

Lebenskraft, Emotion & Aggression

Qigong & Kempo

Gefühle, Emotionen und die mit ihnen verbundenen körperlichen Regungen werden im Daoismus in ihrer Qualität und Gerichtetheit als Manifestationen und Zustände der Lebenskraft „Qi“ beschrieben. Qi wird leiblich gespürt, wobei der „Leib“, der sich begrifflich von „Leben“ ableitet und den Bereich der psychosomatischen Verschränkung kennzeichnet, vom rein materiellen Körper zu unterscheiden ist. Empfindungen und Leibregionen, die unmittelbar und nicht schon strukturiert durch das Raster des vorgestellten mentalen Körperbildes wahrgenommen werden, haben Qualitäten, die den Rahmen und die Gliederung des sicht- und tastbaren Körpers überschreiten.

Auf diesem Hintergrund wird in diesem Seminar der menschlichen Aggression und den damit verknüpften Emotionen wie Ärger, Wut und Hass besondere Aufmerksamkeit zukommen. Wie Aggression entsteht, welche Funktionen sie hat und wie man mit ihr umgehen kann, wird in der Psychologie kontrovers diskutiert. Ist sie erlernt oder handelt es sich um einen angeborenen Trieb und welche Rolle spielen Umwelt und Erziehung?

Westliche und östliche Auffassungen über Aggression werden diskutiert und im Zentrum steht die Frage, wie die Vitalität der Aggression von destruktiven Emotionen und Impulsen befreit und in eine schöpferische Kraft transformiert werden kann. Innere Übungen des Qigong in Kombination mit expressiven und emotionsbetonten Elementen des Kempo können uns einen Weg weisen.

Sa. 6. März

08.30-9.00

Begrüßung und Einführung

Qigong

9.00-10.00

Wenn Leben sich regt

Der gespürte Leib und seine Merkmale.

Theorie

10.15.-11.30

Qi

Das holistische Lebenskraftkonzept des Daoismus.

Qigong & Kempo

11.45.-13.00

Gefühl und Intensität

Von der inneren Regung zum emotionalen Ausdruck.

13.00-14.30

Mittagspause

Mit der Möglichkeit, gemeinsam Essen zu gehen.

Theorie

14.30-15.45

Aggression und Destruktion

Wesen, Formen und Sinn der Aggression.

Kempo

16.00-17.30

Auf dem Drachen reiten

Der Zugang zu den archaischen Wurzeln der Kraft.

Selbsterfahrung

17.45-19.00

Der Schatten und die dunklen Seiten

Wo steckt unsere Aggression?

So. 7. März

Qigong

08.30-09.30

Gefühl und Raum

Atmosphäre, leibliche Resonanz und Verschränkung.

Theorie

09.45.-11.00

Was ist Qi?

Qi aus Sicht der wissenschaftlichen Parapsychologie.

Qigong & Kempo

11.15-12.45

Kampfkunst als innere Alchemie

Selbstverwandlung - Aus Blei Gold machen...

Abschluss

13.00-14.00

Aggression und Identität

Persönlicher Austausch und Hinführung zum folgenden Seminar: *Identität, Beziehung & Kommunikation*.

Man ist gewaltsam.

Aber das Ende der Gewalt ist ein ganz anderer Zustand als Gewaltlosigkeit.

Der Geist hat sich den Gegensatz erschaffen, um entweder der Handlung auszuweichen oder um Gewalt zu unterdrücken. Diese ganze Aktivität ist ein Teil der Gewalt.

Man hasst.

Das eigene Gemüt, das eigene Denken und die Gesellschaft sagen, dass man nicht hassen soll.

Der Gegensatz wird vom Denken erschaffen. Das führt zu einem dauernden Kampf zwischen Hass und Nicht-Hass, zwischen Tatsache und Gedanke.

Wie soll man den eigenen Hass überwinden?

Wenn nur die Tatsache allein ohne ihren Gegensatz bestehen bleibt, hat man die Kraft sie anzuschauen. Dann hat man die Kraft nichts daran zu ändern, und so löst sich die Tatsache von selber auf.

(Jiddu Krishnamurti, 1988, S.48-49)

Leitung



Dipl.-Psych. Wolfgang Fach, geb. 1963, Kampfkunstlehrer, Psychotherapeut (Gestalttherapie/Integrative Therapie), Leiter des LongDo Instituts, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Grenzgebiete der Psychologie (IGPP) in Freiburg, Beratung für Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen.

Anmeldung

Die **Anmeldung** erfolgt über das beiliegende Formular.

Der **Teilnahmebeitrag** beträgt pro Seminar 95€ (80€ ermäßigt). Bei Buchung eines Seminars und rechtzeitigem Eingang der Überweisung des Teilnahmebeitrags bis spätestens zum 15. des Vormonats der Veranstaltung gilt ein vergünstigter Beitrag von 75€ (60€ ermäßigt).

SchülerInnen des LongDo Instituts zahlen 80€ (65€ ermäßigt) pro Seminar. Bei Buchung eines Seminars und rechtzeitigem Eingang der Überweisung des Teilnahmebeitrags bis spätestens zum 15. des Vormonats der Veranstaltung gilt ein nochmals vergünstigter Beitrag von 60€ (50€ ermäßigt).

Der **Teilnahmebeitrag** ist auf das Konto 662131806, BLZ 70010080, Postbank München zu überweisen. Für Verpflegung und ggf. Unterkunft ist selbst zu sorgen. Die Zahl der TeilnehmerInnen ist auf maximal 16 Personen beschränkt.

Bei **Rücktritt** von der Teilnahme an einer Veranstaltung wird bis zwei Wochen vor Beginn der Anmeldebeitrag abzüglich 30% zurück gezahlt. Anschließend ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Ort

Die Veranstaltungen finden im LongDo Institut statt.

LongDo Institut
Tullastr. 40
79108 Freiburg
Tel.: 0761/5563253
Fax: 0761/5563254
info@longdo.de
www.longdo.de



Kampfkunst & Psychologie

LongDo verbindet östliche Philosophie und Spiritualität mit westlicher Psychologie in einer integrativen Kampfkunst. Ihr Spektrum erstreckt sich vom leiblichen Spüren und der inneren Arbeit des Qigong über das Spiel und die Verbundenheit der Kräfte im Taijiquan, die Selbstbehauptung und emotionale Auseinandersetzung im Kempo (Kung-Fu), die mentale Gerichtheit und das intuitive Entscheiden im Kenjutsu (Schwertkampf) bis zur Übung des reinen Gewahrseins in der Zen-Meditation. Integrative Kampfkunst dient der Entwicklung und Förderung des Menschen in seiner Gesamtverfassung als „Körper-Seele-Geist-Wesen“. Der „ganze“ Mensch als Kampfkünstler/in ist wehrhaft und friedfertig zugleich. Im Kampf wird schöpferische Kooperation und Gestaltung gesucht.

Anlässlich des 5-jährigen Bestehens veranstaltet das LongDo Institut 2010 die Reihe „Der Weg des Drachen“. Es werden vier Wochenendseminare angeboten, die mit Selbsterfahrung, Übungselementen aus verschiedenen Kampfkünsten und psychologisch-philosophischen Reflexionen große Lebensbereiche behandeln. Sie finden samstags von 8.30-13 und 14.30-19 Uhr sowie sonntags von 8.30-14 Uhr statt und beinhalten abzüglich Pausen 12 Stunden Programm:

- 06. - 07.3.** Lebenskraft, Emotion & Aggression
- 08. - 09.5.** Identität, Beziehung & Kommunikation
- 10. - 11.7.** Wahrnehmung, Achtsamkeit & Intuition
- 11. - 12.9.** Wille, Lebensweg & Selbstverwirklichung

Die Seminare sind in sich abgeschlossen und können einzeln belegt werden. Die Themen bauen aufeinander auf und schließen einen Kreis, der eine Gestalt erkennen lässt, die mehr und etwas anderes ist, als die Summe der einzelnen Teile. Beginnend beim leiblichen Ursprung führt die Reise bis zur Möglichkeit eines integralen Bewusstseins, das die Gegensätze, die der Mensch sich auf seinem Weg erschaffen hat, wieder vereinigen kann.

Die Seminarreihe richtet sich an alle, die neugierig und offen sind, mehr über sich selbst und das Potenzial der Kampfkunst für die Persönlichkeitsentwicklung zu erfahren. Vorkenntnisse in den Kampfkünsten sind nicht erforderlich. Wichtig sind die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und eine ausreichende psychische Stabilität.



LongDo

Institut für integrative Kampfkunst

Kampfkunst & Psychologie

*Lebenskraft, Emotion
und Aggression*



Selbsterfahrung, Theorie und Praxis