

In der Kulturmühle Buchhagen werden

„Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“

*Gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen chinesischen Medizin
aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui*

*von mir unterrichtet, dies war auch die erste Qigongform die Prof. Jiao in
Deutschland unterrichtete, sie bietet einen guten Einstieg für Menschen die sich
auf diesen Weg machen möchten.*

Qigong ist ein wertvolles Kulturgut des chinesischen Volkes; seine Geschichte lässt sich bis vor unserer Zeitrechnung zurückverfolgen. „Qi“ kann mit Lebenskraft übersetzt werden und „Gong“ meint beharrliches Üben. Im Rahmen der Traditionellen chinesischen Medizin stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Körperhaltung, Bewegung, verschiedene Methoden der Atemführung und Vorstellungskraft gehören wie Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit zum Qigong. Grund Qigong kennen zu lernen kann der Wunsch nach Stärkung der Selbstheilungskräfte, Freude, Interesse an Bewegung in Ruhe oder die Suche nach Inspiration sein und vieles andere mehr.

**„Qigong Yangsheng - Einfach ist seine Methode,
und leicht ist es zu praktizieren.**

**Für den der sich eingehend damit beschäftigt,
hält es eine unerschöpfliche Faszination bereit“,**

das sind die ersten Zeilen eines Lehrgedichts von Prof. Jiao.

Qigong baut auf den Naturgesetzmäßigkeiten des menschlichen Organismus und seiner geistigen Fähigkeiten auf. Es kann sehr unterstützend für die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und zum Aufbau der Lebensenergie wirken. Yin und Yang dieses Begriffspaar der chinesischen Philosophie, wird hier gut erfahrbar. In den „15 Formen“ sind die Grundprinzipien des Qigong leicht erkennbar, Bilder aus der Natur, dem Tierreich und der Welt der Symbole werden zur Unterstützung der Vorstellungskraft genutzt.

Do.: 20.15 – 21.45 Uhr, um verbindliche Anmeldung wird gebeten

ich stehe Ihnen/Dir aber auch gern zu weiteren Fragen zur Verfügung

Dieter Schmidt, Telefon: 05532 / 99 96 11, DieterSchmidtist@t-online.de