

Qigong Yangsheng: Die 15 Ausdrucksformen, montags 20:00-21:30, Christian Lange

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Das System wird ausführlich auf der Webseite der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. beschrieben (<http://www.qigong-yangsheng.de/>). Ich würde es kurz als Qi-Arbeit zur



Lebenspflege beschreiben, wobei Qi etwas ist, was man besser im Körper spüren als aus physikalischer oder physiologischer Sicht beschreiben kann auch wenn diese Versuche zahlreich sind. Zum Glück reicht ein ungefähres Verständnis, um aus den Übungen Freude und Nutzen zu ziehen in Form einer inneren Regulierung von Körper und Geist. Was Lebenspflege dann für die Einzelne ist, ist wirklich individuell und hängt auch von der jeweiligen Lebensphase ab. Ich bin überzeugt davon, dass sich hier jede Teilnehmende schon das richtige herauszieht.

Wir werden uns schwerpunktmäßig mit der Methode der 15 Ausdrucksformen beschäftigen, einer auch gut für Anfängerinnen geeigneten Übungsform, die sich durch einfache Bewegungen auszeichnet und die auch nach längerer Übungspraxis immer wieder an Tiefe gewinnt. Zunächst handelt es sich um ein unaufgeregtes, doch sorgfältiges Tun, bevor dann auch ein Geschehen lassen und Beobachten mit hinzukommen. So entsteht dann ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft. Das kann wirklich überraschend und spannend werden. Die Einladung ist, es tatsächlich selbst auszuprobieren.

Mein Name ist Christian (Xian) Lange. Ich bin Physiker, 53 Jahre alt und arbeite unterstützend koordinativ in der industriellen Messtechnik. Vor knapp 10 Jahren bin ich an das Tao-Chi gekommen, wo mich Anne Bolten, von der ich nun den Kurs übernehme, in das Qigong Yangsheng eingeführt hat. Wertvolle Kenntnisse habe ich auch in verschiedenen Kursen von Horst T. Kuhl und Thomas Blume an dieser Schule erworben.



Ich nehme immer wieder mit Freude an Lehrgängen der Medizinischen Gesellschaft teil und stehe kurz vor dem Abschluss der Grundausbildung. Mir fehlt dazu noch der sechste Kurs im Spiel der 5 Tiere und ein theoriebezogener Aufbaukurs. Allerdings habe ich auch schon einige Kurse der Weiterbildung besucht. Das liegt vermutlich an meiner Neugier. Neugierig bin ich auch darauf, das Lehrsystem nun aus der Perspektive des Unterrichtenden und der Teilnehmenden zu sehen und habe daher richtig Lust, nun auch an meiner „Heimatschule“ zu unterrichten.