

## Qigong

Die Ursprünge des Qigong liegen im Dunkel der chinesischen Vorzeit. Im Laufe seiner Geschichte wurden, zunächst frei in archaischen Gesellschaften, später in daoistischen, konfuzianischen und buddhistischen Zusammenhängen, verschiedene Übungssysteme mit unterschiedlichen Zielen entwickelt.

Einerseits waren dies Methoden zur Entwicklung des äußeren Qi zum Einsatz in den Kampfkünsten, andererseits waren es Methoden zur Entwicklung des inneren Qi mit dem Ziel der Kultivierung von Körper und Geist. Die alte chinesische Kultur war eine ‚Qi-Kultur‘, welche rationales Erkennen und philosophisches Denken nicht von den durch die Arbeit mit dem Qi ermöglichten Erfahrungen trennte. So schuf sie eine bemerkenswerte und sehr fruchtbare Synthese äußerer und innerer Betrachtung. Die Dao Yuan Schule sieht ihre Aufgabe darin, klassische Übungssysteme des Qigong im Westen bekannt zu machen und versucht, deren Qualität in modernen Unterrichtsmethoden zu vermitteln.

## Dao Yuan, der Name der Schule

„Dao Yuan“ bedeutet: „Affinität zum Dao.“

Gemeint ist damit, dass die Lehrer der Dao Yuan Schule eine Nähe zu den Lehren des Lao Zi empfinden, wie dieser sie im Dao De Jing ausführt.

## Wer kann teilnehmen?

Alle, die sich für unser Qigong interessieren, unabhängig von Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Religion oder Weltanschauung: allen können die an der Dao Yuan Schule gelehrt Übungen neue Erfahrungen ermöglichen. Ausnahmen gelten für Schwangere und wenige andere.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! (E-Mail oder Telefon)

## Bezahlung

Bitte beim ersten Kursbesuch in bar vor Ort bezahlen.

## Zur Beachtung !

Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, Psychologen oder Heilpraktiker.

## Dao Yuan Qigong

### Guo Bingsen und Edith Guba

Es war der chinesische Großmeister Guo Bingsen, der das Qigong der Dao Yuan Schule in den Westen gebracht hat. Zunächst hatte er neben dem Taiji Quan verschiedene kleinere Qigongübungen erlernt und praktiziert. Derartige Übungen wurden damals halböffentlich weiter gegeben.

Eines Tages ‚fand‘ ihn sein Meister: dieser hatte ihn eine Zeit lang beim Üben im Park beobachtet und ihn dann angesprochen. In der Folge erlernte er bei ihm insbesondere das Nei Jing Gong, ein profundes klassisches Qigongsystem. Um dieses herum gruppierte Guo Bingsen später einige der ihm bekannten Übungsformen zu einem umfangreichen, tiefgründigen Unterrichtsprogramm, welches es ermöglicht, durch praktisches Üben sehr viel von den Möglichkeiten und auch von der Theorie des klassischen Qigong am eigenen Leibe zu erfahren.

Neben dem Nei Jing Gong ist das Fan Teng Gong der zweite Unterrichtsschwerpunkt der Dao Yuan Schule.



Begleitet wurde die Entwicklung der Schule von Edith Guba, der Meisterschülerin von Guo Bingsen seit nun fast 20 Jahren. Sie hat seinen Unterricht in fast allen seinen Kursen aus dem Französischen ins Deutsche übersetzt. Als Guo Bingsen sich im Jahr 2015 nach knapp 30 Jahren Unterricht in Europa mit über 85 Jahren in den Ruhestand zurückzog, ernannte er sie - mit der

Zustimmung seines eigenen Meisters - zu seiner Nachfolgerin als organisatorische und fachliche Leiterin der Dao Yuan Schule.

Die Dao Yuan Schule unterrichtet Qigong aus klassischen Überlieferungen zur Entwicklung des inneren Qi. Wir hoffen, hierfür im Westen eine Basis zu legen.

Dao Yuan Schule für Qigong, Edith Guba  
Herrenstr. 8, 37444 St. Andreasberg  
Tel. 0174 967 65 98, info@qigong-daoyuan.net  
<http://www.qigong-daoyuan.net>



DAO YUAN  
SCHULE FÜR  
QIGONG

Qigong aus daoistischer und buddhistischer Überlieferung