

Kleine Gruppen, individuelle Betreuung

Sprachen Deutsch und Französisch.

Coupon zurückschicken an

Einstieg jederzeit möglich



**Pract. med. René Stoll**

Bahnhofplatz 13  
2502 Biel/Bienne  
076 323 72 01

**Anmeldung für den Kurs „offene Gruppe“  
Inscription pour le cours „groupe ouvert“**

Fr. 30.- / Lektion, zahlbar vor Ort

Fr. 30.- / Leçon, payable avant le cour

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

Email: .....

**Offene Gruppe / Group ouvert**

**Donnerstag / jeudi**

**18.45 - 19.45 h**

**Ort / lieu d'entraînement:**

**Mööslitreff**

**le Centre du Petit-Marais**

Beundenweg 21, 2503 Biel

21, chemin des Oeuches, 2503 Bienne



**Kursleitung**

**Pract. med. René Stoll**

Traditionell Chinesische Medizin

(Akupunktur und Kräuter)

Dipl. Shiatsu-Therapeut

Lehrer Guolin Qigong

Kursleiter WCTAG Taijiquan Chen-Stil

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

*enerZi*

offene Gruppe

Basics

Struktur

*qigong taijiquan*

*enerZi*

**Pract. med. René Stoll**

**Bahnhofplatz 13**

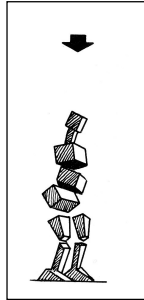
**2502 Biel/Bienne**

**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.

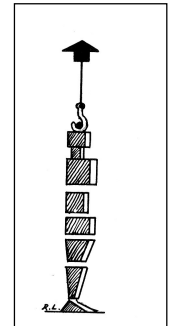
Alle diese Aussagen zeigen, dass Körper und Geist untrennbar verbunden sind und das körperliche Übung den Geist und die Psyche des Menschen nachhaltig beeinflussen.

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 durch die 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 ( 2 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 sprichwörtlich „mit beiden Füßen 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: einerseits die „strukturelle Integration“ des Körpers, andererseits das Dehnen und Lösen des Körpers, das Leiten des Qi und schlussendlich die Schulung der Aufmerksamkeit und der inneren Stille.



Es ist wichtig zu verstehen, dass wir nicht Qigong lernen, sondern über die Arbeit mit dem Qi (= Qi Gong), an uns selbst „arbeiten“, in physischer, psychischer und spiritueller Hinsicht. Das Resultat dieser „Arbeit“/Übung wird in der chinesischen Literatur „Gong Fu“ genannt: „Meisterschaft“. Gong Fu ist die Grundlage aller Künste. Nicht nur Süßes essen, nein auch „bitter essen“ „ci ku“, dh sich anstrengen gehört dazu. Im Sinne des Ausgleich von Yin und Yang muss jeder Einzelne den Ausgleich zwischen Anstrengung und entspannendem Üben für sich selbst suchen und finden. In den Klassikern heisst es auch: „was Du (in die Übung) hineinsteckst, erhältst du zurück.“