



MANTRAS & TAI CHI / QI GONG

mit **DECHEN SHAK-DAGSAY**



Dechen ist eine bekannte schweizerisch-tibetische Mantra Sängerin. Ihr Debut Album ‚DEWA CHE, Universal Healing Power of Tibetan Mantras‘ kam 1999 heraus und ist inzwischen zu einem Klassiker geworden. Sie ist die älteste Tochter von Dagsay Rinpoche, einem tibetischen Lama, von dem sie auch die Übertragungen der heilvollen Mantras erhalten hat, die sie mittlerweile für eine weltweite Zuhörerschaft singt.

Es folgten viele weitere Alben unter anderem auch ‚BEYOND‘, auf dem sie als die buddhistische Stimme bekannt wurde. Für ihre letzten beiden Alben ‚JEWEL‘ und ‚THE SOUND of DAY TOMORROW‘ arbeitete sie mit dem Schweizer Produzenten und Komponisten Helge van Dyk. Der Erfolg dieser beiden Alben führte sie mehrmals auf eine Asien Konzerttournee und 2016 zum zweiten Male in die Carnegie Hall von New York.

MANTRA CHANTING

An diesem Tag gibt Dechen Shak-Dagsay einen Einblick in die Welt der jahrtausendealten Mantras. Sie wird eine schöne Sammlung ihrer bisherigen Mantras vorstellen und die universelle Kraft der Mantras, ihre Anwendung und ihren wertvollen Nutzen in unserem Alltag erklären, um die Kursteilnehmer/innen auf das gemeinsame Singen des Mantras einzustimmen. Als Grundlage dient dafür ihr Buch ‚MANTRAS‘ das im 2014 im deutschen Ullstein/Allegrria Verlag erschienen ist.

Das Wort ‚Mantra‘ stammt von der alten indischen Sanskrit Sprache und bedeutet ‚Das was den Geist beschützt‘. Ein Mantra beschützt uns nicht nur vor negativen Kräften sondern verleiht uns auch die positive Stärke um Hindernisse im Leben besser zu überwinden. Es kann eine Grundlage sein, um mitfühlender und friedvoller zu werden, was gemäss der tibetischen Philosophie der Schlüssel für ein glückliches und gesundes Leben ist. Immer mehr Leute entdecken die Kraft der Mantras für sich um sich wirksam vor Stress und Burnout zu schützen.



TAI CHI / QI GONG

Vor rund 20 Jahren entdeckte Dechen die uralte chinesische Bewegungslehre und die Heilkunst des Tai Chi und Qi Gong. Sie war fasziniert und beschloss eine Ausbildung zur Lehrerin bei Foen Tjoeng Lie, dem bekannten in Deutschland lebenden chinesischen Meister zu absolvieren.

Da besonders viel Wert auf eine bewusste ruhige Atmung gelegt wird, schaffen es diese langsam ausgeführten Übungen, eine unmittelbare Ruhe für Körper und Geist herbeizuführen. Zum Teil haben die Bewegungen ihren Ursprung in der asiatischen Kampfkunst und wirken deshalb sehr ästhetisch und elegant.

Das Üben dieser beliebten 18 Folgen Tai Chi / Qi Gong eignet sich auch für Leute, die einen Ausgleich zum hektischen Alltag am Arbeitsplatz haben möchten, da die Übungen auf kleinstem Raum ausgeführt werden können.