

Shibashi – Qi Gong Meditation in Bewegung in den Luzerner Seepfarreien

Normalerweise treffen wir uns einmal wöchentlich im Pfarreizentrum Weggis um gemeinsam zu meditieren



Am 31.Mai trafen wir uns in Hertenstein mit Karin Marti, unseren Meditationsleiterin und Pius Brogle, Tai Ji Lehrer, zu einem Weiterbildungshalbtage. Wir haben uns auf die 5 Elemente Erde, Feuer, Wasser Holz und Metall/Gold und deren Wandlungsphasen in unseren Körper- und Lebensbewegungen eingelassen.

Einige Eindrücke die uns bleiben:

„Pius's entspannte, spontane und fröhliche Art hat mir sehr gut gefallen und die Erkenntnis, dass die Bewegungen ein bisschen frei laufen dürfen nehme ich auch gerne mit.“

„Für mich war es eine neue Erfahrung mit offenen Augen die Übungen durch zu führen und so die Umgebung einzubeziehen und sich nicht nur auf meine inneren Bilder zu konzentrieren.“

„Es waren so viele Informationen, aber auch Emotionen, die da bei mir ein- und ausflossen. Geblieben ist mir, dass ich nun ein Gleichgewicht für mich finden darf, von Arbeit und Ruhe, von Tag und Nacht, von schwarz und weiss. Ich gewichte jetzt Beides gleich. Und das Leben ist ein Fluss, in Bewegung. Das Göttliche, der Geist alleine als Funke nützt nichts, wenn er nicht in

Form umgesetzt und Körper wird. Ich weiss, es ist bei mir der Zeitpunkt da, nun umzusetzen.“

„Die Übungen, eingebettet in die begleitenden Texte, empfand ich als eine intensive Verbindung zwischen der achtsamen Wahrnehmung der äusseren Umgebung und der körperlichen Bewegungen.

Dies hat für mich eine neuartige umfassendere Wahrnehmung der Umgebung bewirkt. Ich denke immer wieder daran zurück, um im Alltag auf diese Erfahrung zurück zu greifen. Alles in allem war es für mich ein sehr schönes und interessantes Seminar - beim nächsten Mal werde ich sicher wieder dabei sein.“

„Dann ist mir auch wieder einmal so bewusst geworden, dass wir alle Natur sind und gleichwertig mit Tieren und Pflanzen, mit allem verbunden mit dem Himmel und auch von unten mit der Erde, eben gederet.“

„Hab alles auf mich einwirken lassen. Unvoreingenommen habe ich so Vieles nachvollziehen können. Es war wunderbar, sich führen zu lassen und sich um nichts kümmern zu müssen.“

„Seit mein Mann schon einige Jahre lang unter sehr starken Schmerzen leidet, habe ich oft mit Gott gehadert,

wieso er einen Menschen derart leiden lässt. Dann habe ich deine Shibashi-Qi Gong Kurse gefunden, liebe Karin. Nicht nur, dass ich mich in der Gruppe wohl fühle, sondern die Übungen tun mir gut. Sie lassen einen die Verbundenheit zwischen Himmel und Erde erleben. Ich spüre wieder Boden unter den Füssen und gleichzeitig die Verbundenheit mit Gott.

Das nenne ich re-ligio!

Das gibt mir im Alltag die Gelassenheit, auch dem Leiden einen Sinn abzugewinnen.“

Wir möchten ganz herzlich danken: dir Karin für deinen grossen Einsatz und den Kirchgemeinden, dass sie diese Meditation und Kurse ermöglichen.

*Die Gruppe Shibashi-Qi Gong,
Meditation in Bewegung*

Nächster Einführungskurs in Weggis: im Januar und Februar 2016, jeweils freitags von 09.30-10.30h

Auskunft:

karin.marti@seepfarreien.ch

Tel: 077'45'166'35

www.seepfarreien.ch/Meditation