

Pulsierende Lebendigkeit – Tibetisches Heil- und Achtsamkeitsyoga Kum Nye – ein Neunmonatsintensivprogramm



„Die alte tibetische Heilkunst des Kum Nye ist eine sanfte Methode der Selbstheilung. Sie löst Streß auf, formt negative Verhaltensweisen um, führt zu einem ausgeglicheneren und gesünderen Lebensstil und trägt dazu bei, dass wir das Leben schöner finden und mehr genießen können. In der heutigen Zeit ist Verwirrung und Chaos so sehr zu einem festen Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden, so dass wir meistens viel zu verkrampft und belastet sind, um unser Leben wirklich genießen zu können. Kum Nye öffnet unsere Sinne und unser Herz, so dass wir uns zutiefst befriedigt und erfüllt fühlen und uns über jeden Aspekt unseres Leben freuen können. Schon nach kurzer Zeit des Übens kann sich die Qualität unserer Erfahrungen erhöhen, und unser Leben wird sich harmonischer gestalten.“

Tarhang Tulku

Das Achtsamkeitsyoga Kum Nye ist ein ganzheitliches Heilsystem und Gesundheitsyoga aus der Tibetischen Tradition und umfasst eine Reihe von einfachen, aber wirksamen Heilübungen, die Stress auflösen, negative Verhaltensmuster umwandeln, Gleichgewicht und Gesundheit fördern und unsere Freude und Wertschätzung am Leben vergrößern. Grundlage der Übungen sind die Theorien von den groben und feinstofflichen Energiesystemen, die der tibetischen Medizin und den Körper - Geist Disziplinen des Buddhismus zugrunde liegen. Diese feinstofflichen Energien formen sowohl auf der körperlichen als auch geistigen Ebene unsere Erfahrung.

Kum Nye, das in 1970er Jahren von Tarhang Tulku in den westlichen Kulturkreis gebracht wurde, ist eine umfassende Übungspraxis yogischer Natur, die mit Energie arbeitet. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit in den Körper einladen, in die Haltungen und Bewegungen, können wir spüren wie die innere Erfahrung lebendig wird. Für gewöhnlich reicht unsere Bewusstheit nicht viel tiefer als in den oberen Teil des Körpers, so dass Rumpf, Arme, Hände, Beine und Füße nicht ausreichend Aufmerksamkeit bekommen. Das feinstoffliche Energiesystem mit seinem komplizierten Netz von Kanälen und Chakren beginnt zu verarmen. Jeder Bereich des Körpers ist eine Quelle von Energie, Information und Kommunikation. Ohne Bewusstheit vom ganzen Körper und den reichen Gefühls- und Wissenserfahrungen, die er zur Verfügung stellt, bestimmen Gedanken unsere Lebenswirklichkeit und bilden das Skript für unsere Reise durch das Leben. Kum Nye aktiviert und massiert die inneren Lebensenergien (Nye) und öffnet uns für einen Sinn gegenwärtiger Bewusstheit (Kum), der uns in die Lage versetzt neue Wissensarten zu kontaktieren, die vielleicht verlässlicher, nährender und offenbarer sind als Gedanken es jemals sein können. Wenn Kum Nye den Fluß der Energien, der Gefühle und des Atmens aktiviert, erweckt es die innere Erfahrung und den Körper des Wissens, zu dem wir Zugang bekommen. Kum Nye lehrt die Sprache des Körpers (Nye), nicht nur des physischen Körpers, sondern auch als Ort der Erfahrung (Kum).

Anfangs praktizieren wir Kum Nye, um Stressmuster zu reduzieren und Anspannung zu lindern. Das geschieht, wenn das Festhalten innerhalb des Energiekörpersystems sich entspannt. Der befreite Energiefluss stellt optimale Energielevel her und führt zu neuen Weisen zu wissen, was sehr hilfreich sein kann im Umgang

mit persönlichen und beruflichen Angelegenheiten. Die auftauchenden, fließenden Gefühlstone treffen auf Zyklen des Atmens, die neue Kommunikationswege zwischen Körper und Geist, zwischen Energiezentren im Körper, zwischen innerer und äußerer Erfahrung und schließlich zwischen dem Leben selbst und unserem inneren Potential widerspiegeln. Kum Nye wirft damit Licht auf unsere Lebensreise, eröffnet uns Zugang zu Energie im Überfluss und neuem Wissen und neuen Einsichten und erlaubt uns unser Bestes während der Jahre, die uns verbleiben, zu manifestieren.

Wir laden Dich ein, Kum Nye zu erlernen und es zu verkörpern.

Dieses Intensivprogramm Kum Nye wird in Kooperation mit dem Verlag Dharma Publishing veranstaltet und basiert auf dem vom Verlag angebotene Kum Nye Lehrertraining Level I. Dharma Publishing ist der in Kalifornien beheimatete Verlag der Nyingma Organisation von Tarthang Tulku.

Das Programm geht von März bis Jahresende 2018 und beinhaltet 10 Gruppentreffen (etwa 2 Treffen monatlich), einen ganzen Samstag Kum Nye Selbstmassage am Programmende und ein umfangreiches Handout.

Geeignet:	Für Anfänger und Fortgeschrittene
Termine:	10 Abende, 18:00 bis 21:00 Uhr Termine: Montag der 26. März, 9. April, 23. April, 07. Mai, 28. Mai, 11. Juni, 25. Juni, 17. September, 01. Oktober, 15. Oktober und Samstag den 17. November 2018 1 Samstag Kum Nye Selbstmassage, 09:00 bis 17:00
Seminargebühr:	€ 450, -
Ort:	Graz
Anmeldung:	Email: office@mbsr-trainings.at Mobil: 0699 / 111 83 135

„In dieser ganzen Welt gibt es nichts Wichtigeres als den Wert unserer menschlichen Verkörperung zu schätzen und alles zu tun, was wir können, um Gesundheit und Glück für uns selbst und Andere zu verstärken. Hier kann Kum Nye besonders hilfreich sein. Seine Übungen erwecken das Wissen, das wir brauchen, um unser Leben zu bereichern and der ganzen Menschheit zu nutzen. Dieses Wissen passt jedoch auch leicht in unsere tägliche Routine. Wenn du dich selbst liebst, wenn du andere liebst, werden die Belohnungen des Kum Nye Übens größer sein, als du dir vorstellen kannst.“

Tarthang Tulku