbindlich zum Kurs in Lauf am 17./18. Januar 2015 an

Kursbeitrag: € 140,--

Bitte übersenden Sie € 20,- als Anmeldegebühr. Diese wird bei Rücktritt als Unkostenbeitrag einbehalten. Der Kursbeitrag ermäßigt sich um die Anmeldegebühr.

Name:..... Vorname:.....

Straße:.....

PLZ, Ort:..... Telefon:.....

E-Mail:

Datum, Unterschrift:.....