

道 缘

Dao Yuan - Schule für Qigong - ein bisschen Hintergrund -

Guo Bingsen unterrichtete seit 1985 im kleinen Kreis für kürzere Zeit in Lyon, Paris, Genf und Grenoble einige Übungen für Anfänger im Qigong. Bald kehrte er nach China zurück, wurde jedoch später von Qigong-Interessenten wieder nach Europa eingeladen, diesmal nach Bremen. Dort lernte er 1996 Edith Guba kennen; beide hatten die Idee einer Schule für Qigong, welche von einfachen Anfängerübungen bis hin zu traditionellen Übungssystemen einen umfangreichen Einblick ins chinesische Qigong geben sollte. Der Rahmen einer Schule sollte die Qualität dieser Übungen erhalten und den Schülern die Möglichkeit eröffnen, ein hohes Niveau im Qigong zu erreichen. Guo Bingsens eigener Meister sagte: „Du kannst es versuchen.“ Guo Bingsen lehrte seine Schüler folgende Übungssysteme:



- **Nei Jing Gong**, ein im Stehen praktiziertes traditionelles Übungssystem in drei Stufen, welches u.a. Fähigkeiten entwickeln kann, Qi auf große Entfernungen und in verschiedenen Qualitäten auf andere auszusenden, zum Beispiel kühles Qi oder Qi in Farben. Dieses Qigong kann bis zur Meisterschaft im Qigong führen, es ist der Kern des Unterrichts der Dao Yuan Schule.
- **Fan Teng Gong**, ebenfalls ein traditionelles Qigong, das im Stehen praktiziert wird, ist eher dazu geeignet, durch regelmäßiges eigenes Üben die eigene Gesundheit zu stabilisieren und zu erhalten.
- **Aufnahme der Energie von Sonne und Mond:** Diese Methode ist für Schüler der Dao Yuan Schule, die bereits Fan Teng Gong oder Nei Jing Gong praktizieren, eine sehr gute Möglichkeit, zusätzliche Energie – das Yang der Sonne und das Yin des Mondes – aufzunehmen. Dies kann den Fortschritt im Qigong beschleunigen.
- **Energiefeld:** Das Energiefeld wird von Edith Guba im Raum aufgebaut, die Teilnehmer lassen das Qi auf sich wirken.
- **Augenübungen:** Dieses Übungssset besteht aus sehr einfachen Übungen und aus alten Übungen im Stehen und im Sitzen, angepasst an neue Probleme.
- **Qigong im Gehen, im Liegen, mit Bäumen; Sitzmeditationen und mehr.**
- **Gua Sha Fa**, die seit Jahrtausenden in Asien überlieferte Methode der Selbsthilfe, um kleinen alltäglichen Beschwerden vorzubeugen, s. Vorderseite. In all diesen Bereichen kann regelmäßige Praxis zu guten Ergebnissen führen.

Edith Guba, die Nachfolgerin von Guo Bingsen, lernen Sie z.B. im GSF-Kurs kennen!