



Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.

Colmantstr. 9 | 53115 Bonn

Tel 0228 696004 | Fax 0228 696006

info@qigong-yangsheng.de | www.qigong-yangsheng.de

„Der Weise erfreut sich am Wasser – der Gütige erfreut sich am Berg“

Vortrag im Beginenhof in Essen

Goethestr. 63-65, 45130 Essen

von Gisela Hildenbrand

Samstag, 27. Januar 2024, 17:30 Uhr

„Nach außen nehme ich die Schöpfung der Natur zum Lehrmeister, im Inneren
aber fasse ich nach dem Quellgrund meines Herzens“. (Zhāng Zǎo 張璪, 8. Jh. u.Z.).

Qì Gōng 氣功, wie heute ein Teil der chinesischen Traditionen das Leben zu pflegen (yǎng shēng 養生) genannt wird, hat vielfältige Wurzeln in der Heilkunde, in Kosmologie und Philosophie, in religiösem Streben und in alchemistischen Bemühungen. Dabei stellt der forschende und erkennende Blick in die Natur eine wichtige Grundlage dar.

Naturgesetze, in stilisierter Form zum Ausdruck gebracht, lassen sich stets in den Bewegungsmustern des Qìgōng erkennen. Keineswegs werden dabei nur die physikalischen Eigenschaften und sichtbaren Erscheinungsformen von Naturphänomenen in Haltung und Bewegung zum Ausdruck gebracht. Vielmehr dienen geistige Kräfte, die den Naturphänomenen innewohnen, bzw. ihnen von Menschen zugeschrieben werden, dem Übenden als „Nahrung“ für seine Vorstellungskraft, als Richtschnur für seine geistige Haltung.

Dabei spielen Pflanzen und Tiere eine wichtige Rolle – die Kiefer vom Huángshān-Gebirge mit ihrer Aufrichtung und Genügsamkeit, der Kranich in seiner Anmut und Sorglosigkeit, der Tiger in seiner Kraft und Geschmeidigkeit. Besonders bedeutend sind auch Elemente der „unbelebten“ Natur, vor allem Berge und Wasser. Das Wasser hat in allen Erscheinungsformen Vorbildliches zu bieten, als Weite des Meeres, als stiller See, als brausender Strom, als schmückende Reifblume – und in der Kernaussage des *Lǎozǐ* 老子, dass das weiche Wasser das Harte überwindet.

Berge gelten als heilige Räume, sie verbinden Himmel und Erde, sie sind Wohnorte für Gottheiten und Geister, Orte des Rückzugs für Einsiedler und Suchende nach dem *dào* 道, sie sind Ziele der Pilger.

Die Berge sind die „Knochen der Erde“, das Feste und Beständige, sie sind Vorbilder der Gütigen, denn sie geben allem, was auf ihnen wächst die Nahrung.

PD Dr. med. Gisela Hildenbrand ist Mitbegründerin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. und seit 1991 im Vorstand tätig; sie ist Dozentin dieser Gesellschaft und arbeitet in der Redaktion der Zeitschrift für Qigong Yangsheng mit; sie ist Herausgeberin der Lehrbuchreihe zu Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui.

Anmeldung per E-Mail (info@qigong-yangsheng.de) oder über die Homepage (www.qigong-yangsheng.de). Der Vortrag ist kostenfrei. Spenden sind willkommen.



Kalligrafie yúnhǎi 雲海 „Wolkenmeer“
von Jiāo Guórui 焦國瑞 (1923-1997)

Weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Bankverbindung, auch für Spenden: IBAN DE96 3701 0050 0417 9805 09, Postbank