



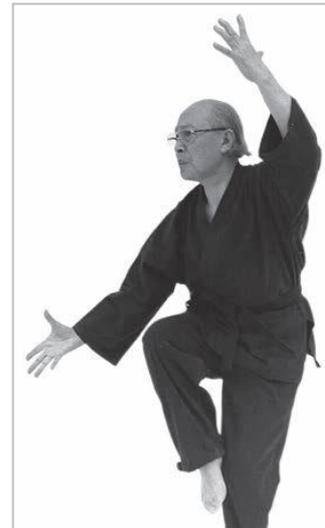
Kalligraphie und Qigong Yangsheng – zwei Wege zur Kultivierung

Seminar mit Prof. Dr. Wang Min und Martha Bank
24.-25. Februar 2024 in Köln



Ein Meister der Konzeptschrift zu werden ist am schwersten,
Drache und Schlange wetteifern an der
Pinselspitze,
die Güte der Schrift erkennt man am
kleinsten Strich,
noch größere Vollkommenheit muss die
Gesamterscheinung haben.

Text und Kalligraphie „Ruhe“ *jìng* 静
aus: Leitgedanken zu Qigong Yangsheng
in Kalligraphien von Jiao Guorui.
Übersetzung: Stephan Stein. Medizinisch
Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen,
1999, 25, 109.



Im alten China galten Kalligraphie *shūfǎ* 書法, zusammen mit dem Spielen der Griffbrettzither *qín* 琴, dem Schachspiel *qí* 棋 und der Tuschemalerei *huà* 畫 als die vier unentbehrlichen Fertigkeiten konfuzianischer Gelehrter. Kalligraphie wurde zugleich als ein wichtiges Verfahren zur Kultivierung des Lebens und der menschlichen Wesensnatur betrachtet. In der modernen chinesischen Gesellschaft wird die Kalligraphie weiterhin als hohes Kulturgut geschätzt und gepflegt. In daoistischen Klöstern gehören Qigong und Kalligraphie neben dem Spielen der Qin oder eines anderen klassischen Instrumentes, die Tuschemalerei, das Erlernen der Rituale und das Rezitieren klassischer und religiöser Texte sowie Grundlagen der Chinesischen Medizin zur Ausbildung.

Geistige Grundhaltungen und Prinzipien der praktischen Ausführung stimmen für Qigong und Kalligraphie weitgehend überein. Beispielhaft können hierfür der Umgang mit Ruhe und Bewegung, die zentrale Bedeutung von Mitte und Maß oder die Rolle der Vorstellungskraft zu Herz und Geist genannt werden.

In diesem Kurs werden grundlegende Prinzipien der chinesischen Kalligraphie vorgestellt, unterschiedliche Stile demonstriert und es wird auch praktisch geübt. Material für die Kalligraphie stellen wir zur Verfügung.

Übungen aus verschiedenen Methoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng werden angeleitet, wobei wir die Gemeinsamkeiten der zwei Wege zur Kultivierung besonders herausstellen.

Ort: Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, 50825 Köln-Ehrenfeld

Kursgebühr: 210 € (Mitglieder: 190 €)

Kurszeiten: Sa.: 9-12:30 Uhr und 15-18:30 Uhr und So.: 9-13:00 Uhr

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