

QIGONG-SOMMERSEMESTER WIEN

Das Qigong-Sommersemester in Wien beginnt am Mittwoch, dem 4. März.

Inhalt des Kurses werden wieder traditionelle Qigong-Übungen sein, wie sie von meinem Lehrer Prof. Cong Yongchun unterrichtet wurden.

„Wie Frühling in allen sechsunddreißig Palästen des Körpers“, so hat Prof. Cong über das Gefühl beim Qigong-Üben gesprochen. Damit zitierte er den Philosophen Shao Yong aus dem 11. Jahrhundert, der dieses Gedicht verfasste:

Trifft das Schöpferische auf den Wind, schaut man die Höhle des Mondes,
Begegnet die Erde dem Donner, erblickt man die Wurzel des Himmels.
Gelassenes Kommen und Gehen zwischen Himmelswurzel und Mondhöhle,
In allen sechsunddreißig Palästen ist Frühling.

Shao Yong, der als Philosoph sowohl konfuzianische als auch daoistische Wege verfolgte, beschreibt in diesem berühmten Gedicht in einer dem Buch der Wandlungen entnommenen Symbolik die eigene innere Erfahrung.

Die Himmelswurzel symbolisiert das erste Yang, das aus dem vollendeten Yin hervorkeimt, die Mondhöhle markiert das sanfte Eintreten des Yin nach der Vollendung des Yang. Beide stellen Durchgangspunkte innerhalb eines harmonischen Kreislaufs dar; es ist ein „gelassenes Hin und Her“, welches die innere Welt mit frühlingshafter Lebenskraft erfüllt.

Daoistische Meister lokalisierten Himmelswurzel und Mondhöhle im menschlichen Leib, als Quellen aufsteigender Yang- und sinkender Yin-Energien. Das „gelassene Wandeln“ vollzieht sich durch tiefe geistige Stille, nicht durch körperliche Anstrengung oder eine des Willens. Die sechsunddreißig Paläste – eigentlich die Hexagramme des Buchs der Wandlungen – symbolisieren alle die Körperräume, durch die bei gelungener Praxis das Qi weich, warm und belebend zirkuliert, als Entfaltung eben jenes inneren kosmischen Frühlings, von dem Shao Yong im Gedicht oben spricht.

Zeit: Mittwoch 19.45 – 21.00 Uhr

Beginn: 4. März

Letzter Kurstag ist voraussichtlich der 10. Juni.

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

Beitrag: € 270.-

IBAN: AT36 6000 0000 7213 0740

Anmeldung: Árpád Romándy

arpad.romandy@gmail.com

Es gibt einen automatischen Türöffner. Das äußere Haustor in der Schmalzhofgasse ist normalerweise geschlossen, 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. Straßenschuhe sind im Raum nicht gestattet.