

Sondersonntag ChanMiGong-Gehen



Am Sonntag, den 20.06.2010 fand im Forschung- und Ausbildungsinstitut Qigongweg Augsburg im Anschluss an das bundesweite Chan Mi Gong Treffen ein Sondersonntag zum Thema Chan Mi Gong-Gehen statt.

Mit ca. 30 Teilnehmer/innen haben wir unter Anleitung von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller das achtsame und schwungvolle Gehen geübt. Wir haben die Unterschiede zwischen dem daoistischen Gehen und dem Chan Mi Gong-Gehen erfahren, sowie die Möglichkeiten entdeckt beim Rückwärtsgehen Vertrauen aufzubauen und uns angenommen zu fühlen. Ist das Herz dabei offen, prägt sich diese Erfahrung in jede Zelle unseres Körpers ein und wir nehmen sie beim Vorwärtsgehen mit in unser weiteres Leben.

Es wurden unterschiedliche Varianten des Vorwärts- und Rückwärtsgehens vorgestellt:

- Lockeres Schwingen in beide Richtungen
- Langsames Schwingen mit hoch steigenden Händen und Füßen
- Der Passgang in beide Richtungen
- Der Bärengang

Wir haben erfahren, dass das Leben aus Rhythmen und Mustern besteht und dass wir gewordene Muster unserer Bewegungs-, Denk- und Handlungsmuster sind. Das Gehen sei nach dem Atem-Bewegungsmuster das häufigste energetische Muster, das uns prägt. So können wir auch beim Gehen in jeder beliebigen Alltagssituation das Schwingen nutzen, um Energie für uns selbst aufzubauen. Durch die Auflösung von eigenen Mustern, die mit den Lebensgrundmustern nicht kompatibel sind, treten wir verstärkt in die grundlegenden Schwingungen des Lebens ein.

Es war ein intensives Treffen, bei dem wir viel Neues über das Gehen erfahren haben.