

Wahrnehmung, Achtsamkeit & Intuition

Qigong, Taijiquan, Kenjutsu & Zazen

Wahrnehmung ist Konstruktion, unsere Sicht der Dinge ist bedingt durch Vorerfahrungen und Absichten. Die buddhistische Achtsamkeitsschulung zielt auf ein reines Gewahrsein ohne Konzepte und Vorurteile. Achtsamkeit unterscheidet sich damit wesentlich von gewöhnlicher Aufmerksamkeit und Konzentration. Das gilt ebenso für die Intuition, die über den Wahrnehmungsaspekt hinaus noch eine Entscheidungs- und Handlungskomponente hat, zum Beispiel wenn wir „intuitiv reagieren“. Es gibt unterschiedliche Auffassungen darüber, wo die Hinweise und Informationen, die bei intuitiven Entscheidungen eine Rolle spielen, ihre Quelle haben und wie sie unbewusst verarbeitet und ausgewertet werden, bevor sie schließlich das Bewusstsein erreichen. Und wenn vom „Bauchgefühl“ oder einem „sechsten Sinn“ die Rede ist, wird Intuition zuweilen auch mit außersinnlicher Wahrnehmung in Verbindung gebracht.



Mit Bezug auf Erkenntnisse der Intuitionsforschung und der wissenschaftlichen Parapsychologie werden Formen der Intuition beschrieben und daraufhin beleuchtet, wie sie sich vom normalen Denken und Fühlen unterscheiden. In einer Synthese der mentalen Praktiken des Kenjutsu und Zen mit Übungen des Qigong und Taijiquan wird in diesem Seminar die besondere Verschränkung von Geist und Körper in der Intuition verdeutlicht.

Sa. 10. Juli

08.30-9.00

Begrüßung und Einführung

Qigong & Zazen

9.00-10.15

Geist und Natur

Zwischen Himmel und Erde – vom unbewussten Ursprung zum verkörperten Bewusstsein.

Theorie & Selbsterfahrung

10.30-11.30

Wahrnehmung und Konditionierung

Erfahrungen und Konzepte prägen unser Selbst- und Weltverständnis und formen die Erscheinung der Gegenwart.

Qigong & Taijiquan

11.45-13.00

Verschränkte Räume

Im dynamischen Wechsel der Aspekte von Yin und Yang wird Taiji - „der höchste Pol“ - als deren Einheit erfahrbar.

13.00-15.00

Mittagspause

Es besteht die Möglichkeit, gemeinsam Essen zu gehen. Voranmeldung erwünscht!

Theorie

15.00-16.15

Achtsamkeit - offenes Gewahrsein

Achtsamkeit unterscheidet sich radikal von Konzentration und anderen Formen der Aufmerksamkeit.

Kenjutsu & Zen

16.30-17.45

Teilung und Ganzheit

Das Schwert des Todes und des Lebens - zwei Anwendungen des Schwertprinzips und ihre Integration.

Selbsterfahrung

18.00-19.30

Innen und Außen im Dialog

Eine gemeinsame Erkundung der Beziehungen zwischen inneren und äußeren Wahrnehmungen.

So. 11. Juli

Selbsterfahrung

08.30-10.00

Heilsame Stille

Den Kern innerer Spannungen und Konflikte erkennen und durch achtsames Standhalten auflösen.

Theorie

10.15.-11.15

Das Spektrum der Intuition

Bauchgefühl, Empathie, Eingebung, Gedankenblitz, sechster Sinn – was ist Intuition?

Qigong, Kenjutsu & Zen

11.30-12.45

Spontanes Erkennen und Handeln

Die Verbindung von un- und überbewussten Prozessen beim intuitiven Agieren in der Schwertkampfkunst.

Abschluss

13.00-14.00

Wahrnehmung und Wille

Persönlicher Austausch und Hinführung zum folgenden Seminar: *Wille, Lebensweg und Selbstverwirklichung*.

Achtsamkeit als reine Aufmerksamkeit

Die meisten von uns wissen, was Konzentration ist – von einem Punkt zum nächsten, von einem Wunsch, einer Hoffnung zu einer anderen. Sie konzentrieren sich auf Ihre Arbeit. Sie konzentrieren sich, um Ihren Geist zu beherrschen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. In solcher Konzentration muss es Konflikt geben, weil Gedanken herein kommen, während Sie sich konzentrieren und diese abzuwehren versuchen.

Aber im Zustand der Aufmerksamkeit gibt es keinen Kampf und auch keinen Punkt, aus dem heraus Sie aufmerksam sind. Haben Sie jemals irgendeiner Sache Aufmerksamkeit geschenkt? Das hieße, dass es dann keinen Gedanken, keinen Vorgang, keine Interpretation, kein Motiv gäbe, sondern nur vollkommene Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit ist ohne Zentrum, von dem aus Sie aufmerksam sein können. Aufmerksamkeit schließt alles in sich ein.

(Jiddu Krishnamurti, *Fragen und Antworten*, 1988, S.86-87)

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 zum Seminar „Wahrnehmung, Achtsamkeit & Intuition“ erfolgt über das beiliegende Formular.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 95€ (80€ ermäßigt für Azubis und Studierende). Bei Buchung und rechtzeitigem Eingang der Überweisung des Teilnahmebeitrags bis spätestens zum 18. Juni 2010 gilt ein vergünstigter Beitrag von 80€ (65€ ermäßigt für Azubis und Studierende).

SchülerInnen des LongDo Instituts zahlen 80€ (65€ ermäßigt für Azubis und Studierende). Bei Buchung und rechtzeitigem Eingang der Überweisung des Teilnahmebeitrags bis spätestens zum 18. Juni 2010 gilt ein nochmals vergünstigter Beitrag von 60€ (50€ ermäßigt für Azubis und Studierende).

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 14.30-19.30 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

10. bis 11. Juli 2010

Wahrnehmung, Achtsamkeit & Intuition



Ein Seminar der Reihe

Der Weg des Drachen

Selbsterfahrung, Theorie und Praxis