

Karl Adamek & Heike Kersting & Carina Eckes

Sintala Qigong – Das SingTanz Qigong

Die Übung: Der Wind-Tanz

Eine Tägliche Übung für Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude

Hallo und schönen Tag,
für den singenden Adventskalender stellen wir Ihnen gerne aus unserer Arbeit den Wind-Tanz als Übungs-Video zur Verfügung. Wir entwickeln und lehren seit 30 Jahren die Methode des Heilsamen Singens, die in der Erwachsenenbildung und auch in zahlreichen Kliniken erfolgreich eingesetzt wird. Der Wind-Tanz kommt aus der von uns kreierten Methode des MeridianSingens und des Sintala-Qigong – Das Singtanz Qigong.

Diese Übung hat es in ihrer immensen gesundheitlich positiven Wirkung auf Körper, Geist und Seele in sich und man kann doch zugleich leicht einen Zugang dazu finden. Deshalb haben wir sie ausgesucht. Man kann sie ein Leben lang praktizieren durch Übung wirkungsvoll subtil verfeinern und sich dadurch ein schönes, wohltuendes, das Vertrauen ins Leben stärkendes Erleben eröffnen. Es geht um die Entfaltung des Spürbewußtseins. Die komplexen Hintergründe und Zusammenhänge müssen Sie jetzt nicht kennen, um die positive Wirkung des Wind-Tanzes am eigenen Leib und Seele erfahren zu können.

Viel Freude beim Entdecken

Herzliche Grüße
Carina Eckes & Heike Kersting & Karl Adamek

Der Wind-Tanz

Der Wind-Tanz stärkt das Vertrauen in das Leben und die Zuversicht.
Es gründet und verankert sich dadurch, wenn man das auch so möchte und entscheidet, die grundlegende optimistische Lebenshaltung: alles wird auch immer wieder gut. Und diese optimistische Lebenshaltung ist nicht nur in Corona-Zeiten eine zentrale Grundhaltung für die seelische und körperliche Gesundheit.

Beim Wind-Tanz wird ein kleines, mantrisches Lied ständig wiederholt, während man die Bewegung nachvollzieht, indem man beim Üben immer auch die Person auf dem Bildschirm, Heike Kersting, als Vorbild anschaut. Durch das Anschauen findet ein intensiver Synergetisierungsprozeß statt. Ein großer Bildschirm ist dafür praktisch.

Der Text des mantrischen Liedes heißt:

Wie der Wind die Wolken treibt
Trägt mich was durch's Leben
Alles fügt sich und es bleibt
innerer Frieden

(aus der CD: Karl Adamek/Carina Eckes: MeridianMantren www.cantoverlag.de)

Beim "Wind - Tanz" beschreibt die Bewegungsfolge den grossen Kreis, den grossen Kreislauf, das Ganze, das grosse Leben, das alles Umfassende. Die Hände steigen an der Mittellinie des Körpers entspannt auf, öffnen die Handflächen zum Himmel, tragen mit

ausgebreiteten Armen, was zu tragen ist, wenden sich auf der Waagerechten zum Boden und holen gleichsam die Kraft vom Himmel auf die Erde, und schließen zwei Finger breit unter dem Bauchnabel. Diese Bewegungsfolge lässt sich einfach, leicht, spielerisch erlernen und kann dennoch ein Leben lang im heilsamen Sinne ausgeübt und verfeinert werden.

Grundsätze beim Üben

Die Bewegungsabläufe beim Sintala Qigong – Das SingTanz Qigong sind immer langsam geführt, gleichmässig fließend, auf dem Atemfluss strömend. Auf sanfte Weise wird unser Körper und unser Sein durch diese fließenden Bewegungsfolgen des Öffnens, Schliessens, Steigens und Sinkens, der lemniskatischen Verbindung zwischen rechts und links geschmeidiger.

Zentral wichtig bei dieser Bewegungskunst ist der schulterbreite Stand, das Stehen, gut verwurzelt wie ein Baum, aufgerichtet, die Krone bis hoch in den Himmel, die Knie entspannt, leicht gebeugt, vergleichbar mit einem Reitersitz...das Becken in gerader Linie mit der Wirbelsäule, die Leisten offen. Beim Qigong sind die Gelenke prinzipiell nie ganz gestreckt. Die Bewegungsabläufe sind Gesten, deren Bedeutung wir im Tun staunend erkunden können. Also in der Art und Weise, wie wir die Welt in und um uns herum bewegen.

Einfach mitmachen

Eine wunderbare und natürliche Art des Lernens, sowohl beim Singen, wie beim SingTanz Qigong ist das einfach mitmachen, imitieren. Schauen Sie sich das Video an während Sie zugleich mitschwinge. Machen sie diese Bewegungen mit Heike Kersting zusammen und stimmen Sie sich in eine immer feiner werdende Qualität dieses singenden Tanzes ein, geniessen Sie sich! Wichtig ist, in der Zeit nach der Ausführung des Wind-Tanzes einen Moment zu ruhen und der Wirkung nach zu spüren.

Herkunft des Qigong

Das Qigong ist eine traditionelle Bewegungs- und Heilkunst aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und unterstützt gleichermassen wie das Singen unsere Verbindung mit dem strömenden Leben, also einem Fliessgleichgewicht. Fliessgleichgewicht bedeutet ein optimales Verhältnis von Spannung und Entspannung zugleich. Ein optimales Fliessgleichgewicht, ein optimaler Tonus stärkt die Gesundheit.

Ursprünglich wird beim Qigong nicht gesungen. Wir haben aber für alle 12 Meridianbereiche jeweils ein mantrisches Lied und eine Singtanz Qigong – Übung geschaffen. Das Singen unterstützt die Bewegung und die Bewegung unterstützt das Singen. Singen und Tanzen werden eine Einheit.

Mehr

Wenn Sie mehr über das Heilsame Singen und das Sintala Qigong – Das SingTanz Qigong, erfahren möchten, dann tragen Sie sich in den Newsletter auf unserer Website ein. Wir werden davon im Laufe der Zeit immer mehr ins Netz stellen und Sie informieren.

Newsletter

www.heilsames-singen.de