

### Qigong Kurs:

**„Acht Übungen zum Sammeln des Qi (und zur Verfeinerung der Wahrnehmung)“**

**Oder: ‘Hunyuan Qigong (Hunyuan ist der Zustand der ursprünglichen Einheit)’**

Wir lernen die ‚Acht Übungen zum Sammeln der Qi-Energie‘, von Dr. Xie Peiqi (Beijing 1920 – 2003), oder die ‚12 Bewegungen des Hunyuan Qigong‘. Diese Qigong-Sets sind ideal für die Stärkung der Selbstheilungskräfte und die Verfeinerung der Wahrnehmung. Sie sind auch ein guter Einstieg in das Taijiquan. Tiefe Entspannung ist die Voraussetzung, um in den Körper zu spüren und die Bewegungen des Qi zu erkunden. Der Weg nach Innen, jedes Mal etwas entspannter und durchlässiger, bringt im altchinesischen Sinn auch eine zunehmende Verbundenheit und Resonanz mit der Welt. Die Antennen für unser eigenes System, aber auch für andere (zb für therapeutische Behandlungen) werden so immer empfindsamer. Der Geist wird ruhig, das Netz der Faszien aktiviert und mit der Zeit füllen Qi-Energie und Bewusstsein den ganzen Körper aus. Das ist gemäss altchinesischer Medizin die Voraussetzung für Gesundheit und Weg zu Heilung.

Die äussere Form der Bewegungen im Stehen ist einfach und für alle geeignet.

Zusätzlich üben wir nach Bedarf weitere Methoden:

- Wuji-Qigong (eine einfache aber tiefgehende Standmeditation)
- Sitzmeditation
- Abklopfen des Körpers
- Wirbelsäulenübung
- Grundlagenübungen

Das praktische Üben steht in diesem Kurs im Vordergrund, es gibt manchmal aber auch eine theoretische Begleitung und Zeit für Reflexion. Das Ziel ist es, eine auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittene Praxis zu entwickeln. Die Zusatzmethoden werde ich spontan nach Situation und Zusammensetzung der Gruppe unterrichten:

- Lektionen: 8 x 75 Min. plus eine gemeinsame Übungsstunde am Schluss
- Kosten: Fr. 160.— (bei finanziellen Engpässen bitte bei mir melden)
- Zeit: Ab 20. Juli jeweils am Mittwoch, 16:00 oder 20:00, kann je nach Teilnehmenden angepasst werden oder auch an einem anderen Tag stattfinden).
- Ort: Allmendstrasse in Bülach und im Freien
- Lehrer: Markus Schiesser ([www.sanbao-taijiquan.ch](http://www.sanbao-taijiquan.ch))
- Der Kurs findet statt, wenn es bis am 15. Juli 4 verbindliche Anmeldungen hat (höchstens 10).

**Anmeldung: 079-2825468 oder [markusschiesser@hotmail.com](mailto:markusschiesser@hotmail.com)**

**Weiterführende Kurse in Qigong oder Taijiquan aber auch Meditation sind danach möglich**



Mit Dr. Xie Peiqi 2001 (weitere Infos zu Dr. Xie auf der Webseite)