



Zeit: ab Oktober 2008, Freitags 18:00 - 19:15

Ort: Mandira - Praxis für Yoga
Stargarder Str. 10, 3.HH, 10437 Berlin

Kostenlose Einführungsveranstaltung am
Freitag 26.09.08 um 18:00

Kursgebühr: 40 €/Monat

Bitte um vorherige Anmeldung unter:
0176 2100 6000
info@zifagong.de

zifa gong
spontanes qigong



zifa gong

Im Kurs werden zusätzlich zur spontanen Form des "Spiels der Fünf Tiere" (Zifa Wuqinxi) einfache Basisformen des Qi Gong vermittelt. Diese dienen als Rahmen und Ausgangspunkt für das eigene Üben. Die Teilnehmer erhalten den nötigen Raum und die nötige Zeit, um sich auf den spontanen Zustand einzulassen, und steuern ihren eigenen Prozess der Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität selbst.

Zifa Wuqinxi ist eine besondere Form des Wuqinxi ("Spiel der Fünf Tiere"), bei der das Qi durch bestimmte Entspannungs- und Konzentrationsübungen gesammelt und stimuliert wird. Diese innere Bewegung führt zu unwillkürlichen, individuell verschiedenen Ausdrucksbewegungen, die nicht gelenkt werden. Dabei können charakteristische Formen auftreten, die den 5 Tieren zugeordnet werden. Bestimmte Handhaltungen, Töne und Emotionen der Übenden deuten an, um welches Tier es sich dabei handelt und welche energetischen Aspekte gerade aktiv sind. Das natürliche Gewahrsein ist dabei stiller und wacher Zeuge; anschließend kann man sich an alle Details erinnern.

Als **Zifa Gong** werden alle Formen des Qi Gong bezeichnet, bei denen spontane Bewegungen zugelassen werden. Die Ursachen dieser Bewegungen liegen in der natürlichen Eigendynamik des Qi. Als Folge können sich körperliche, emotionale und geistige Blockaden lösen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt und bereichernde, innere Erfahrungen tauchen auf.

Zifa Gong ist wohl die natürlichste und ursprünglichste Form des Qi Gong und geht zurück auf schamanische Riten und Tänze. In der heutigen Zeit eröffnet es einen direkten und einfachen Weg, um auch im Alltag tiefer mit der eigenen intuitiven Weisheit in Kontakt zu treten.

Qi Gong ist die Übung in der Kunst des richtigen Umgangs mit dem **Qi**, der Lebensenergie. Qi Gong bewirkt eine Steigerung der Lebensqualität: Die Übungen tragen zur Verbesserung der Gesundheit bei und helfen, Einsicht in die eigenen geistigen, emotionalen und körperlichen Vorgänge zu gewinnen. Qi Gong umfasst bewegte Übungen (Dong Gong), stille Übungen (Jing Gong, Meditation) und spontane Übungen (Zifa Gong).

Weitere Infos auf www.zifagong.de.

Konstantin Rekk: Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft, seit 1991 intensive Beschäftigung mit Kampfkunst, Meditation, Qigong und budhistischem Yoga; Nei Yang Gong bei Liu Ya Fei am Ausbildungszentrum für Medizinisches Qi Gong in Beidaihe (China), Chan Mi Gong bei Jiang Xue Ying, Zifa Wuqinxi bei Gitta Bach; Aikidolehrer (3. Dan Aikikai) und Leiter des TANDEN AIKIDO DOJO im Prenzlauer Berg, zur Zeit Weiterbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin am Shou Zhong Ausbildungszentrum in Berlin