

Spontanes Qi Gong und Meditation .

Über die Kunst den Alltag und Spiritualität zu verbinden.

Die Bezeichnung Spontanes Qi Gong oder Zi Fa Gong kennzeichnet eine Methode in der aus tiefer Entspannung und geistiger Stille, die durch spezielle Meditationen erlangt werden, Bewegungen entstehen. Diese finden fast absichtslos in körperlichen, Blockaden lösenden Bewegungen ihren Ausdruck. Diese Methode führt zu einer tiefen Reinigung des Körpers, und entwickelt die Fähigkeit zur Selbstheilung. Als Folge können sich körperliche, emotionale und geistige Blockaden lösen.

Spontane Bewegungen können Alltagsverspannungen und biographische Blockaden lösen, sowie auch transpersonale Erfahrungen ermöglichen. Das natürliche Gewahrsein ist dabei stiller und wacher Zeuge.

Die Ursachen dieser Bewegungen liegen in der natürlichen Eigendynamik des Qi. Während des Übens hat man keine festen Vorstellungen und vertraut darauf, dass Körper und Geist durch alles was sich zeigt, wieder ins Lot kommen und gesunden können. Bei den Übungen wechseln sich Phasen der still sitzenden Meditation mit Phasen der Bewegung im Sitzen wie im Stehen ab.

Der spontane Zustand ist nichts Festes, eher der Raum zwischen den Polen Kontrolle und Sich-dem-Qi-Hingeben. Der fortgeschrittene Übende kann durchaus den Grad des Sich-Fallen-Lassens bewusst einstellen.

Die "Innere Alchemie" des Zi Fa Gong ist eine fortgeschrittene Übungsstufe des Qi Gong. Sie umfasst die Verfeinerung von Essenz über Qi in Shen (Geist), eine Ausrichtung auf die spirituelle Entwicklung hin. Darunter sind im weiteren Sinne alle Formen der inneren Arbeit, die zur Einsicht und Kontrolle über das eigene Energiesystem und den eigenen Geisteszustand führen zu verstehen

Andrea
Calcagnini

Praxis für
energetische
Therapien

Kolbstr. 25
73230 Kirchheim/Teck

Tel.: +49 (0) 7021-571368
mail@calcagnini.de
www.calcagnini.de

Andrea Calcagnini
Heilpraktikerin
MET-Therapeutin®
MET-Trainerin
Psychotherapie

Die Übungen des Zi Fa Gong wurden, nachdem sie über viele Jahrhunderte nur innerhalb von Familientraditionen weitergegeben wurden, von dem Großmeister Li sowie seinem Meisterschüler Chen einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Zi Fa Gong ist wohl die natürlichste und ursprünglichste Form des Qi Gong und geht zurück auf schamanische Riten und Tänze sowie taoistischen oder buddhistischen Yoga.

Obwohl Zi ZA Gong auf sehr alte spirituelle Übungspraktiken zurückgeht, sind sie frei von religiösem Beiwerk und Dogmen, ohne dabei auf den geistigen Kern zu verzichten.

. In der heutigen Zeit eröffnet es einen direkten und einfachen Weg, um auch im Alltag tiefer mit der eigenen intuitiven Weisheit in Kontakt zu treten.

An jedem Seminartag verbinde ich Basisübungen als Grundlage mit höheren und aufbauenden Übungsformen. Sie sind für alle Menschen geeignet. Ich biete regelmäßige, kostenfreie Übungsstunden auf der Klosterwiese in Kirchheim an.

Termine dafür werden im Seminar festgelegt, oder einfach telefonisch erfragen.

Andrea
Calcagnini

Praxis für
energetische
Therapien

Kolbstr. 25
73230 Kirchheim/Teck

Tel.: +49 (0) 7021-571368
mail@calcagnini.de
www.calcagnini.de

Andrea Calcagnini
Heilpraktikerin
MET-Therapeutin®
MET-Trainerin
Psychotherapie