

**Samstag, 15.02***Praxis* 07.15 - 08.00 Uhr• **Qigong**

Für Frühaufsteher/innen: Qigong kann als „Arbeit mit Qi“ übersetzt werden. Mit stillen und bewegten Übungen üben wir Achtsamkeit und leibliche Präsenz.

Frühstück/Pause

*Theorie* 09.00 - 10.30 Uhr• **Körper und Leib**

Die Unterschiede zwischen „Leib“ und „Körper“ werden in dieser Theorieeinheit genauer dargestellt. Insbesondere werden die wichtigsten Parallelen zwischen den Phänomenen des Leibes und den Eigenschaften des „Qi“ herausgearbeitet. Dabei wird deutlich, dass leibliche Bewusstheit die Kluft zwischen Körper und Geist, die für das dualistische Denken unserer Kultur so bestimmend ist, überbrücken kann.

Kurze Pause

*Selbsterfahrung* 10.45 - 12.15 Uhr• **Zwischen Himmel und Erde**

Die taoistische Philosophie betrachtet den Menschen als „Wesen zwischen Himmel und Erde“, womit seine leibliche Existenz im Kraftfeld gegensätzlicher Prinzipien angesprochen ist. Wir wollen solchen bipolaren Dimensionen, wie sie z.B. im Wechsel von Ein- und Ausatmung, Spannung und Entspannung oder Enge und Weite erlebt werden, genauer erkunden und Möglichkeiten zu ihrer Regulierung erproben.

Mittagessen/Pause

*Theorie* 15.00 - 16.30 Uhr• **Qi und Emotion**

Als „Mächte“, die uns ergreifen und bewegen, haben Gefühle im Rahmen des chinesischen Lebenskraftkonzeptes eine wesentliche Bedeutung für unseren „Qi-Haushalt“. Emotionen sind mit leiblichen Regungen verknüpft und entsprechen bestimmten Qi-Zuständen. Bestimmte Leibregionen, die „Dantian“, spielen bei der Entstehung emotionaler Zustände eine besondere Rolle. Wesentlich für eine ausgeglichene Gemütsverfassung ist die Verankerung des Bewusstseins in der Leibmitte.

Kurze Pause

*Praxis* 16.45 – 17.45 Uhr• **Innere Schule des Kung-Fu**

Obwohl Kung-Fu in Abgrenzung zu den sogenannten inneren Kampfkünsten wie z.B. Taijiquan, als „äußere Schule“ gilt, wurde ursprünglich auch hier viel Wert auf subtile leibliche Achtsamkeit und Atemführung gelegt. Wir wollen diese Aspekte praktisch vertiefen.

**Sonntag, 16.02***Praxis* 07.15 – 08.00 Uhr• **Taijiquan**

Für Frühaufsteher/innen: Im Taijiquan, der „Faust der höchsten Schwelle“, üben wir fließende Bewegungen und Übergänge, die weder Lücke noch Widerstand entstehen lassen.

Frühstück/Pause

*Theorie* 09.00 - 10.30 Uhr• **Integrative Kampfkunst**

Ohne die Wechselwirkung und die Spannung gegensätzlicher Strebungen gäbe es keine Entwicklung, kein Leben und kein Bewusstsein. Entsprechend begreift eine Integrative Kampf-Kunst unsere inneren und äußeren Konflikte als schöpferische Möglichkeit. Sie realisiert Auseinander-Setzungen immer auch als Begegnung komplementärer Prinzipien und zielt daher nicht auf Zerstörung, sondern auf Einsicht und Ganzheit.

Kurze Pause

*Praxis* 10.45 – 11.45 Uhr• **Kung-Fu als Meditation**

Zum Ausklang des Wochenendes werden wir klassische und dynamische Atem- und Bewegungsformen des Chan-Shaolin-Si als meditatives Ritual ausführen.

Mittagessen/Pause

• **Abschluss** 13.15 – 14.00 Uhr  
Feedbackrunde und Verabschiedung.

Frage: In welchem Zeitraum liegt das Geschick des Menschen?

Antwort: Zwischen Ein- und Ausatmung.

Erwiderung: Gut, das würde ich als das Tao bezeichnen!

Zhengao, 499 n. Chr.

**14.02. - 16.02.03****Leib & Lebenskraft  
in den Kampfkünsten***Theorie, Praxis, Selbsterfahrung*

Das chinesische Lebenskraftkonzept „Qi“ spielt in den klassischen Kampfkünsten eine zentrale Rolle. Was ist Qi? Um uns mit dieser Frage zu beschäftigen, müssen wir den leiblichen Erfahrungsraum erkunden, denn Qi wird nicht mittels der äußeren Sinne wahrgenommen, sondern am eigenen Leib gespürt. Dieser ist weder identisch mit unserem physikalischen Körper noch mit dem Vorstellungsbild, das wir von ihm haben.

**Freitag, 14.02**• **Ankunft** ab 16.00 Uhr• **Beginn** 17.15 - 18.00 Uhr

Begrüßung der Teilnehmer/innen und Einführung in den Ablauf und die Thematik des Wochenendes

Abendessen/Pause

*Selbsterfahrung* 19.15 - 20.45 Uhr• **Haben oder Sein?**

Was wir leiblich von „innen“ her spüren, weist ganz andere Eigenschaften auf als unser sicht- und tastbarer Körper, auf den sich unser angelerntes, mentales Körperschema bezieht. Wenn wir uns von dieser Struktur lösen und unsere leiblichen Regungen unmittelbar wahrnehmen, eröffnet sich ein Erfahrungsbereich, in dem das Qi-Konzept der östlichen Spiritualität und seine Umsetzung in den Kampfkünsten nachvollziehbar wird.