



Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.

氣
功
養
生

Informationen zu:

Kursen

Ausbildung

Fortbildung

Vorträgen

Kulturveranstaltungen

Ausstellung

Lehrmaterial

Aktuelles Programm siehe
www.qigong-yangsheng.de

Lehrsystem Qigong Yangsheng
von Prof. Jiao Guorui



Essenz, Qi und Geist

Aus: Leitgedanken zu Qigong Yangsheng in Kalligraphien von Jiao Guorui
Uelzen 2000, 32

Inhalt

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.	4
Das Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui	5
Die Übungsmethoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng	7
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong	8
Die 8 Brokatübungen im Stehen	9
Die 8 Brokatübungen im Sitzen	9
Das Spiel der 5 Tiere	10
Die 6-Laute-Methode	12
Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen	13
Emei-Übungen zur Regulierung der Lebenskraft	15
Fuqi Yangsheng Fa – Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft	16
Taiji-Jinggong – Taiji-Übung-in-Ruhe	17
Sitzen-in-Stille – Tuna (Auswerfen und Assimilieren)	17
Daoyin – Massageübungen	17
Youfagong – Methode der induzierten Bewegung	18
Das Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien	19
Kurse, Ausbildung und Fortbildung: Organisatorisches	20
Fortbildungsveranstaltungen	20
Grundausbildung	21
Weiterbildung	24
Kooperationspartner und Tagungshäuser	29
Arbeitskreise	29
Wissenschaftliche Ausstellung „Qigong und Yangsheng“	30
Literatur	31
Lehrmaterial von Prof. Jiao Guorui	31
Zeitschrift für Qigong Yangsheng	32
Weitere Literatur und Materialien	33
Bibliothek	34

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.



Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. wurde 1991 gegründet. Sie ist eine gemeinnützige wissenschaftliche Einrichtung im Bereich der Gesundheitsbildung.

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind:

- Kurse und Seminare im Rahmen der beruflichen Weiterbildung
- Kurse und Seminare im Rahmen der allgemeinen Bildung und Gesundheitsförderung
- Aus- und Weiterbildung in Qigong Yangsheng
- Erstellen von Lehrmaterial
- Forschungsarbeit und internationaler wissenschaftlicher Austausch im Hinblick auf Methodik, Anwendung, transkulturelle Übertragbarkeit und Wirksamkeit; Quellenforschung
- Studienreisen nach China
- Kulturelle Veranstaltungen zur Tradition des Yangsheng
- Herausgabe einer Fachzeitschrift
- Fachbibliothek
- Wissenschaftliche Ausstellungen

Ausführlichere Informationen zu den in dieser Broschüre angeschnittenen Themen finden Sie auf unserer Homepage:

www.qigong-yangsheng.de.

Kontakt

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.

Colmantstr. 9, 53115 Bonn

Tel.: 0228-696004 info@qigong-yangsheng.de

Mitgliedschaft

Mit Ihrer Mitgliedschaft fördern Sie unsere vielfältigen Aufgaben – und Sie zahlen etwas reduzierte Kursgebühren. Unsere Satzung finden Sie auf der Homepage (unter: Mitgliedschaft).

Das Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui



Prof. Jiao Guorui (1923–1997) war Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin an der Akademie für TCM in Beijing. Dort wirkte er als Professor und Mitglied der Expertenkommission für TCM und war Direktor des Instituts für Qigong sowie Vize-Vorsitzender des All-China Qigong-Forschungsinstituts für klinische Studien. Seine Qigong-Lehrer waren Wang Tong, Hu Yaozhen, Zhou

Qianchuan und Wang Xiangzhai. Nach langer Zeit intensiver Praxis, eingehenden Studiums klassischer Schriften und klinischer Anwendung entwickelte Jiao Guorui das Lehrsystem Qigong Yangsheng.

Prof. Jiao lehrte viele Jahre in Deutschland und dokumentierte sein Lebenswerk, das Lehrsystem Qigong Yangsheng, in zahlreichen Schriften, die die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng auf Deutsch herausgegeben hat. Qigong Yangsheng umfasst sowohl Theorie als auch Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens. Im Spektrum der Übungsmethoden des Qigong Yangsheng werden die unterschiedlichen Kategorien, Schwerpunkte und Zugangswege zur Kultivierung des Lebens berücksichtigt (Übungen-in-Ruhe, Übungen-in-Bewegung, Methode der Induzierten Bewegung).



Essenz-Qi-Geist, Kranichtanz, Unerschütterlich wie ein Berg, Ruhig wie der Mond, Wolkenmeer. Leitgedanken zu Qigong Yangsheng in Kalligrafien von Jiao Guorui, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen 2000



Seidenbild mit Übungsformen (168 v. Chr.)

Qigong

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Die Tradition der Qigong-Übungen lässt sich bis vor unsere Zeitrechnung zurückverfolgen (vgl. Abb.: Seidenbild aus dem Mawangdui-Grab Nr. 3). Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, das hier als „Lebenskraft“ interpretiert werden kann, und „gong“, das „ausdauerndes Üben“ und auch „Übungsfertigkeit“ heißt.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen wie Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit, er umfasst u. a. Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Bereicherung für künstlerische Tätigkeiten.

Qigong-Übungen lassen sich gemäß den individuellen Bedingungen anpassen und auswählen. So können sie unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt und geübt werden.

Für das Erlernen von Qigong-Übungen ist die Anleitung durch eine erfahrene Lehrkraft notwendig. Die Medizinische Gesellschaft bietet einzelne Kurse und Ausbildungen mit einem Team erfahrener DozentInnen an. Die nachfolgend abgebildeten Lehrbücher ergänzen Theorie und Praxis des Unterrichts.

Yangsheng

Yangsheng bedeutet "Pflege des Lebens". Dieser Begriff bezeichnet die lange Tradition der Kultivierung des Lebens auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Hierzu zählen die Übungen des Qigong ebenso wie Ernährung, Kleidung, menschliches Verhalten, Einordnen in natürliche Gegebenheiten wie Tages- und Jahreszeiten und das weite Spektrum der Bildung und Kunst. Besonders enge Verbindungen bestehen zu Philosophie, Dichtung, Musik, Kalligrafie und Malerei, zu deren Genuss und Ausübung. Die Übungen des Qigong werden damit in einen weiten kulturellen Rahmen gestellt.

Die Übungsmethoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng

„Jede Übungsmethode ist vollständig.
Keine Übungsmethode kann eine andere
vollständig ersetzen.“

Jiao Guorui

Für alle Methoden des Qigong Yangsheng gilt, dass sie in unterschiedlichen Übungsweisen ausgeführt werden können, z.B. im Liegen, im Sitzen, im Stehen, im Gehen, als Übung-in-Ruhe, als Übung-in-Bewegung. Folgende Methoden lehrte Jiao Guorui in Europa:

- Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
- Die 8 Brokatübungen
- Das Spiel der 5 Tiere
- Die 6-Laute-Methode
- Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen
- Die Emei-Übungen zur Regulierung der Lebenskraft
- Fuqi Yangsheng Fa – Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft
- Taiji-Jinggong – Taiji-Übung-in-Ruhe
- Sitzen-in-Stille – Tuna (Auswerfen und Assimilieren)
- Daoyin – Massageübungen
- Youfagong – Methode der Induzierten Bewegung

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

tàijí shíwǔshì 太極十五勢

In dieser Methode sind die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders leicht und klar erkennbar. Bilder aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie z.B. der Kreis, sind Inhalte der Vorstellungskraft, die die Übungen stets anleitet.

Es werden grundlegende Bewegungsmuster und Schrittararten geübt, die sich auch in anderen Methoden wiederfinden. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen.

1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist
2. Zerteile die Wolken, halte den Mond
3. Trage den Ball nach links und rechts
4. Schiebe den Berg mit beiden Händen
5. Pferd-Schritt – die Hände wie ziehende Wolken
6. Der Kondor breitet seine Flügel aus
7. Der rote Drache spreizt seine Klauen
8. Den Ball im Wasser halten
9. Rolle den Ball nach links und rechts
10. Der Pfau schlägt ein Rad
11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen
12. Teile die Mähne des wilden Pferdes
13. Zwei Ringe umfassen den Mond
14. Strecke die Arme und beuge die Knie
15. Der Elefant kreist mit der Hüfte



Die 15 Ausdrucksformen bestehen aus Sprechen und Schweigen, aus Bewegung und Ruhe, und darin liegt das Geheimnis der Entwicklung von Qi und Geist.

Die 8 Brokatübungen im Stehen

bāduànjīn 八段錦

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden; durch die Achse Himmel-Erde werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Übungen gehen auf eine lange Tradition zurück; die Bezeichnungen der Formen benennen wesentliche Konzepte der chinesischen Heilkunde.



Die 8 Brokatübungen im Sitzen

In dieser Übungsfolge finden sich einfache Bewegungsmuster, weiches Dehnen und innerlich und äußerlich angewandte Selbstmassage. Die Aufmerksamkeit wird verstärkt auf das Innere gelenkt.



In den Kursen „Die 8 Brokatübungen“ werden beide Übungsformen, „Die 8 Brokatübungen im Stehen“ und „Die 8 Brokatübungen im Sitzen“, unterrichtet.



Das Spiel der 5 Tiere

wǔqínxì 五禽戲

Im Spiel der 5 Tiere, erstmals beschrieben von Hua Tuo (2. Jh.u.Z.), werden Anmut, Kraft und Ursprünglichkeit von Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe lebendig. Der Aspekt der Natürlichkeit und die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik werden beim Spiel der 5 Tiere besonders betont. Die Zuordnung zu den Funktionskreisen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennzeichnet die Tierspiele und unterstreicht die enge Beziehung zu Emotionen, Lebensgefühlen und Veranlagungen.



Jiao Guorui im Spiel des Kranichs und im Spiel des Tigers
Bronzefiguren von Gisela Drescher



Kalligrafie
„Kranichtanz“
von Jiao
Guorui



*Schwerelos schwebt der Kranich hoch in den Lüften
Kieferngleich steht der Kranich auf irdischem Grund
Geist voller Freiheit wahrhaft beschwingt und beflügelt
Wie durch Wolken gleitend im himmlischen Rund.
Hält wie die Wildgans beim Wassern die Flügel gespannt
Steht fest wie wurzelnd auf einem Bein im Sand.*

*König ist er unter den großen Tieren
Mächtiges, Wildes vermittelt seine Gestalt
Sein Äuß'eres ist Stärke, das Sanfte ruht innen
Nur in der Sanftheit liegt seine große Gewalt*

*Wie Stürme die Lüfte durchfegen
So können sich Tiger bewegen
Wie uns die Mondnacht-Stille bannt
So ist die Ruhe des Tigers bekannt*

Gedichte von Jiao Guorui zum Spiel der 5 Tiere
Übertragen von Manfred Dahmer

Die 6-Laute-Methode

liùzì hūxī fǎ 六字呼吸法

Kennzeichnend für diese Methode ist die Anwendung von Lauten, die unhörbar oder hörbar gesprochen werden. Die Methode umfasst sowohl die traditionelle Übungsweise im Sitzen-in-Stille wie auch eine spätere Entwicklung in Verbindung mit einfachen körperlichen Bewegungen. Der Bezug zu Konzepten der chinesischen Medizin wird dabei besonders deutlich.

Die CD bietet eine kurze Einführung in Herkunft, Geschichte und Inhalte der 6-Laute-Methode. Sprechübungen zum Erlernen und Nachsprechen der Laute bereiten auf die Übungen vor; eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Bewegungsformen, die in Verbindung mit dem Sprechen der Laute ausgeführt werden, in Tempo und Rhythmus zum Mitüben geeignet, vervollständigt die Lehr-CD.



Übung mit dem Laut xu



Übung mit dem Laut si

6-Laute-Methode

aus dem Lehrsystem
Qigong Yangsheng

von Prof. Jiao Guorui

CD und Poster zur
6-Laute-Methode

Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen

zhànzhūāngōng 站桩功

Die Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen (zhanzhuangong) gehören zu den Übungen-in-Ruhe (jingong); sie stellen eine grundlegende Übungsmethode dar, die als Kern in allen anderen Methoden wiederzufinden ist.

Anspannung und Entspannung und ihre Dynamik können mit dieser Methode besonders geübt werden. Durch das längere Verweilen in einer Haltung werden die Feinregulation und Aspekte der Vertiefung wie Vollständigkeit, Stabilität, Richtigkeit und Flexibilität geübt.



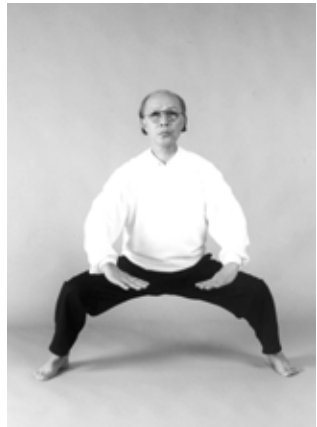
Nach vorn aufspannen,
mittlere Position



Handgelenke hängen nach unten,
gewichtete Haltung



Nach unten drücken,
hohe Position



Nach unten drücken,
tiefe Position



Qì 氣

Kalligrafie von Jiāo Guóruì 焦國瑞 (1923–1997)
geschrieben 1993 in Bonn

Emei-Übungen zur Regulierung der Lebenskraft

éméi zhuāng 峨嵋庄

Der Merkvers „Sich dem Himmel nachbilden und die Erde zum Vorbild nehmen“ leitet die Emei-Übungen an. Typisch für diese Methode sind eine Verbindung von Dehnungen mit sich durchschlingender Kraft, subtile Hand- und Fußtechniken, sowie das Sprechen von Lauten in Verbindung mit verschiedenen Bewegungsmustern. In ihrer äußeren Erscheinungsform verbinden die Emei-Übungen Elemente von



Nach vorne kreisend ein tàijǐ zeichnen



Eine Nadel in den Meeresgrund stechen

Pfahl-Übungen, Übungen-in-Bewegung (donggong) und Übungen zum Leiten und Dehnen (daoyin). Kraftvolle Haltungen verbinden sich mit subtiler Bewegung. Hierbei spielen feine, sich schlängelnde Bewegungen eine große Rolle. Eine weitere Besonderheit ist das „Trennen des Qi entsprechend der Leitbahnen“, wobei spezifische Hand- und Fußkräfte und die Bewegung der Finger und Zehen eine große Bedeutung erfahren. Die Bewegungen und Körperhaltungen lassen einen engen Bezug zu wichtigen Einflussorten und Akupunkturpunkten erkennen.

Fuqi Yangsheng Fa – Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft

fúqì yǎngshēng fǎ 服氣養生法

Feinheit der Bewegungen und Durchdringungskraft kennzeichnen die Fuqi-Übungen, bei denen Bewegung, Atmung, Sprechen von Lauten und Vorstellungskraft in besonderer Weise verbunden werden. Der „nährende“ Aspekt (*fúqì*), gefördert durch die Bewegungen von Verdichten und Entfalten, die die 32 Bewegungsmuster durchziehen, bildet die Grundlage.



Handfläche nach unten gewendet; Hakenhand



Hände vor das Becken führen, aufspannende und nach unten drückende Kraft

Leicht und fein geschieht das Auswerfen und Assimilieren, das Qi wird geleitet und zur Harmonie geführt.

(Aus: Lehrgedicht, Vers 90)

Übungen aus der 2. Sequenz



Hände zu Hohlfäusten ballen und zum Kiefer führen



Handflächen nach oben wenden, tragende Kraft

Taiji-Jinggong – Taiji-Übung-in-Ruhe

tàiji jìnggōng 太極靜功

Taiji-Jinggong ist eine besondere Methode des Sitzens-in-Stille, bei der der Aspekt der Natürlichkeit – in Verbindung mit der Polarität von Yin-Yang (*tàiji*) – zum Tragen kommt. Diese Methode wird in die Wiederholungs- und Vertiefungskurse integriert.

Sitzen-in-Stille – Tuna (Auswerfen und Assimilieren)

jìngzuò 靜坐, *tǔnà* 吐納

Ausgewogenheit der Haltung, Entspannung, Eintreten in die Ruhe (*rùjìng*) und Sammlung sind die Hauptaspekte dieser Übungsmethoden, die zugleich Grundlage und Bestandteil von Qigong-Übungen überhaupt sind. Schlichtheit und Konzentration auf die Körpermitte kennzeichnen sowohl das Sitzen-in-Stille wie auch Tuna, bei dem besondere Aufmerksamkeit auf die Grundbewegungen des Öffnens und Schließens gelegt wird.

Daoyin – Massageübungen

dǎoyīn 導引

Daoyin sind Selbstmassageübungen, und zwar als eigenständige Methode, wie auch als Bestandteil anderer Methoden. Techniken der Massage von außen (z. B. Handtechniken aus dem Spiel der 5 Tiere) oder innen (z. B. Zunge rollen aus den 8 Brokatübungen im Sitzen) ergänzen sich dabei. Daoyin-Übungen tragen besonders zur Entspannung bei und dienen der Verfeinerung von Bewegungen und Kräften. Leitbahnen und Akupunkturbereiche spielen eine wichtige Rolle. Daoyin-Übungen werden in die Wiederholungs- und Vertiefungskurse integriert.



„Kranichklaue“ und „Tigerpranke“,
gezeigt von Jiao Guorui



Youfagong – Methode der induzierten Bewegung

yòufāgōng 誘發功

Als Angelpunkt des Lehrsystems ist Youfagong zugleich Schmelztopf aller Übungsmethoden. Hier werden auf der Grundlage eines guten Ruhezustandes innere Impulse in äußeren Bewegungen zum Ausdruck gebracht. Die Entwicklung einer Einheit von Natürlichkeit und Kontrollfähigkeit ist ein zentrales Thema.

Es ist leicht, das Qi zu üben, doch schwierig, es zu bändigen

Es ist leicht, das Qi zu üben, doch schwierig, es zu nähren

Es ist leicht, das Qi zu üben, doch schwierig, es zu regulieren

Es ist leicht, das Qi zu üben, doch schwierig, den Geist zu beherrschen

(Aus: Lehrgedicht, Verse 37, 38, 41, 42)

Einen guten Übungszustand des Youfagong hat Jiao Guorui häufig mit Bildern beschrieben:

„Die Ruhe ist stabil wie der Berg Taishan, die Gestalt ist wie ruhendes Wasser, die innere Klarheit ist wie das Silber des Mondes, die Ruhe hat die Anmut und Unbeschwertheit eines jungen Mädchens. In dieser Ruhe ist der Geist scharf und reagiert blitzschnell, in dieser Ruhe sind Herz und Brust weit, geräumig, zehntausend Dinge finden darin Platz. Wenn Trommel und Gong zum Himmel dröhnen, kann diese Ruhe nicht gestört werden, wenn eine Nadel zu Boden fällt, entgeht dies der Aufmerksamkeit nicht.“ (Lehrsystem Qigong Yangsheng, S. 211)



Kalligrafie
„Essenz, Qi und Geist“ von Jiao Guorui

Das Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien

Das von Jiao Guorui entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt die praktischen Methoden des Qigong und die ihnen zugrunde liegende Theorie in einen breiten kulturellen Rahmen. Besonders betont werden dabei die Verbindungen zur chinesischen Medizin, Philosophie und zu den Künsten. Das Buch „Lehrsystem“ setzt sich zusammen aus Originalartikeln von Jiao Guorui und thematischen Zusammenfassungen von Mitschriften aus seinem Unterricht in den Jahren 1986 bis 1997. Dabei werden die Übungsmethoden des Lehrsystems in Auszügen dargestellt, sowie ihre inneren Verbindungen und unterschiedlichen Schwerpunkte in Einzeldarstellungen vermittelt. Vielfältige Themen des praktischen Übens werden behandelt und die Unterrichtsweise von Jiao Guorui mit Einbeziehung von Kalligrafien, Merksätzen und Gedichten kommt zum Ausdruck.

„Qigong ist Dialog mit der Lebenskraft.“

„Richtig geübt entspricht jede Form dem Dao.“

„Jede Übung ist ein Forschungsprojekt.“

„Das Dao, die Mitte, sie sind immer vorhanden.“

*„Die Bewegung gleicht fliegenden Wolken,
die Ruhe dem klaren Mond.“*

(Lehrsystem Qigong Yangsheng, S. 264)

Kalligrafie
„Ruhig wie der
Mond“ von Jiao
Guorui



Kurse, Ausbildung und Fortbildung: Organisatorisches

Die Kurse dienen zum einen der allgemeinen Bildung und Lebenspflege, als aktiver Beitrag zur Vorbeugung und Begleitbehandlung von Krankheiten; sie sind zum anderen ein Angebot an alle, die eine Ausbildung und berufliche Weiterbildung anstreben.

Einzelkurse

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng bietet die Möglichkeit zum Besuch einzelner Kurse, um die Übungsmethoden kennenzulernen. Es empfiehlt sich, zunächst nur eine der angebotenen Übungsmethoden zu erlernen. Dabei sollten zumindest die Grundkurse und ein Wiederholungskurs besucht werden. Dies sind für die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ die Kurse F1, F2, F3, für die „8 Brokatübungen“ die Kurse B1, B2, B3 und für das „Spiel der 5 Tiere“ die Kurse T1 bis T5.

Gilt das Interesse dem Erlernen mehrerer Methoden, ist es sinnvoll, mit den „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ oder den „8 Brokatübungen“ zu beginnen.

Für das Erlernen der Methoden, die im Weiterbildungsprogramm angegeben sind, gilt es ebenfalls die aufbauende Reihenfolge zu beachten.

Die einzelnen Kurse sind zugleich Bausteine der Ausbildungsgänge.

Die **Grundausbildung** in Qigong Yangsheng soll die TeilnehmerInnen in gründlicher Weise mit den Prinzipien des Qigong vertraut machen. Die Ausbildung in Qigong Yangsheng vermittelt eine wichtige Zusatzqualifikation für vielfältige Arbeitsgebiete, z. B.

- Allgemeine Gesundheitsbildung, Therapeutische Berufe, Pflegekräfte, Künstlerische Berufe, Pädagogische Berufe.
- Eine abgeschlossene Grundausbildung qualifiziert zur Tätigkeit als Kursleitung.

Die **Weiterbildung** dient der Vertiefung der Kenntnisse und Übungspraxis und vermittelt die weiteren Methoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui.

Fortbildungsveranstaltungen

Fortbildungsveranstaltungen werden in Form von *Vorträgen, Kursen, Museumsführungen, Kursen mit GastdozentInnen, Konzerten und Studienreisen* angeboten. Themen sind:

- für Qigong Yangsheng relevante Bereiche der chinesischen Kultur wie z.B. chinesische Schrift und Sprache, Kalligrafie, Musik, Dichtung und Malerei; Geschichte und Methoden der Selbstkultivierung; Fachbegriffe des Qigong;
- spezielle Anwendungsgebiete des Qigong wie z. B. medizinische Berufe, Prävention, Psychotherapie, Stimmbildung, Qigong im Alter, Qigong mit Kindern, Qigong und Kunst.

Weitere Auskünfte zu Kursen und Ausbildungsgängen erteilen wir auch gerne im persönlichen Gespräch.

Bescheinigungen / Zertifikate

Für jeden vollständig besuchten Kurs wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. AbsolventInnen der Grundausbildung und der Weiterbildung erhalten ein Zertifikat über ihre jeweilige Ausbildung. Für die Ausübung im heilkundlichen Bereich gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Bildungsscheck

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. nimmt als Weiterbildungsanbieter gerne Bildungsschecks aus den verschiedenen Bundesländern entgegen. Die Weiterbildung wird dabei mit einem staatlichen Zuschuss und Finanzierungsmöglichkeiten unterstützt. Eine Kurzinformation erteilt Ihnen gerne auch das Büro der Medizinischen Gesellschaft in Bonn.

Grundausbildung

Der Ausbildungsgang der Grundausbildung umfasst 62 bzw. 60 Kurstage mit 359 bzw. 348 Zeitstunden im Präsenzunterricht und mindestens 100 Zeitstunden im Selbststudium und erstreckt sich über einen Zeitraum von mindestens 2 Jahren. Die Grundausbildung kann im Modulsystem absolviert werden oder in einem ca. alle zwei Jahre beginnenden Lehrgang. Bei der Ausbildung im Modulsystem können die TeilnehmerInnen den Ablauf und die Dauer der Ausbildung gemäß ihren individuellen Bedingungen gestalten. Bei der Ausbildung in Form eines Lehrgangs findet die Ausbildung nach festgelegtem Terminplan in Tagungshäusern statt, und die Teilnahmegebühren sind reduziert.

Es werden die Übungsmethoden „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“, die „8 Brokatübungen“ und das „Spiel der 5 Tiere“ aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Professor Jiao Guorui unterrichtet. Diese Übungsmethoden spiegeln in ihren verschiedenen Übungsweisen (Übung-in-Ruhe, Übung-in-Bewegung, Verbindung von Innerer und Äußerer

Übung) die große Vielfalt der Übungswege des Qigong mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten.

In Verbindung mit diesen Übungsmethoden werden folgende theoretische Kenntnisse vermittelt: Herkunft und Entwicklung des Qigong, Prinzipien des Übens, Vielfalt der Übungsmethoden, Konzepte verschiedener Strömungen der chinesischen Philosophie, Konzepte der chinesischen Medizin (Yin Yang, Xue (Blut), Qi, Leitbahnen, Akupunkturpunkte, Dantian, Funktionskreise und Wandlungsphasen), dem Verständnis der Übungsprinzipien und Wirkfaktoren des Qigong Yangsheng dienende Aspekte aus naturwissenschaftlich-medizinischen, psychologischen und pädagogischen Grundlagen, Bedeutung der Lebenspflege als zentraler Bestandteil des Lehrsystems Qigong Yangsheng, Aspekte des Lernens und Lehrens, Anpassung der Übungen an unterschiedliche Konditionen der Übenden, Vermeidung schädlicher Effekte, Indikationsbereiche, Kontraindikationen, Anwendungsgebiete, darunter Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung und Prävention sowie Konzepte von Gesundheit und Krankheit. In den Aufbaukursen und im Abschlussseminar werden die drei „Säulen“ des Qigong Yangsheng – Medizin, Psychologie, Philosophie – in Beziehung zu den Übungen gesetzt sowie Didaktik und Kursgestaltung behandelt.

Während der Ausbildungszeit sind zwei Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit zu erstellen.

Plan der Grundausbildung

(In Klammern: Anzahl der Kurstage)

- **15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**
F1 1. Teil (2) F2 2. Teil (2) F3 Wiederholung (3)
F4 Vertiefung (5)
- **8 Brokatübungen**
B1 1. Teil (2) B2 2. Teil (2) B3 Wiederholung (3)
B4 Vertiefung (5)
- **Spiel der 5 Tiere**
T1 Bär, Kranich (2), T2 Tiger, Hirsch (2), T3 Spiel des Affen (2)
T4 Wiederholung Bär, Kranich (3), T5 Wiederholung
Tiger, Hirsch, Affe (3), T6 Vertiefung (5)
- **M1:** Grundlagen der Traditionellen Chinesischen
Medizin (TCM) 1. Teil (3)
- **M2:** Grundlagen der Traditionellen Chinesischen
Medizin (TCM) 2. Teil (3)
- **Aufbaukurs 1:** Wiederholung und Vertiefung ausge-
wählter Übungsformen unter besonderer Berücksich-

tigung der Konzepte der TCM; Didaktik und Kursgestaltung; Kollegiale Supervision (4)

- **Aufbaukurs 2:** Wiederholung und Vertiefung ausgewählter Übungsformen; Besonderheiten verschiedener Anwendungsgebiete; Qigong aus der Sichtweise naturwissenschaftlich-medizinischer Grundlagen wie Anatomie und Physiologie; aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Qigong; Grundkenntnisse der Symptomatik häufig vorkommender chronischer Erkrankungen inklusive chronischer Schmerzsyndrome; Bezug zu stressbezogenen Ursachen und zu Folgen von Erkrankungen für die Entspannungsfähigkeit, Stresstoleranz und -verarbeitung, psychologische Aspekte des Qigong, Didaktik und Kursgestaltung; Kollegiale Supervision (4).
- **Abschlussseminar:** Wiederholung und Vertiefung von Theorie und Praxis des Lehrsystems Qigong Yangsheng; Didaktik und Kursgestaltung, Kollegiale Supervision. Weiterhin werden die „drei Säulen“ des Qigong Yangsheng, Philosophie, Medizin, Psychologie in Beziehung zu den Übungen gesetzt. Außerdem werden Einblicke in die Yangsheng-Traditionen Chinas, wie Dichtung und Kunst, sowie Ausblicke auf die Methoden der Weiterbildung des Lehrsystems Qigong Yangsheng gegeben (5).
- **Qigong in der Prävention (Pr)**
(für die Version mit 62 Tagen verpflichtend)
Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung und Konzepte von Gesundheit und Krankheit; Einweisung in die – im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierten – Präventionskonzepte der Medizinischen Gesellschaft für Qigong (2). Diese Konzepte sind von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. erarbeitet worden und stehen AbsolventInnen der Grundausbildung (mit 62 Tagen) zur Verfügung.

Es ist in der Regel sinnvoll, mit den „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ oder den „8 Brokatübungen“ zu beginnen und danach das „Spiel der 5 Tiere“ zu erlernen. Dabei ist zu beachten, dass die einzelnen Kurse für eine bestimmte Methode aufeinander aufbauen (z. B. F1 → F2 → F3 → F4).

Die TCM-Kurse (M1, M2) können jederzeit, sinnvollerweise nach dem Erlernen zumindest einer Übungsmethode, besucht werden. Die Aufbaukurse (A1, A2) und das Abschlussse-

minar können erst nach der Teilnahme an den Kursen F1–F4, B1–B4, T1–T6 sowie M1 und M2 belegt werden.

Kurse, die zum Weiterbildungsprogramm zählen, können jederzeit besucht werden, soweit die für die einzelnen Kurse notwendigen Voraussetzungen gegeben sind.

Anerkennung von Kursen außerhalb dieses Programms

Kurse außerhalb dieses Programms können für die Grundausbildung anerkannt werden, vorausgesetzt, sie entsprechen inhaltlich und bezüglich ihrer Dauer denen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und der/die Unterrichtende wurde zum Zeitpunkt des Kurses auf der *Liste der KursleiterInnen unserer Gesellschaft* geführt. Ausgenommen sind Vertiefungskurse (F4, B4, T6) sowie die Aufbaukurse (A1 und A2) und das Abschlussseminar (S1). Diese können nur bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng belegt werden. Wiederholungskurse (F3, B3, T4, T5) außerhalb des Kursprogramms der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng werden nur anerkannt, wenn sie in 3-Tageskursen, wie von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng angeboten, unterrichtet werden.

Zur Klärung der Anerkennungsmöglichkeit bitten wir, die Teilnahmebescheinigung und die Kursankündigung, aus denen der genaue Inhalt, Kursleitung und Anzahl der Unterrichtsstunden hervorgehen, einzureichen.

Weiterbildung

Das Weiterbildungscurriculum baut auf der Grundausbildung auf und führt zu einer weiteren Qualifikationsstufe. Die Weiterbildung umfasst 60 Kurstage, die in einem Zeitraum von mindestens 2 Jahren besucht werden können. Das Weiterbildungsprogramm ist ebenfalls als Bausteinsystem aufgebaut.

Die für die Weiterbildung geforderten Kurse können in beliebiger Reihenfolge belegt werden, wobei lediglich auf die Reihenfolge Einführung – Wiederholung – Vertiefung bei den einzelnen Methoden zu achten ist.

Während der Weiterbildung sind zwei Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit zu erstellen. Das Zertifikat für die Weiterbildung kann frühestens 4 Jahre nach Beginn der Grundausbildung erteilt werden.

Neben der Vermittlung theoretischer Kenntnisse umfasst das Weiterbildungsprogramm eine Vertiefung der in der Grundausbildung erlernten Methoden und das Erlernen der weiteren Methoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng. Folgende

Methoden werden auch allgemein in die Weiterbildungskurse integriert: Sitzen-in-Stille, Tuna, Taiji-Jingong, Daoyin

Plan der Weiterbildung

Pflichtkurse: 51 Kurstage (in Klammern: Anzahl der Tage)

In weiterer Vertiefung

- 15 Ausdrucksformen (6)
- 8 Brokatübungen (6)
- Spiel der 5 Tiere (6)

davon jeweils mindestens 1 Vertiefungs-Weiterbildungskurs (F5, B5, T7)

Einführung und Wiederholung

- Stehen-wie-ein-Pfahl (4), P1 Einführung P2 Wiederholung
- 6-Laute-Methode (4), L1 Einführung L2 Wiederholung
- Fuqi yangsheng fa (4), Q1 Erste Sequenz Q2 Zweite Sequenz
- Emei-Übungen (4), E1 Einführung E2 Wiederholung
- Youfagong (6), Y1 Y2 Einführung I und II
- Übungen-in-Ruhe: Tuna, Sitzen-in-Stille (2), R1 Einführung R2 Wiederholung
- Das Lehrsystem Qigong Yangsheng (3)
- Chinesische Schrift und Sprache (2)
- Kurse zu Anwendungsgebieten (4)

Wahlkurse: 9 Kurstage

9 Kurstage können nach eigener Wahl aus dem Gesamtprogramm der Medizinischen Gesellschaft zusammengestellt werden, vorausgesetzt sie gehören zum Lehrsystem Qigong Yangsheng. Zusätzlich werden für diese 9 Tage auch Kurse zum Lehrsystem Qigong Yangsheng außerhalb des Programms der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng anerkannt, wenn sie entweder bei DozentInnen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng oder bei KursleiterInnen mit abgeschlossener Weiterbildung absolviert wurden.

Das Übungsprogramm in den Weiterbildungskursen umfasst die jeweils angekündigte Methode (z. B. Spiel der 5 Tiere, 6-Laute-Methode usw.), wobei die verschiedenen Übungsweisen einer Methode besonders berücksichtigt werden (z. B. Stehen-

wie-ein-Pfahl-Übungen innerhalb des Spiels der Tiere, 8 Brokatübungen im Gehen usw.). Diese Unterrichtsweise entspricht den Prinzipien des Lehrsystems Qigong Yangsheng, in dem die Verbindung von Ruhe und Bewegung, Innerem und Äußerem in jeder Methode praktiziert wird. Außerdem werden in den Kursen des Weiterbildungsprogramms Methoden zur Entspannung, Sitzen-in-Stille, Daoyin, Taiji-Jinggong und Tuna praktiziert. Auf diese Weise werden die inneren Verbindungen und durchgängigen Prinzipien des Qigong Yangsheng deutlich.

Weitere Inhalte der Weiterbildungskurse sind: Geschichte des Qigong und Yangsheng; Fachbegriffe; Historische Schriften; Prinzipien und theoretische Konzepte des Lehrsystems Qigong Yangsheng; Besonderheiten verschiedener Anwendungsgebiete (u. a. Gesundheitsbildung, Psychotherapie, präventive und kurative Medizin, Pädagogik, Kunst); Anpassung der Übungen an unterschiedliche innere und äußere Bedingungen; ausgewählte Themen der TCM; didaktische Aspekte, Kursgestaltung und kollegiale Supervision.

Kursorte

Augsburg, Bad Nauheim, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Basel, Berlin, Bernried am Starnberger See, Bochum, Bonn, Drübeck (Harz), Eisenach, Eiterfeld (Rhön), Essen, Frankfurt am Main, Freudenstadt, Hamburg, Halle (Saale), Hamm, Heidelberg, Holzkirchen (bei Würzburg), Irsee (Ostallgäu), Knüllwald (südlich von Kassel), Köln, Künzell (bei Fulda), Lindenberg (Westallgäu), Lübeck, München, Oldenburg, Schneverdingen, St. Ottilien am Ammersee, Weimar.



Das Wiesenhaus in Künzell bei Fulda (Foto: M. Friedrichs)



Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried (Foto: M. Friedrichs)

Anmeldung zu den Kursen

Bitte nur schriftlich,
online auf www.qigong-yangsheng.de,
per E-Mail (info@qigong-yangsheng.de), oder Post an die
Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.,
Colmantstraße 9, 53115 Bonn, Fax: 0228-696006.

Bei Kursen, die zusammen mit Kooperationspartnern in Tagungshäusern veranstaltet werden, gelten für Anmeldung, Bezahlung, Unterkunft und Durchführung teilweise besondere Regelungen – genaue Informationen auf unserer Homepage.

Wer schon einmal einen Kurs bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. besucht oder sich für einen Kurs angemeldet hat, kann sich online eine Übersicht über die bereits besuchten und gebuchten Kurse anzeigen lassen. Aus Datenschutzgründen steht diese Funktion nur nach Anmeldung mit der persönlichen Kenn-Nummer zur Verfügung. Diese Kenn-Nummer kann per E-Mail zugeschickt werden, wenn diese einmal nicht zur Hand ist oder vergessen wurde. Die Anmeldung mit Kenn-Nummer hat zudem den Vorteil, dass alle Kontaktdaten bei einer neuen Anmeldung automatisch voreingestellt werden und nur noch bei Bedarf aktualisiert werden müssen.

Kurszeiten

- Bei 2-, 3- und 4-Tageskursen: am ersten Kurstag 9–12:30 und 15–18:30 Uhr, am letzten Kurstag 9–13 Uhr, an den Tagen dazwischen 9–12 und 15–18 Uhr.
- Bei 5-Tageskursen: an den ersten 4 Kurstagen 9–12 und 15–18 Uhr, am letzten Kurstag 9–13 Uhr.

- In einigen Tagungshäusern mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Kurszeiten.
- Übungstage und eintägige Fortbildungen: 9–12 und 14–17 Uhr.
- Regionaler Erfahrungsaustausch: 11–17 Uhr.

Geschenkgutschein

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng bietet Geschenkgutscheine an. Der Betrag kann frei gewählt werden, die Gültigkeit ist zeitlich nicht begrenzt. Die Bestellung ist möglich per Telefon, E-Mail oder über die Homepage. Nach Eingang des Geldbetrags auf dem Konto wird der Gutschein an die angegebene Adresse verschickt.

Kursgebühren

Die Höhe der jeweiligen Kursgebühr wird auf der Homepage angezeigt. Überweisen Sie bitte nach Erhalt der Anmeldebestätigung; der Betrag sollte spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn auf dem Konto eingegangen sein:

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.
Kto. 417980-509, Postbank,
IBAN DE96 3701 0050 0417 9805 09, BIC PBNKDEFF

Bitte geben Sie bei Ihrer Überweisung unbedingt deutlich **die Kursnummer** sowie Namen und Vornamen des Teilnehmers/der Teilnehmerin an. Für Kurse in Kooperation gelten teilweise andere Anmeldungs- und Zahlungsmodalitäten.

Abmeldungen

Die Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich. Bei Ab- und Ummeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € berechnet, unabhängig von Grund und Anlass.

Bei Abmeldungen für Kurse im Benediktushof in Holzkirchen (bei Würzburg) sind Abmeldegebühren nicht an die Medizinische Gesellschaft, sondern nur an den Benediktushof zu zahlen.

Absage von Kursen, Änderung der Kursleitung

Die Medizinische Gesellschaft behält sich vor, einen Kurs bei einer zu geringen Anzahl von Anmeldungen abzusagen. Änderungen der Kursleitung und des Kursortes vorbehalten.

Newsletter, Facebook, Instagram

Unser Newsletter ist abonniebar und kündbar unter <http://www.qigong-yangsheng.de/newsletter.php>.

Aktuelle Infos gibt es auch auf facebook.com/qigongyangsheng/ sowie auf Instagram unter [medgesqigongyangsheng](https://www.instagram.com/medgesqigongyangsheng/).

Kooperationspartner und Tagungshäuser

Einige Kurse finden in Verbindung mit Kooperationspartnern und teilweise in Tagungshäusern statt.

Benediktushof Holzkirchen (bei Würzburg)
kurse@benediktushof-holzkirchen.de,
www.benediktushof-holzkirchen.de

Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried
Tel. 08148-255-0, www.bildungshaus.bernried.de

Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA)
München, Tel. 089-7 10 05-11, fz@daegfa.de

Deutsche Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie
(DGfAN), Bad Lobenstein, Tel.: 036651-55075, www.dgfan.de

Erzabtei St. Ottilien – Exerziten- und Gästehaus
86941 St. Ottilien, Tel. 08193-71-601, www.ottilien.de

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck, Klostersgarten 6
38871 Drübeck, Tel. 039452-94332, www.kloster-druebeck.de

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung (HAG)
gulden@hag-hd.de, www.hag-hd.de

Landesspracheninstitut der Ruhr-Universität Bochum
www.lsi-bochum.de

Museum für Ostasiatische Kunst Köln
service.museumsdienst@stadt-koeln.de

Schwabenakademie Irsee, 87660 Irsee, buero@
schwabenakademie.de, www.schwabenakademie.de

SMS Internationale Gesellschaft für Chinesische
Medizin e. V., München, a.gruell@tcm.edu, www.tcm.edu

Tagungshaus Mühlrain, Zum Mühlrain 1, 34593 Knüllwald-
Niederbeisheim, Tel. 05685-7749940, www.muehlrain.de

Tagungshotel Wiesenhaus, Loheland, 36093 Künzell (bei
Fulda), Tel. 0661-392-700, www.wiesenhaus.de

Volkshochschule Augsburg
verwaltung@vhs-augsburg.de, www.vhs-augsburg.de

Arbeitskreise

Während der 2. Deutschen Qigong-Tage 1996 haben sich schulenübergreifend Arbeitskreise zu verschiedenen Anwendungsgebieten des Qigong gebildet. Seitdem gab es regelmäßig weitere Treffen an wechselnden Orten in Deutschland. Kontaktdaten und Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage: Qigong und: ▪ Arbeitswelt ▪ Medizin ▪ Psychotherapie ▪ Philosophie ▪ in der Pädagogik ▪ mit Kindern und Jugendlichen ▪ mit älteren Menschen.

Wissenschaftliche Ausstellung „Qigong und Yangsheng“

Die von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng erarbeitete Ausstellung umfasst mehr als 400 Exponate zu folgenden Themenbereichen:

- Konzepte der chinesischen Medizin
- Bedeutende Persönlichkeiten und ihre Werke
- Methodenvielfalt
- Schaubilder
- Klassische Texte, Merksprüche, Gedichte
- Anwendungsgebiete
- Literatur

Auch Teilausstellungen zu speziellen Themenbereichen sind möglich.



Der Arzneikönig Sun Simiao.
Statue aus der Tang-Zeit. 7.–10. Jh.

Literatur

Bezugsquelle für alle Titel, soweit nicht anders angegeben:
Mediengruppe Oberfranken Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5, 95326 Kulmbach
Tel. 09221-949311
bfv.vertrieb@mg-oberfranken.de, www.ml-buchverlag.de

Lehrmaterial von Prof. Jiao Guorui

Bücher

- Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui, 2. Aufl. 2020 (44,95 €)
- Qigong Yangsheng, 8. Aufl. 2013 (39,90 €)
- 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, 13. Aufl. 2021 (29,90 €)
- Das Spiel der 5 Tiere, 6. Aufl. 2019 (50,00 €)
- Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht, 2. Aufl. 2014 (19,90 €)
- 8 Brokatübungen, 9. Aufl. 2022 (29,90 €)
- Youfagong: Methode der induzierten Bewegung, 3. Aufl. 2017 (14,90 €)
- Qigong Yangsheng. Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft. Fischer Taschenbuch Nr. 12948 (nur im Buchhandel erhältlich), 11. Aufl. 2015 (8,95 €)
- Leitgedanken zu Qigong Yangsheng in Kalligrafien von Jiao Guorui, 1. Aufl. 2000 (49,90 €)
- Jiao Guorui: Konzept des Qigong Yangsheng. In 5 Sprachen mit zahlreichen Bildern, Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, 1. Aufl. (10 €)
- Jiao Guorui: Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien (Hrsg. Gisela Hildenbrand), 1. Aufl. 2019 (49,90 €)



Aktueller Katalog als PDF: www.qigong-yangsheng.de/literatur

Lehrfilme und CDs

- 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong (DVD 25 €)
- Spiel des Bären (DVD 20 €)
- Spiel des Kranichs (DVD 20 €)
- Ausschnitte aus verschiedenen Übungsformen (DVD 15 €)
- Das freie Spiel des Kranichs (DVD 15 €)
- 6-Laute-Methode (CD 10 €)
- Die 8 Brokatübungen (DVD und USB-Stick je 25 €)

Poster (gefaltet; Aufpreis bei Rollenversand)

- Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong (9,95 €)
- Das Spiel der 5 Tiere (5,10 €)
- Die 8 Brokatübungen (9,95 €)
- Die 6-Laute-Methode (5,10 €)
- Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft (Fuqi Yangsheng fa):
 1. Übungssequenz (10,20 €)
 2. Übungssequenz (10,20 €)
- Stehen-wie-ein-Pfahl:
Ausruh- und Hohe Positionen (7,20 €)
Mittlere und Tiefe Positionen (7,20 €)
- Emei-Methode: Sequenz Himmel (7,20 €)
Sequenz Erde (7,20 €)
- Tabelle der Yin-Yang-Entsprechungen. Reproduktion handschriftlicher Kursmaterialien (12,80 €)
- Spiel der 5 Tiere, Bronzefiguren, Querformat (10 €)
- Spiel der 5 Tiere, Bronzefiguren, Hochformat (10 €)
- Spiel der 5 Tiere, Bronzefiguren, Gesamtbild (10 €)
- Kalligrafie "Ruhe" von Jiao Guorui (10 €)
- Kalligrafie "Wolkenmeer" von Jiao Guorui (10 €)
- Kalligrafie "Qi" von Jiao Guorui (10 €)
- Kalligrafie "Kranichtanz" von Jiao Guorui (10 €)

Weitere Poster

- Neijingtu – Karte der inneren Struktur des Menschen. Reproduktion einer Steinstele aus dem daoistischen Weiße-Wolken-Tempel in Peking, 70x100 cm (12,80 €)
- Daoyintu – Reproduktion des historischen Seidenbildes aus dem Mawangduigrab. Farbige, 108x60 cm (10,20 €)

Zeitschrift für Qigong Yangsheng

Berichte aus Theorie und Praxis

Die Zeitschrift für Qigong Yangsheng erscheint jährlich seit 1993. Einige ältere Jahrgänge sind beim Verlag vergriffen. Die Hefte ab 2011 sind über den Verlag auch als PDF-Dateien erhältlich.



Weitere Literatur und Materialien

- Despeux, Catherine: Das Mark des Roten Phönix, 1. Aufl. (24,50 €)
- Kohn, Livia: Sieben Stufen der daoistischen Meditation. Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit: Das Zuowanglun von Sima Chengzhen, 1. Aufl. (35 €)
- Stein, Stephan: Zwischen Heil und Heilung. Zur frühen Tradition des Yangsheng in China, 2., erweiterte Aufl. erscheint 2024 (23 €)
- Engelhardt, Ute: Die Klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong), 2. Aufl. 1997 (24,50 €)
- Reuther, Ingrid: Qigong und Asthma, Eine Pilotstudie, Immenhausen bei Kassel, 1. Aufl. 2004 (22 €) (Nur im Buchhandel erhältlich)
- Engelhardt, Ute / Hildenbrand, Gisela / Zumfelde-Hüneburg, Christa (Hrsg.): Leitfaden Qigong, Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin, München/Jena, 2. Aufl. 2014 (76 €) (Nur im Buchhandel erhältlich)
- Wang Guangde (Hrsg.): Wudang – Berg der Unsterblichen, 1. Aufl. 2003 (48 €)
- Fischer, Claus / Schwarze, Micheline: Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement, Stuttgart, 4. Aufl. 2019 (28 €) (Nur im Buchhandel erhältlich)
- Liu Yafei: Innen Nährendes Qigong – Nei Yang Gong, München/Jena, 3. Aufl. 2019 (61 €) (Nur im Buchhandel erhältlich)
- Li Hechun / Schöniger, Mario / Zumfelde-Hüneburg, Christa: Wuxing Yangsheng Gong, Übungen zur Lebenspflege nach den Fünf Wandlungsphasen, 1. Aufl. 2022 (39,95 €)
- Darga, Martina: TAO, Wege der taoistischen Lebenskunst, 3. Aufl. 2023 (20,00 €)
- Hildenbrand, Gisela / Geißler, Manfred / Stein, Stephan (Hrsg.): Das Qi kultivieren – die Lebenskraft nähren. West-Östliche Perspektiven zu Theorie und Praxis des Qigong und Yangsheng. Erweiterter Kongressband der 2. Deutschen Qigong-Tage, 1. Aufl. 1996 (28,10 €)
- Hildenbrand, Gisela / Geißler, Manfred (Hrsg.): Qigong und Yangsheng, Von den Wurzeln in Daoismus und Heilkunde bis zur heutigen Anwendung. Vorträge der 4. Deutschen Qigong-Tage, 1. Aufl. 2002 (15,50 €)
- Hildenbrand, Gisela / Kahl, Jürgen / Stein, Stephan: Qigong und China, 1. Aufl. 2008 (18 €)

- Third International Conference / Daoism and Contemporary World / Daoist Cultivation in Theory and Practice, Abstracts, Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn 2006, Germany (15 €)
- Dahmer, Manfred: Qin. Die klassische chinesische Griffbrettzither (Buch mit CD), Erweiterte Aufl. 2003 (39,90 €)
- Dahmer, Manfred: Lange Klarheit, Chinas Griffbrettzither Qin, Musik-CD, 2. Aufl. 2018 (22 €)
- Dahmer, Manfred: Lass die Bilder klingen, Gedichte aus dem Chinesischen (Buch mit CD), 1. Aufl. 2007 (35 €)
- Dahmer, Manfred: Der lange Regenbogen, Die Solosuite Guanglingsan für Qin (Buch mit CD), 1. Aufl. 2011 (65 €)
- Dahmer, Manfred: Ein Bündel Holz, Gedichte aus dem Chinesischen, 1. Aufl. 2012 (32 €)

Bibliothek



Die Bibliothek der Medizinischen Gesellschaft in Bonn umfasst derzeit 793 Bände in europäischen Sprachen und etwa 1100 Bände in chinesischer und japanischer Sprache. Schwerpunkte der Sammlung sind Qigong, Traditionen des Yangsheng, Geschichte und Kultur Chinas, Traditionelle Chinesische Medizin und verwandte Gebiete. Eine Bestandsliste finden Sie unter: <https://www.qigong-yangsheng.de/bibliothek>. Nach Terminabsprache steht sie als Präsenzbibliothek zur Verfügung.

其理至深。
禮勢祗簡。

Einfachheit zeichnet die Haltungen aus,
Doch tiefgründig sind die ihnen
Zugrundeliegenden Prinzipien

Aus: Jiao Guorui, Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht
Uelzen 1983, 152

氣功養生



**Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.**

Colmantstr. 9, 53115 Bonn
Tel: 0228-696004, Fax: 0228-696006
info@qigong-yangsheng.de
www.qigong-yangsheng.de

