

Qigong | Myofasiales Training | Modul 3 | FP



Der reiche Erfahrungsschatz der Qigong-Übungen hat schon immer den Focus auf einen elastischen und geschmeidigen Körper gelegt.

Dreidimensionale, rhythmische und achtsam lösende und dehnende Bewegungen führen dazu, die Spannung im Fasziennetz zu spüren und zu steuern. Gleichzeitig wird durch die Art des Übens ein mentaler Prozeß der Beruhigung und Klärung des Geistes eingeleitet, der Körperblindheit aufhebt, sensomotorischer Amnesie vorbeugt und zu mehr Embodiment führt.

Die Übungen bieten erstaunliche Möglichkeiten der Spannungsregulation im Fasziennetz für Therapie und Prävention – effektiv und entsprechend den Erkenntnissen der aktuellen Fasziensforschung. Die Reorganisation des Körpers wird gefördert, Heilungsprozesse unterstützt, die Selbstwahrnehmung geschult.

Diese 3 einzeln belegbaren Seminare mit Übungen zu bestimmten Körperregionen als Eintrittstüren in das Fasziennetz, lassen sowohl die lokalen Wirkungen in einzelnen Faszienzügen als auch den Einfluß auf die gesamte Spannungsbalance deutlich werden. Der Aufbau der Seminare im Zusammenhang bildet die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten im Qigong ab, damit die „5 Bögen in Übereinstimmung kommen“ (Arme, Beine, Wirbelsäule).

Dazu vermitteln wir Qigong-Übungen Schritt für Schritt von der Vorübung bis zur komplexen Gesamtkoordination und myofaszialen Spannungsregulation. Da der Schwerpunkt auf der Optimierung des Bewegungsapparates in alltäglichen Bewegungen liegt, eignen sie sich gut, um sie Patienten im Rahmen einer Behandlung mitzugeben oder in der Prävention nachhaltige Änderungen anzuregen.

Die theoretische Grundlage bilden das Myofasziale Modell und das Tensegrity-Modell, die mit Qigong-Theorie und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) verknüpft werden. Die Übungen sind die erfahrbare Praxis dieser Arbeitshypothesen.

Im Einzelnen:

- Ausgewählte Qigong-Übungen zu den jeweiligen Schwerpunkten werden mit innerer Achtsamkeit Schritt für Schritt eingeübt.
- Übungen in verschiedenen Varianten als Vorschläge zur Patientenanleitung
- Myofasiales Modell (Myers/ Schleip u.a.), Tensegrity-Modell (Snelson/Levin u.a.) und Fasziensarbeit im Qigong
- Theorie des Qigong („3 Übereinstimmungen“, „Ursprungs-Geist“, „Jin / Li“ u.a.)
- kleine Einführung in die TCM (Heidelberger Modell nach Prof. Greten)
- Andere Wirkungsbereiche, wie z.B. Gleichgewicht, Emotionen, Streßbewältigung, Psychoneuroimmunologie

Modul 3 | Die Themen:

- Zentrum der Spannungsorganisation im Unterbauch
- Aufrichtung von Rumpf und Wirbelsäule
- Bewegung aus dem Körperschwerpunkt
- achtsame Selbstwahrnehmung

Siehe auch:

Qigong | Myofasiales Training | Modul 1

Qigong | Myofasiales Training | Modul 2

| | |
|-------------------|---|
| Leitung | Knut Jöbges Sinologe M.A., Integrativer Bewegungstherapeut; Christian Auerbach Pädagoge M.A., Ausbilder Qigong; Peter Hildenbrand Physiotherapeut B.Sc., Osteopath, Heilpraktiker |
| Kursgebühr | 0,00 € inkl. Skript |
| Beginn | 05.10.2019 |
| Ende | 06.10.2019 |

| | |
|---------------------------|--|
| Kurszeiten | Sa. 05.10., 10:00 - 18:15 Uhr So. 06.10., 09:00 - 17:00 Uhr |
| Kursort | Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt |
| Zielgruppe | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler |
| Fortbildungspunkte | |