

QIGONG-WINTERSEMESTER WIEN

*...Konzentrierst du dein Qi und machst es vollkommen weich, kannst du dann wie ein Neugeborenes werden?
Reinigst du den dunklen Spiegel, kannst du dann ohne Makel sein? ... (Laozi 10)*

In der chinesischen Philosophie gibt es das Begriffspaar *Wuji* und *Taiji*. *Wuji* bezeichnet das Nicht-Sein, den Uranfang, das Urpotenzial jenseits aller Formen (es wird durch einen leeren Kreis dargestellt), *Taiji* hingegen bezeichnet das Sein, die Aktualität und - in einer Wirklichkeit ewiger Bewegung und ewigen Wandels – das Zusammenspiel und den harmonischen Ausgleich aller Kräfte.

Das chinesische Heilwissen, wie es im Qigong formuliert wird, beruht auf dieser Zweiheit. *Wuji* verweist auf die Notwendigkeit der inneren Leere und Stille, *Taiji* ist die Harmonie von Yin und Yang, Körper und Bewusstsein, Ruhe und Bewegung, Entspannung und Spannung, welche immer wieder von neuem hergestellt werden muss.

Dafür braucht es, und dies gilt für alle Qigong-Übungen, das Zusammenspiel von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit. Beginnt man dieses zu meistern (und das braucht natürlich Übung), dann fällt einem die Versenkung in tiefere Zustände der Ruhe immer leichter. Das Qi wird sich freier bewegen und die Yin- und Yang-Aspekte des Qi können besser in Ausgleich gebracht werden, mit allen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit.

Im folgenden Gedicht spielt der Philosoph *Shao Yong* aus der Song-Dynastie auf die Wirkungen tiefer Ruhe und Leere an:

Zur Zeit der Wintersonnenwende hat sich das Herz des Himmels noch nicht gewandelt.
Entsteht die erste Regung des Yang, sind alle Dinge noch ungeboren.
Der Daoisten Wein hat einen zarten Geschmack, großer Musik Töne klingen spärlich.
Kannst du dies nicht glauben, so frage nach beim Urahn Fuxi*.

*Fuxi ist einer der mythischen Urkaiser Chinas, der Erfinder der Acht Trigramme

Die tiefe Stille der Natur, wenn die Yin-Energie auf ihrem Höhepunkt ist, stellt eine Schwelle dar, einen Punkt des Übergangs zur „ersten Regung des Yang“, derjenigen schöpferischen Kraft, aus der alles Leben hervorgeht. Ein ganzes Jahr blühenden Lebens bereitet sich in diesem Moment vor, auch wenn sich das erste Yang zuerst nur unmerklich manifestiert.

Dem entsprechen die Zustände des tiefen Yin, der tiefen Stille, die man im Qigong anstrebt (und denen man manchmal auch nahekommen kann), diese sind der Zugang zum einen vorhimmlischen Qi, der Quelle des eigenen Lebens und der eigenen Energie, die gleichzeitig die schöpferische Energie des gesamten Universums darstellt.

Wir machen dieses Semester weiter mit Übungen aus dem reichen Repertoire von Prof. Cong Yongchun (Qigong-Gehen u.a.).

Zeit: Mittwoch 19.45 – 21.00 Uhr

Beginn: 15. Oktober

Der Kurs findet mit Ausnahme der Weihnachtsferien regelmäßig statt.

Letzter Kurstag ist der 14. Jänner.

Ort: Studio Leopold, Schmalzhofgasse 8/II/19a, 1060 Wien

Beitrag: € 270.-

IBAN: AT36 6000 0000 7213 0740

Anmeldung: Árpád Romándy

arpad.romandy@gmail.com

Falls das äußere Haustor in der Schmalzhofgasse geschlossen ist, bitte bei 19A klingeln, dann geht die Tür auf.

Die Türnummer 19A befindet sich im hinteren Gebäude (im Hof) im 2. Stock. Der Lift ist links hinten im Hof.

Vorsicht bei der Liftbenutzung! Nicht mehr als 3 Leute im Lift, sonst bleibt er stecken!

Bitte Taji-Patschen oder Hausschuhe mitnehmen.