

Wuxing Yangsheng Gong

Yangsheng-Übungen entsprechend der 5 Wandlungsphasen

(Wuxing – 5 Wandlungsphasen; Yangsheng – Lebenspflege; Gong – Üben)

Qigongkurs zur Einführung in die Übungen aus dem ersten Teil des Wuxing Yangsheng Gong nach Li Hechun, Abt des daoistischen Zhizhen Tempel in Chengdu, VR China. Die Übungen dienen der Regulierung der 5 Funktionskreise mit dem Ziel der allgemeinen Gesundheitsförderung und Selbstkultivierung. Zu den Übungen, die in dem Tempel praktiziert werden, gehören verschiedene Qigong Methoden:

- Sitzen in Stille
- Pfahlübungen
- Yangsheng-Übungen entsprechend der 5 Wandlungsphasen
- Übungen zur Umwandlung von Sehnen und Muskeln

Li Hechun wuchs in einer Atmosphäre auf, die von traditioneller daoistischer Kultur geprägt war. Seine Ausbildung und Ordination zum daoistischen Mönch erhielt er im Qingyanggong Tempel (Tempel zur Blaugrünen Ziege) in Chengdu. Er ist Autor vieler Veröffentlichungen über daoistische Kultur und daoistische Rituale.

Li Hechun unterrichtet die Qigongübungen, die in dem Tempel gelehrt und praktiziert werden, auch regelmäßig in Deutschland.



Die Übungen des Wuxing Yangsheng Gong sind für unsere Qigongpraxis in Dortmund eine Bereicherung und bieten viele neue Anregungen. Sie werden im Rahmen eines wöchentlichen Präventionskurses angeboten.

Alf Ludwig,
qienergie.do@gmail.com
www. lang-leben.net