



**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

Das Element Wasser – Inspiration für die chinesischen Übungen zur Pflege des Lebens

Vortrag PD Dr. med. Gisela Hildenbrand
Mittwoch, 10. Dezember 2025, 19:30 Uhr
Burg Fürsteneck
**Akademie für berufliche und
musisch-kulturelle Weiterbildung**
Am Schlossgarten 3, 36132 Eiterfeld
Eintritt: Frei!

*„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.).*

Qigong, wie heute ein Teil der vielfältigen Möglichkeiten das Leben zu Pflegen (*yǎngshēng*) genannt wird, hat vielfältige Wurzeln in der Heilkunde, in Kosmologie und Philosophie, in religiösem Streben und alchemistischen Bemühungen. Ein immer wiederkehrendes Element von Qigong-Übungen ist die Nachahmung von Naturphänomenen. Dabei spielen Pflanzen und Tiere eine wichtige Rolle; deren Eigenschaften sind Vorbilder für Haltung, Bewegung und Ausdruck in Qigong-Übungen. Eine grundlegende Rolle spielen die Elemente der „unbelebten“ Natur, vor allem Berge und Wasser, welche in allen Erscheinungsformen Vorbildliches zu bieten haben. Neben den natürlichen Eigenschaften sind es vor allem die symbolischen Bedeutungen, die das Wasser zur Inspirationsquelle und zum Gestaltungsvorbild werden lassen.

Die berühmteste Eigenschaft ist in *Lǎozi* 78 beschrieben: dass das weiche Wasser das Harte überwindet. In *Lǎozi* 8 wird hinzugefügt, dass das Wasser an niederen Orten weilt, die andere meiden, dass es voller Güte ist und nicht kämpft. In den Gesprächen des Konfuzius (*Lúnyǔ* 6.23) heißt es, dass der Weise sich am Wasser erfreut und im „Garten der Sprüche“ (*Shuōyuàn*) wird dieser Satz mit acht edlen menschlichen Eigenschaften kommentiert, die beim Betrachten eines Flusses zu entdecken sind.

Das hier genannte sich unten sammelnde Wasser hat den Gegenpol in aufsteigenden, wirbelnden Wolken, in aufsteigendem Dunst und nach oben kriechenden, alles durchdringenden Nebeln. So verbindet das Wasser Oben und Unten, Himmel und Erde – eine Aufgabe, der sich alle *yǎngshēng*-Traditionen Chinas widmen.

PD Dr. med. Gisela Hildenbrand, Dozentin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Mitarbeit in der Redaktion der Zeitschrift für Qigong Yangsheng.

Weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.



Wolkenmeer
Kalligraphie von Jiao Guorui