



Einführung in die Wasserübungen des Neidan Gong [chin. Shui Zi Jue]

Die Wasserübungen:

Die Wasserübungen [chin. Shui Zi Jue / Yin] und die Drachenübungen [chin. Lung Zi Jue / Yang] sind ein Kleinod aus der daoistischen inneren Alchemie (= Neidan Gong) der daoistischen Drachentorschule. Sie sind ein umfassendes Übungssystem, das der Heilung und Kultivierung von Körper, Energie, Geist und Seele dient. Ihre Methoden umfassen unter anderem bewegte Übungen, stille Meditation und geistige Übungen, Atemschiulung und Selbstmassage.

In diesem Kurs lernen wir erst mal nur die Wasserübungen.

Die alten daoistischen Meister haben diese Übungen entwickelt, in dem sie die Natur genauestens beobachtet und die Wasserbewegungen nachgeahmt haben. Diese Methode benutzt das Imitieren und Nachempfinden verschiedener Wasserqualitäten, um Yin und Yang in uns zu kultivieren.

Da der menschliche Körper zu mindestens 70% aus Wasser besteht, können wir also sehr leicht in Resonanz gehen mit der Art und Weise, wie Wasser sich bewegt.

Was bringen mir die Wasserübungen?

Ein Ziel ist es durch sehr weiches, rundes Bewegen wie Wasser ein tiefes Loslassen zu erreichen.

Indem unser Körper und Geist so weich wie das Wasser werden, können wir unser Leben verlängern, unsere Gesundheit bewahren und uns flexibel und harmonisch an die unterschiedlichsten Situationen in unserem Leben und der Gesellschaft anpassen.

Wir üben wie fließendes Wasser zu sein. Das hilft uns, besser mit dem "Fluss des Lebens" mitzugehen.

Wir üben wie stilles Wasser zu sein – Körper, Geist und Seele werden ruhig.

Wir üben wie das Meer zu sein – geweiteter geistiger Horizont und offenes Herz.

Wir üben wie das Regenwasser zu sein – um unser Herz zu befeuchten, damit unser Leib und unsere Seele zu noch mehr Gesundheit und Stärke gelangen können.

Die Wasserübungen helfen, unseren Körper und unser Inneres besser wahrzunehmen. Unsere Emotionen und unser Geist werden ruhiger, klarer, ausgeglichener und friedvoller.

Dadurch bekommen wir mehr Erdung und Stabilität, um mit Veränderungen im Leben besser umgehen zu können, besser im "Fluss des Lebens" zu sein.

Der organisatorische Rahmen:

Der Kurs umfasst 8 Trainingseinheiten mit je 1,5 Stunden an. Du kannst den Kurs sowohl als Ganzes als auch nur einzelne Einheiten buchen. Hinweis: die detaillierte Einführung in die Wasserübungen erfolgt in der 1.+ 2. Übungseinheit.

Teilnehmer, die später teilnehmen möchten, bekommen ein Skript mit den wichtigsten Erklärungen.

Jede Trainingseinheit gliedert sich in a) einleitende Übungen b) Haupt-Übungen c) abschließende Übungen.

Die Zielgruppe:

Der Kurs wendet sich an Menschen, die bereit sind, sich auf das Medium Wasserübungen einzulassen, um in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu kommen.

Vorerfahrungen sind nicht zwingend notwendig.

Der Kurs

wird als Präsenzunterricht durchgeführt. Gleichzeitig wird er auch Online via Zoom übertragen. Für Online-Teilnehmer empfiehlt es sich zumindest teilweise in Präsenz teilnehmen, um bessere Ergebnisse zu erzielen.



Einführung in die Wasserübungen des Neidan Gong [chin. Shui Zi Jue]

Kurs: Einführung in die Wasserübungen des Neidan Gong [chin. Shui Zi Jue]		
Termine:	Sa 14.01.2023 (1/8) So 15.01.2023 (2/8) Sa 21.01.2023 (3/8) So 22.01.2023 (4/8) Sa 28.01.2023 (5/8) So 29.01.2023 (6/8) Sa 04.02.2023 (7/8) So 05.02.2023 (8/8)	
Zeit:	jeweils von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr	
Ort:	Ilsungstraße 15a, 86161 Augsburg – Gymnastikraum der TG Viktoria	
Umfang:	8 Unterrichtseinheiten á 90 Minuten	
Material:	Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Decke, eventuell Kissen, Trinken, Schreibzeug	
Kursgebühr:	104 Euro für 8 Übungseinheiten (entspricht 13 €/Übungseinheit)	Einzelbuchungen: 15 Euro pro Übungseinheit
Bezahlung:	Bitte die Kursgebühr bis spätestens zum Kursbeginn auf das Konto überweisen: Kontoinhaber: Charito Voß Bank: ING-DiBa IBAN: DE74 5001 0517 5421 3438 98 BIC: INGDEFF Verwendungszweck: „Wasserübungen – 14.01.2023“ – Dein Name	
Leitung:	Charito Voß zertifizierte-Lehrerin (2. Lehrgrad) im TaijiDao-System bei Meisterschüler Tobias Puntke und Meister Shen Xijing	
Anmeldung:	E-Mail: TaijiDao-CuL@mnet-mail.de Online Teilnehmer: Die Zugangsdaten werden 3 Tage vor dem Kurs per E-Mail verschickt	
Technik:	Benötigt wird für die Online-Teilnahme - ein Internet-Anschluss - ein Computer oder Tablet mit Kamera und Mikrofon	

Wer noch mehr zu den Wasserübungen lesen möchte:

<https://tobiaspuntke.de/grundwissen/weich-wie-wasser-daoistische-hintergruende-und-prinzipien-zur-uebungspraxis-des-taiji-und-qi-gong-von-grossmeister-shen-xijing/>