

www.azuku.ch



Reitkunst ✨ Qigong

## Qigong Wochenend-Seminare in Le Creux des Biches, Jura

mit Manuela Tuena



Winter 25./26. Januar 2020  
Frühling 2./3. Mai 2020  
Sommer 11./12. Juli 2020  
Herbst 17./18. Oktober 2020

Meine Idee, regelmässige Übungsmöglichkeiten in der urtümlichen Landschaft des Jura anzubieten, hat im Spätsommer 2019 erfolgreich seinen Anfang genommen. Im Jahr 2020 finden vier Qigong Wochenend-Seminare statt, in jeder Jahreszeit eines. An jedem Seminar bearbeiten wir unterschiedliche Schwerpunkte. Die Grundform aller Seminare bilden die 8 Brokate.

Jedes Seminar ist thematisch in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden. Gleichzeitig bieten die regelmässigen Seminarangebote eine Vertiefung ins Übungssystem und einen kontinuierlichen Aufbau, körperlich, mental und energetisch. Wir können in einen Entwicklungsprozess einsteigen, individuell angepasst bezüglich dem eigenen Mass, Bedürfnis und Tempo.

### Qigong

„Qi“ bedeutet „Energie“, „Gong“ bedeutet „Arbeit“, d.h. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie. Qigong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und führt zu einer gesunden Eigenregulation. Die 3 Mittel des Qigong sind: Körperhaltung (bzw. Bewegung), Atmung und Aufmerksamkeit. Anders ausgedrückt: Wir üben mit dem Körper, unserer Seele und dem Geist die Schiefen und Einseitigkeiten unseres Lebens auszugleichen, um Gesundheit zu stabilisieren.

Jedes Seminar beinhaltet sowohl Übungen in Ruhe wie auch Bewegungsübungen, wobei besonderen Wert auf die Verbindung von inneren und äusseren Aspekten gelegt wird.

### Qigong & Reiten

Die vier Wochenenden im 2020 sind reine Qigong-Seminare und finden ohne Pferde statt. Im Seminarhaus von Le Creux des Biches besteht aber grundsätzlich die Möglichkeit, die Pferde zu integrieren, so dass die Erfahrungen aus dem Qigong direkt auf das Reiten übertragen werden können. Je nach Entwicklung und Bedürfnis der Gruppe, ist es denkbar, in den Folgejahren solche kombinierten Seminare durchzuführen.

### Teilnahme

Sowohl Anfänger wie auch bereits erfahrene Übende, Männer wie auch Frauen, Jugendliche wie auch Erwachsene, ReiterInnen wie auch NichtreiterInnen sind willkommen.

**Kursort** ANCIENNE GARE DU CREUX-DES-BICHES  
Raum für Kultur, Entwicklung und Erholung  
Le Creux des Biches 2  
2340 Le Noirmont/JU  
www.creux-des-biches.ch

**Kurszeiten** Sa 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20:30-21:30 Uhr  
So 9-12 Uhr / 14-17 Uhr  
Anreise Freitagabend (Aufpreis für die Unterkunft)  
oder Samstagmorgen möglich.

**Kosten** Kurskosten: 290.-  
Unterkunftskosten (inkl. Vollpension und Kurtaxe):  
Fr. 184.-

**Mitnehmen** Eigenes Sitzkissen und Woldecke  
Bequeme Kleidung  
Notizmaterial  
Je nach Wetter üben wir im Seminarraum oder auch draussen in der Natur.

**Anmeldung** Verbindliche Anmeldung an:  
Manuela Tuena  
E-Mail: manuela.tuena@bluewin.ch  
Tel: 078 711 76 26  
Die gesamten Seminarkosten (Kurs und Unterkunft)  
sind zur Bestätigung der Anmeldung auf das  
folgende Konto zu überweisen:  
Manuela Tuena,  
Hauptstrasse 3, 3251 Wengi b. Büren  
Postkonto: CH58 0900 0000 8022 8299 8

**Zu beachten** Annullierungsgebühren bei einer Absage:  
Bis 2 Monate vor Kursbeginn 50%, ab 1 Monat 80%  
der Kurs- und Unterkunftskosten.  
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist  
Sache der Teilnehmenden.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

**Manuela Tuena** [www.azuku.ch](http://www.azuku.ch)  
Dipl. Qigong-Lehrerin  
Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui

## Kursinhalte 2020

Die Grundform von allen vier Seminaren sind die 8 Brokate.

„Brokat“ (jin), die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Der Begriff jin ist mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der 8 Brokatübungen zu berücksichtigen.

### Winterseminar 25./26. Januar

#### Die 8 Brokate (Schwerpunkt: Bewegungsform im Stehen)

Die 8 Brokate im Stehen sind eine traditionelle und weit verbreitete Qigong-Bewegungsform. Charakteristisch für die 8 Brokate sind kraftvolle Armbewegungen sowie der Pferdschritt. Dieser stellt höhere Anforderungen an die Körperkraft als andere Schrittformen, sowohl im muskulären Bereich als auch im Bereich der Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Die Erhöhung der Körperkraft ist ein wesentlicher Aspekt der Brokate im Stehen.

Der Schwerpunkt liegt bei den Bewegungsformen im Stehen, jedoch werden auch die stillen Übungen im Sitzen ihren Platz haben an diesem Wochenende.

Anmeldefrist: 2. Dezember 2019

### Frühlingsseminar 2./3. Mai

#### Die 8 Brokate (Schwerpunkt: Stille Form im Sitzen)

Die 8 Brokate im Sitzen unterscheiden sich wesentlich von der Standform. Hier sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen, insbesondere Zähne, Kiefer, Nacken und Wirbelsäule werden bearbeitet. Auch bei den Sitzformen ist ein wesentlicher Anteil die Konzentrationsarbeit. Die ersten sieben Formen bereiten auf die achte Form vor, den „kleinen Himmelskreislauf“, einer der zentralsten Übungen des Qigong.

Der Schwerpunkt dieses Wochenendes liegt bei den stillen Formen im Sitzen, wir werden jedoch auch genügend ausgleichende Bewegungsübungen praktizieren.

Anmeldefrist: 17. Februar 2020

### Sommerseminar 11./12. Juli

#### Spannungsbögen

Spannungsbögen sind struktureller Bestandteil der Qigong-Übungen und grundsätzlich bei allen Formen wahrzunehmen und nachzuzeichnen. Alle Körperbereiche sind durch Spannungsbögen miteinander verbunden. Wird das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis reguliert, verbessert sich die Energie-Durchlässigkeit im Körper und die Kraftübertragung wird optimiert.

Durch das Bewusstmachen und Üben der verschiedenen Spannungsbögen, entsteht im Körper eine verbesserte Koordination und natürliche Verbundenheit. Das richtige Mass für Entspannung und Anspannung ist nicht statisch, sondern ein ständiger Prozess während des Übens.

Hat man das Prinzip verstanden, kann man die Spannungsbögen in jeder beliebigen Form selbständig bearbeiten.

Anmeldefrist: 27. April 2020

### Herbstseminar 17./18. Oktober

#### Atmung, Fluss & Natürlichkeit

Einen Einklang zwischen den langsamen, rhythmischen Bewegungen des Körpers und den tiefen, zyklischen Wellen des Atems zu erzielen, ist ein zentrales Übungsfeld im Qigong.

Der Zugang zur Atmung ist ein wichtiger Schlüssel zur Steuerung der Energie. Der Atem ist die Brücke, die es dem Geist erlaubt, den Körper zu führen und alle Vitalfunktionen zu regulieren. Der Schwerpunkt dieses Wochenendes liegt auf dem Erkunden und Üben der natürlichen Bauchatmung: stabil, langsam, tief, gleichmässig und weich. Den Atem ins Gleichgewicht bringen, die Energiekanäle öffnen und in Fluss bringen.

Natürlichkeit:

Entspannung, geistige Ruhe und ein klares Bewusstsein sind notwendig, um die inneren Bewegungstendenzen wahrnehmen zu können und ihnen zu folgen, so wie es der eigenen Natur entspricht. Im Kurs werden zuerst alle gleichermassen üben, nach den gleichen Anwendungen und Regeln. Auf dieser Grundlage kann individuelles Anpassen und Wahrnehmen entstehen. Daraus ergeben sich kleine individuelle Unterschiede und Feinabstimmung. Diese sind wertvoll und erlaubt.

Anmeldefrist: 3. August 2020

## Die Welt des Qigong – die eigene Erfahrung zählt:



*Um Qigong zu verstehen, braucht es eigene Erfahrung. Wenn Du Dich darauf einlässt, bekommst Du diese einfach durch das Üben. Durch den Verstand allein lässt sich die unbekannte Welt des Qigong nicht erschliessen. Er kann nur einen begrenzten Teil des Qigong erfassen. Gleichzeitig begreift der Körper Qigong auf seine Weise. Verstand und Körper ergänzen sich. Durch das Üben wirst Du Erfahrungen machen, die Dich das jetzt noch Unverständliche verstehen lassen. Erst durch das Erleben bekommt vieles in dieser Welt seinen Wert, so auch im Qigong.*

