

Die Yin-Yang- & Fünf-Wandlungsphasen-Methode

Sanfte daoistische Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte

Seminar mit Dr. Ansgar Gerstner

Die Yin-Yang- und die Fünf-Wandlungsphasen-Methode entstammen der daoistischen Heiltradition. Sie werden zurückgeführt auf den bekannten chinesischen Arzt Sun Simiao (ca. 581–682). Diese beiden Übungssysteme wirken ausgleichend auf den Energiehaushalt des Körpers und stärken gezielt die inneren Organe. Bereits in kurzer Zeit spürt man die gesundheitsfördernde und vitalisierende Wirkung dieser einfachen, aber tiefen Übungen.

Diese Seminar-Reihe bietet die Gelegenheit, die Übungen der Yin-Yang- & Fünf-Wandlungsphasen-Methode schrittweise zu erlernen. Gleichzeitig wird auch die zugrundeliegende Philosophie der heilenden daoistischen Bewegungstraditionen vermittelt werden.

Zielgruppe & Voraussetzungen

Das Seminar richtet sich sowohl an Menschen mit Vorkenntnissen in den Kampfkünsten oder anderen chinesischen Bewegungstraditionen, die einen tieferen Einblick in die philosophischen Grundlagen dieser Traditionen suchen, wie auch an „Neu-Einsteiger“, die aktiv etwas für die Verbesserung ihrer Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinne tun möchten. Ein hohes Niveau an körperlicher Fitness ist nicht erforderlich. Allerdings sollten keine allzu großen Bewegungseinschränkungen – etwa im Wirbelsäulenraum – vorliegen.

Dr. Ansgar Gerstner unterrichtet Qigong aus der daoistischen und buddhistischen Tradition und die heilenden Aspekte des Kung-Fu-Stiles Wing Chun. Er ist Sinologe, spricht fließend Chinesisch und hat an der Universität Trier über das Daodejing promoviert. Von 1985 bis 1989 hat er in Taiwan studiert und dort bei mehreren Lehrern gelernt. Von 2006 bis 2013 hat er in Shanghai gelebt und in jener Zeit unter anderem das Shaolin Sehnen-Qigong bei einem Lehrer der TCM-Universität Shanghai und die Yin-Yang- und 5-Wandlungsphasen-Methode bei einem daoistischen Arzt in Beijing erlernt. (www.tao-moves.com)