

Letzte Gedanken zum Workshop „Kai/He“ auf dem Qigongkongress 2018

Liebe Teilnehmer meines Workshops Öffnen/Kai und Schließen/He auf dem Qigongkongress.

Wie ihr in unserem gemeinsamen Üben hoffentlich erfahren, erspüren oder erfüllen konntet, ist dieses Prinzip des Kai/He sehr tiefgreifend und den ganzen Körper, jede Zelle durchdringend.

Und neben einem steten Wechsel der beiden Kräfte ist es wichtig in unserem Üben darauf zu achten, dass es eine ständiges Miteinander, ein ständiges gleichzeitig wirken im Körper gibt.

Wenn eine Kraft sich nach außen bewegt, Raum erschafft, weit wird, sich ausdehnt, öffnet (Kai), so sorgt eine andere Kraft (He) dafür dass dieses sich ausdehnen nicht überhand nimmt und sich ins bodenlose verliert. Wenn eine Kraft sich zusammenzieht, verdichtet, verengt, schließt (He), so sorgt die andere Kraft dafür, dass aus der Verdichtung keine wirkliche Enge oder gar eine Blockade wird.

So erschaffen beide Kräfte durch das beständige hinter- und miteinander Wirkens im Laufe der Jahre des regelmäßigen Trainings ein immer stärkeres Geflecht, Netzwerk, welches zugleich offen und dennoch gefestigt ist; gelöst und dennoch stark und kraftvoll erscheinen kann, je nach dem, was gerade benötigt wird.

Übungstipp für zu Hause:

Übt diese Aspekte zunächst in einer Übung, bis ihr dort von einer Idee hin zu deutlichen, reproduzierbaren Erfahrungen während des Übens kommt. Dann nehmt all das mit in die nächste Übung, denn diese hat andere Dimensionen desselben Prinzips, die ihr erst dann erfahren werdet. So hat jede Qigongübung einer Methode (Beispiel Brokate) verschiedene Dimensionen desselben Prinzips, die wir erfahren und dann täglich praktizieren sollen.

So wünsche ich euch viel Freude bei Üben...!

Herzlichen Dank für eure bereichernde Teilnahme an meinem Workshop... Joachim

PS: Wen solche Übungsprinzipien interessieren. Es wird in 4 Wochen eine DVD dazu bei Lotus-Press erscheinen, wo ich alle 8 Brokate im Detail vorstelle und erläutere...!

Ich hoffe, diese kleine Eigenwerbung sei erlaubt...

Joachim Stuhlmacher, www.stuhlmacher-joachim.de