



WS 303-04 I Sinchi - das Rückentraining der neuen Zeit

Referentin: Manuela Jakob

Samstag, 08.02.2025 I 11:00 – 12:30 Uhr

In der heutigen Zeit befinden sich Menschen in einer dynamischen und oft hektischen Lebensweise, die von schnellen Veränderungen, technologischem Fortschritt und gesellschaftlichem Druck geprägt ist. Diese "bewegte dynamische Zeitqualität" führt häufig zu Stress, Überforderung und einem Mangel an innerer Balance. In diesem Kontext gewinnt die Suche nach Ausgleich und innerer Harmonie immer mehr an Bedeutung.

1. Die Herausforderungen der modernen Zeit

- **Stress und Überlastung:** Viele Menschen sind mit beruflichen Anforderungen, familiären Verpflichtungen und sozialen Erwartungen konfrontiert, die zu einem hohen Stressniveau führen. Diese ständige Anspannung kann sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken.
- **Schnelligkeit und Ablenkung:** Das digitale Zeitalter hat unseren Lebensrhythmus beschleunigt. Informationen und Entscheidungen müssen schnell verarbeitet werden, was zu einem Gefühl der Überforderung und der ständigen Ablenkung führt.
- **Mangelnde Verbindung zu sich selbst:** Inmitten des hektischen Lebens verlieren viele Menschen den Kontakt zu ihrem Inneren, zu ihren Bedürfnissen und zu ihrem emotionalen Wohlbefinden. Dies kann zu einem Gefühl der Leere oder Unzufriedenheit führen.

2. Die Notwendigkeit des Ausgleichs

- **Innere Balance fördern:** Angesichts der Herausforderungen der modernen Welt ist es für viele Menschen entscheidend, Wege zu finden, um innere Balance und Ruhe zu fördern. Der Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Verpflichtungen und Selbstfürsorge wird immer wichtiger.
- **Gesundheit und Wohlbefinden:** Ein ausgewogenes Leben trägt nicht nur zur physischen Gesundheit bei, sondern auch zur emotionalen und geistigen Stabilität. Menschen suchen nach Möglichkeiten, um Stress abzubauen, ihre Emotionen zu regulieren und ein Gefühl der Erfüllung zu erreichen.





3. Sinchi: Eine neue Methode für die neue Zeit

Sinchi ist eine neuartige Methode, die altes Wissen mit modernen Erkenntnissen verbindet und speziell für die Bedürfnisse der heutigen Zeit konzipiert wurde. Entwickelt von Manuela Jacob und ihren Lehrern, basiert Sinchi auf den jahrhundertealten Prinzipien der chinesischen Energiemedizin und Sinchi-Praxis, wird jedoch durch innovative Ansätze ergänzt, die den Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft Rechnung tragen.

3.1. Die Verbindung von Tradition und Innovation

Manuela Jacob, eine erfahrene Qigong-Praktizierende und Lehrerin, hat Sinchi Qigong als Antwort auf die wachsenden Bedürfnisse nach innerer Balance, Stressbewältigung und ganzheitlichem Wohlbefinden in einer sich ständig wandelnden Welt entwickelt. Diese Methode verbindet die zeitlosen Lehren der traditionellen Qigong-Praxis mit modernen Erkenntnissen aus der Psychologie, der Energetik und der ganzheitlichen Gesundheitslehre.

3.2. Für die neue Zeit konzipiert

Sinchi ist nicht nur eine Fortführung traditioneller Übungen, sondern eine evolutionäre Weiterentwicklung, die den Fokus auf die individuelle Erfahrung, Achtsamkeit und die Verbindung zur Natur legt. In einer Zeit, in der viele Menschen mit Stress, emotionalen Herausforderungen und einem Gefühl der Isolation kämpfen, bietet Sinchi Werkzeuge, um innere Ruhe, Klarheit und Vitalität zu finden.

Die Praxis umfasst dynamische Bewegungen, Atemtechniken und meditative Elemente, die leicht erlernbar sind und sich in den Alltag integrieren lassen. Dies ermöglicht es den Praktizierenden, eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen und ihre Lebensenergie (Qi) zu aktivieren und harmonisieren.

3.3. Fazit

Sinchi ist eine transformative Methode, die auf dem reichen Erbe der Qigong-Tradition basiert und gleichzeitig den Bedürfnissen der modernen Welt gerecht wird. Entwickelt von Manuela Jacob und ihren Lehrern, lädt diese Methode dazu ein, das eigene Wohlbefinden zu fördern, die innere Balance wiederherzustellen und sich auf eine tiefere Weise mit sich selbst und der Umwelt zu verbinden.

Sinchi basiert auf den grundlegenden Prinzipien des Yin und Yang, die in der traditionellen chinesischen Philosophie und Medizin von zentraler Bedeutung sind. Diese beiden Kräfte repräsentieren komplementäre und gegensätzliche Aspekte des Lebens und der Natur. Das Verständnis und die Harmonisierung von Yin und Yang sind entscheidend für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.





(FotoFotolia)

Yin und Yang: Grundprinzipien



1. Yin steht für das Weiche, Dunkle, Passive, Empfängliche und Kühle. Es wird oft mit Eigenschaften wie Ruhe, Entspannung und innerer Stille verbunden.
2. Yang hingegen repräsentiert das Harte, Helle, Aktive, Durchsetzungsfähige und Warme. Yang ist mit Bewegung, Energie und Aktivität assoziiert.

Sinchi: Die Integration von Yin und Yang

Sinchi nutzt die Prinzipien von Yin und Yang, um ein ausgewogenes Energiesystem im Körper zu fördern. Hier sind einige Aspekte, wie diese beiden Kräfte in der Praxis integriert werden:

1. Harmonisierung von Energie: Die Übungen im Sinchi sind darauf ausgelegt, den Fluss von Qi (Lebensenergie) im Körper zu harmonisieren. Durch gezielte Bewegungen, Atemtechniken und Meditation wird sowohl die Yin- als auch die Yang-Qualität angesprochen, um ein Gleichgewicht herzustellen. Zum Beispiel können sanfte, fließende Bewegungen (Yin) mit dynamischeren, kräftigeren Bewegungen (Yang) kombiniert werden.
2. Atem und Achtsamkeit: Die Atemtechniken im Sinchi fördern sowohl die Beruhigung des Geistes als auch die Aktivierung des Körpers. Tiefe, langsame Atemzüge sind mit Yin verbunden, während schnelle, kraftvolle Atemzüge Yang-Eigenschaften hervorrufen. Durch bewusste Atemführung wird ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Zuständen erreicht.





3. Bewegung und Stille: Sinchi umfasst sowohl bewegte als auch stillere Übungen. Die bewegten Sequenzen aktivieren das Yang und stärken die Vitalität, während die meditativen Phasen und die Entspannung die Yin-Qualitäten fördern und die innere Ruhe unterstützen. Diese Balance ist entscheidend, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
4. Naturverbundenheit: Ein weiterer wichtiger Aspekt des Sinchi ist die Verbindung zur Natur, die oft als Spiegelbild der Yin-Yang-Dynamik betrachtet wird. Die Praktizierenden lernen, die Energien der Natur wahrzunehmen und in ihre eigene Praxis zu integrieren. Diese Verbindung fördert nicht nur das persönliche Wachstum, sondern auch das Bewusstsein für die Balance in der Umwelt.



(Foto Fotolia)

Der Sinchi Weg

Sinchi kann Dein Leben verändern!

Das Neue Lebens- und Bewegungskonzept für mehr Lebenskraft!

Entfache das Feuer in Dir!

Sei auch Du „Sinchi“!

weitere Informationen zu Sinchi:

www.sinchi-Akademie.com

App <https://sinchi.app>

Video YouTube <https://youtu.be/Hu1z9JHkx5Y>

