

Liebe Taiji-Kollegin, lieber Qigong-Kollege

**Sei herzlich eingeladen zu unserem Wintertreffen
von
12. – 14. Februar
in der Akademie Remscheid**

Wie bei unserem letzten Treffen besprochen, befassen wir uns im Februar mit dem Thema „**Die Sechs Laute-Methode**“. Es handelt sich dabei um eine Qigong-Übungsform, in der die Atmung in Kombination mit sechs verschiedenen Lauten geübt wird. Die Besonderheit der Methode besteht darin, dass durch spezifische Laut-Artikulationen bestimmte Entspannungs-Anspannungszustände und Vibrationen erzeugt werden, die auf Funktionskreisläufe, Organe, aber auch auf den gesamten Körper wirken, indem sie dort Resonanzschwingungen hervorrufen. Die Übungsmethode hat eine starke Ruhewirkung und hinterlässt, zumindest bei mir, ein intensives Empfinden von Durchströmtheit.

Für unsere Taiji Quan – Praxis ist vor allem das Üben von Verdichtung und entspanntem Loslassen von Bedeutung.

Um eine konkretere Vorstellung von der Wirkweise der 6-Laute-Methode zu bekommen, wird uns Sabine Wolfrum anhand von Schautafeln und mit verschiedenen Methoden in Einzel- und Partnerarbeit die spezifischen Leitbahnen und Energiepunkte besser erfahrbar machen.

Knut Jöbges wird den theoretischen Rahmen um diese Yangsheng – Methode ziehen. Dabei geht es darum, eine „Idee“ davon zu bekommen, was in der chinesischen Lehre vom Menschen unter einem „Zang“ – Funktionskreislauf verstanden wird. Durch die Erläuterung der jeweiligen organischen und psychischen Aspekte sollen wir uns selbst einen „Begriff“ von jedem Funktionskreis machen können, der in den „Sechs Lauten“ angesprochen wird.

Das Treffen findet in der „Akademie Remscheid“, in Remscheid, Küppelstein 34 statt. Die Unterbringung erfolgt in Einzel- und Doppelzimmern. Wünsche diesbezüglich können geäußert, deren Erfüllung jedoch nicht garantiert werden. Die Kosten bewegen sich je nach Buchung und Kategorie zwischen € 90.- und € 110.-

**Anmeldung bitte bis 30.01.2010 an
Manfred Buchta
Fon 02103/31698
e-mail: taijigong-m.buchta@freenet.de**