

Die Lehre der 5 Wandlungsphasen in Qigong und TCM

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



In diesem Kurs wird die Theorie und Praxis des Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin vertieft.

Inhaltliche Auszüge der Theorie:

- die Ableitung von den „5 Wandlungsphasen“ (Wuxing) aus Yin und Yang; energetische Grundlage für die Unterteilung des Qi im Menschen und Universum in diese 5 Energiequalitäten
- eine Einführungsmeditation zur bildlichen Wahrnehmung der Wuxing-Theorie: im Qigong wird die Rolle des bildlichen Denkens im Gegensatz zum logischen Denken betont; dies erleichtert den Lernprozess und trainiert

- gleichzeitig die Qualitäten, die für die weitere Qigong-Praxis notwendig sind.
- die Qualität des jeweiligen Qi im Menschen und im Universum : fernöstliche und abendländische philosophische Ansätze, die das Wesen der jeweiligen Wandlungsphasen erklären
 - das dazugehörige Organ- und Gewebesystem und seine energetischen Eigenschaften aus der Sicht der TCM; Gesundheitspflege nach dem Prinzip „Was lieben diese Organe?“
 - der Ausdruck der jeweiligen Energie in der äußeren Welt, die Verbindung zu den anderen 4 Energiequalitäten; die Wechselwirkung aller Organsysteme auf der körperlichen und psychischen Ebene.

Inhaltliche Auszüge der Praxis:

Die Übungsauswahl ist ganzheitlich und bezieht den gesamten Organismus mit ein, auf allen 3 Ebenen - Körper-Energie-Geist.

- Welche Meridianstrecken müssen durch welche Bewegungen aktiviert werden, um das Organsystem zu stärken? Bewegungsmuster des Qigong erkennen, um die Übungen leichter vermitteln bzw. in den Alltag integrieren zu können
- Klopfübungen und Akupressurübungen für die besonders wichtigen Energiepunkte im jeweiligen System.

zusätzliche Theorie – die psychosomatische Wirkung dieser Punkte.

- Die Arbeit mit dem dazugehörigen Sinnesorgan (z.B. Übungen zur Stärkung von Gehör und Sehkraft, Reinigung der Nase).
- Die „heilenden Laute“, die nach dem Resonanzprinzip die Energie des jeweiligen Organsystems unterstützen.

Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben mit.

Dozent/in Nataliya Urban: Jg. 1987, 3 Kinder. Bereits mit 16 Jahren (2003) begann Nataliya Urban Qigong und Taiji zu praktizieren. Über die Jahre wuchsen die Erkenntnisse über die natürlichen Gesundheitsmethoden, Bewegungskünste und ganzheitliche Regulierung von Körper, Energie und Geist. Neben der Ausbildung zur Lehrerin für Zhong Yuan Qigong (2008) sowie ärztlich geprüften Kursleiterin für medizinisches Qigong (2012) erfolgten viele Weiterbildungen und hauptberufliche Tätigkeit als Qigong-Lehrerin. Seit 2011 gibt Nataliya Urban Kurse in Dresden und darüber hinaus. 2016 wurde sie zur Mitbegründerin und Vorsitzenden des Deutschen Verbandes für ZY-Qigong. Als Dipl.-Übersetzerin (u.a. von Qigong-Fachbüchern) nutzt sie ihre Sprachkenntnisse auch für Fortbildungen in der russischen und englischen Sprache.

Termine:

Sa. 05.04.2025

So. 06.04.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

250,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden**

Tel. 0351 - 472 15 15

Seminarnummer:

SSH08050425

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

