



Pflege des Lebens in China -

Beiträge aus den drei großen Schulen Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus

PD Dr. Gisela Hildenbrand, Frankfurt

Vortrag am Mittwoch, 14. Dezember 2022, 19:30 Uhr

Burg Fürsteneck. Akademie für berufliche und musisch-kulturelle Weiterbildung

Am Schlossgarten 3, 36132 Eiterfeld (Rhön)



Die drei großen Schulen als eine Einheit, Ming-Dynastie

In den vielfältigen Methoden und Übungen des Qigōng und Yǎngshēng (Pflege des Lebens), die in China entwickelt wurden, stellt der forschende und erkennende Blick in die Natur eine wichtige Grundlage dar. Naturgesetze, in stilisierter Form zum Ausdruck gebracht, lassen sich stets in den Bewegungsmustern des Qigōng und Yǎngshēng erkennen.

Keineswegs werden dabei lediglich die physikalischen Eigenschaften und sichtbaren Erscheinungsformen von Naturphänomenen in Haltung und Bewegung zum Ausdruck gebracht. Vielmehr dienen geistige Kräfte, die den Naturphänomenen innewohnen, bzw. ihnen von Menschen zugeschrieben wurden, dem Üben als „Nahrung“ für seine Vorstellungskraft, als Richtschnur für seine geistige Haltung.

Entsprechend den unterschiedlichen geistigen Strömungen, wie des Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus, zeigen sich unterschiedliche Schwerpunkte in den Übungen: die Gewichtung einzelner Praktiken und geistiger Inhalte, der Gebrauch

visueller Imagination und geistige Ausflüge nach innen oder in kosmische Gefilde, der Gebrauch von Lauten und Sprache als Mittel der Selbstkultivierung. Der Vortrag unternimmt einen Streifzug durch die Vielfalt des Yǎngshēng.

PD Dr. Gisela Hildenbrand ist Mitbegründerin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. und seit 1991 im Vorstand tätig; sie ist Dozentin dieser Gesellschaft und arbeitet in der Redaktion der *Zeitschrift für Qigong Yangsheng* mit. Zudem ist sie Herausgeberin der Lehrbuchreihe zu Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui.

Anmeldung per E-Mail (info@qigong-yangsheng.de) oder über die Homepage (www.qigong-yangsheng.de). Der Vortrag ist kostenfrei.