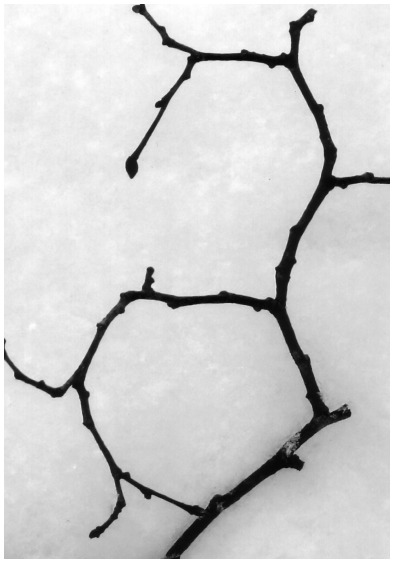

Spiritualität des Körpers – Das Sitzen

Leitung: **Dieter Mayer**
Begleitung: **Miriam Blümel**
Ort: **Domicilium Weyarn**
Termin: **Fr, 31.01. 18 Uhr bis So, 02.02.2025, 14 Uhr**

Wie nehme ich die „richtige“ Sitzhaltung ein? Was tue ich gegen meine Verspannungen, meine Atemnot und die Gedanken“affen“? Warum spüre ich so wenig, so viel? Mit diesen Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer muss sich Meditationsanleitung immer wieder auseinandersetzen. Wie lassen sich die drängenden Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer so aufgreifen, dass sie der spirituellen Praxis förderlich sind? Vorgestellt werden einfache, hilfreiche Übungen und Modelle (Yin und Yang, 5-Elemente) aus dem Bereich des Qigong und Taiji, die ohne großen Aufwand in die Übungspraxis integriert werden können. Anhand dieser Übungen werden wesentliche Zusammenhänge zwischen, Körperhaltung, sinnlicher Wahrnehmung, und geistiger Übung herausgearbeitet. Sie erleichtern Anfängern den Einstieg in die Übung und bereichern bereits Geübte durch neue Herangehensweisen.

Curriculum

- Anatomie des Sitzens: Becken, Beckenboden, Wirbelsäule, Kopf, Mundschlussmuskulatur
- Das Polaritätsprinzip und seine Bedeutung für Haltung, Spüren und Denken
- Typische Fehlhaltungen – Ausgleichsübungen (entlasten, ausgleichen, sensibilisieren, stärken)
- Hinführung zu einer stimmigen Sitzhaltung durch verschiedene Übungsangebote
- Didaktik und Methodik der Anleitung, typische Anleitungsfehler und ihre Konsequenzen

Begleitbücher von Dieter Mayer:

- "Die Mitte besetzen – Dynamisch bewegen mit *und leicht und schwer".* Das Buch zum Kurs; Wesentliches zum Sitzen in der Stille und im Alltag.
- "Typgerecht trainieren – mit der Bewegungslehre nach den Fünf Elementen". Kennenlernen der Fünf Lerntypen, ihre Stärken, ihre Schwächen und wie KursleiterInnen sie auf ihrem Weg individuell begleiten können.

Mehr zu Dieter Mayer

Lehrer für Taijiquan, Qigong, Wing Chun Kung Fu und Escrima, Gründungsmitglied des ASS-Institut für Taijiquan und Qigong: Aus- und Weiterbildung von Kursleitern und Lehrern in Kooperation mit den Bayerischen Volkshochschulverband und dem Freien Musikzentrum München (www.ass-institut.de), Entwicklung des Power-Response-Training, Buchautor.