



Rundbrief

Ostern 2020

Liebe Dan Gong Freunde,

der Frühling ist da und entfaltet seine Blütenpracht und durch die Corona Verordnungen ist jede/r in einer Situation, welche große Chancen beinhaltet. Auf uns selbst „zurückgeworfen“ können wir uns auf das Wesentliche besinnen, Kurskorrekturen vornehmen und in diesen Zeiten des sichtbaren Wandels auf das Gegenüber zugehen. Entschleunigung ist gerade in unseren Künsten immer ein Thema. Gerade jetzt in der Osterzeit sollten wir uns auf die Osterbotschaft besinnen, um Hoffnung und Zuversicht in unser Denken, Fühlen und Handeln zu integrieren. Sicher löst der Wandel dieser Tage auch Unsicherheiten, Sorgen oder gar Ängste aus und Jede/r von uns hat Eigenverantwortung in diesen „stürmischen“ Tagen konstruktiv zu leben. Auch im Dan Gong ist der Wandel angekommen und es wird nötig, einiges umzustrukturieren. Diese Chance greifen wir gerne auf und nutzen die Gelegenheit, um unser Team, sowie die Kurs- und Seminarangebote den Anforderungen der Zeit anzugleichen.

Wir werden jedoch den traditionellen Weg weiter beschreiten und die verbindende Essenz der verschiedenen Künste herauschälen und vermitteln sowie auch dem/derjenigen unter Euch, welche die Tiefe des ganzen daoistischen Weges ausloten möchten, die Möglichkeit dazu zur Verfügung stellen.

Lebenspflege/Yang Sheng, Kampfkunst, Therapie und Spiritualität sind dabei weiterhin primäre Arbeitsebenen.

Ab wann wir die Kurs- und Seminartätigkeit wieder aufnehmen hängt davon ab, wie und wann die bestehenden Regeln gelockert werden. Zunächst warten wir die Verlautbarungen am 20.04.20 ab und sehen dann weiter.

Die Seminare im Mai sind unsererseits noch nicht abgesagt und wir hegen die Hoffnung, dass unsere Sommercamps wie gewohnt stattfinden können. Ihr habt die Möglichkeit, Euch bei Interesse anzumelden und bei nichtstattfinden habt Ihr keinerlei finanzielle Verlust, da ja erst bei Beginn vor Ort abgerechnet wird. Um jedoch einen Überblick zu bekommen, den wir für weitere Planungen benötigen, hilft es sehr, dass Ihr Euch bei Interesse zeitig meldet. Die gesamte Sommerferienzeit in NRW halten wir frei für Seminare, auch wenn sie noch nicht im Fortbildungsprogram gelistet sind.

Sommerprogramm:

Tanglang Sommercamp:

geplante Zeit ist vom 27.06-03.07.20

Taijiquan Sommercamp:

geplante Zeit ist vom 04.07.-13.07.20

Taijiquan Intensiv:

geplante Zeit ist vom 14.07-18.07.20

Qigong Intensiv/Förderkreis:

neu dazu genommen in der Zeit vom 19.07-23.07.20

10 Personen Qigong Förderkreis Intensiv:

geplante Zeit ist vom 06.08.-10.08.20

Qigong Grundausbildung:

hier mussten wir schon die März Wochenenden der Gruppe 2018-2020 und der Gruppe 2020-2022 nach hinten verschoben werden.

Macht Euch da keine Sorgen, sobald wir genaueres wissen geht es auch weiter. Dass der geplante Zeitablauf sich verändert tut mir sehr leid, jedoch haben wir da keinen Einfluss drauf. Sobald es möglich ist geht es wie gewohnt weiter. In jeder Gruppe werde ich, sobald möglich, mit den Teilnehmenden Termine klären, wie wir die Zeit „aufholen“ können.

Wochenkurse:

Die Wochenkurse starten wieder sobald möglich, die Teilnehmergebühren jedoch werden wohl erst ab September wieder abgebucht, was uns finanziell auf eine harte Probe stellt. Schauen wir optimistisch nach vorne und wir werden ja sehen....

Je nach den Verlautbarungen der Exit Regeln besteht die Möglichkeit, dass das Sommerprogramm sich verschiebt. Habt bitte Verständnis dafür und Ihr könnt uns sehr helfen, wenn Ihr Euch baldigst bezüglich Eurer Teilnahme dazu meldet. Die NRW Sommerferienzeit jedenfalls halte ich für Euch frei und wenn Ihr Anregungen habt, meldet Euch gerne.

Sicher versteht Ihr, dass es trotz Unterstützung durch den Staat, eine große finanzielle Herausforderung ist. Gerade für ein kleines Unternehmen, wie es das Dan-Gong ist, sind die folgenden Monate für die Wochenkurse, Camps und Seminare und deren Anmeldequote von existenzieller Bedeutung. Zurzeit werden verschiedene Szenarien durchgespielt und durchgerechnet. In welchem Rahmen das Dan Gong dann in die Zukunft geht muss die Zeit halt zeigen. Ich selbst werde auch in Zukunft als Therapeut und Dozent für Taijiquan, Tanglangquan, Qigong und Meditation weiter zur Verfügung stehen. Der Trend mich weiter zurückzunehmen wird auch in den Szenarien, die gerade durchgespielt werden,

berücksichtigt. Meine engsten Schüler/innen geben mir gerade in der jetzigen Zeit starken Rückhalt, Unterstützung mit Rat, Tat und Zuspruch weiter zu machen. Dafür bin ich sehr dankbar und wir sind alle zuversichtlich, dass unser „Boot“ seetüchtig bleibt.

Noch was zum Üben:

Im Sitzen

Vorbereitungsphase: Ausrichten, Lösen + Absenken, Im Unterbauch einsammeln,....
Mit Bauch oder Gegenbauchaumung zum ruhigen Atemrhythmus kommen

1. Übungsschritt: Handflächen nach oben zeigend vor den Bauch bringen.
Mit ausatmen durch die Handflächen Hände energetisieren

2. Übungsschritt: Hände bis auf Brustkorbhöhe anheben und die Hände übereinander legen (Laogong Punkte übereinander) Handflächen zeigen auf das untere Drittel des Brustbeines (Purpur Palast)
Übereinander gelegte Hände sanft, langsam auf den Purpur Palast legen
Aufmerksamkeit sammelt sich im Purpur Palast.
(gerne auch eine rote Lichtkugel dort vorstellen)
ca. 5-10 Minuten

3. Übungsschritt: Die Strecke vom Brustbein bis Nabel langsam abwärts lösen
Die Hände folgen bis zum Bauchnabel
Dort angekommen, Speichel zum Nabel schlucken

4. Übungsschritt: Hände liegen auf dem Nabel und drehen 100x links und 100x rechts herum
In 10er Schritten zählen
Dann Speichel zum Nabel schlucken

5. Übungsschritt: Hände sanft etwas vom Nabel wegbringen
Sanft mit dem Nabel ein-+ausatmen
ca. 5-10 Minuten
Dann Energie und Hände zum Unterbauch führen

6. Übungsschritt: Handflächen erneut vor den Bauch anheben, Handflächen nach oben zeigend
Mit ausatmen durch die Handflächen Hände energetisieren
Hände bis auf Stirnhöhe anheben
und die Hände übereinander legen (Laogong Punkte übereinander)
Handflächen zeigen auf die Stirn
Aufmerksamkeit hinter der Stirn sammeln
ca. 5-10 Minuten so verweilen

7. Übungsschritt: Die Strecke von Stirn bis Unterbauch abwärts sanft lösen.
Die Hände folgen und helfen dem Lösungsprozess

Abschluss: Speichel bis in den U-bauch schlucken-gerne nach Belieben noch so sitzen- Selbstmassage

Jetzt zur Osterzeit wünsche ich Euch allen, im Namen des Dan Gong Team, eine segensreiche Zeit, mit viel Zeit zum Üben, Lächeln, Träumen und Atmen. Bleibt in Eurer Mitte, sobald es neue Informationen gibt melde ich mich wieder.

Alles Liebe

Gerhard

