

DAO-HEILUNG -

LEBEN AUS DER MITTE

DAO-HEILKUNST & LEBENSVERLÄNGERENDE ÜBUNGEN

von Enrico Kosmus

Die Geschichte der lebensverlängernden Übungen – heute oft Qigong genannt – reicht in China Tausende von Jahren zurück. In diesen Übungen wurden bereits sehr früh die beiden Aspekte – Körper und Geist – miteinander in Verbindung gesehen. Dieser wechselseitige Austausch bzw. deren Beeinflussung führte zu einer Vielzahl an unterschiedlichen Übeformen. Stilles Qigong, innere Übungen, Übungen in Bewegung wie auch in Ruhe, medizinisches Qigong, Organ-Qigong etc. entstanden aufgrund der Bedarfe der Übenden.

Das zentrale Anliegen dieser lebensverlängernden Übungen war die Verwirklichung des Dao im lebendigen Alltag. Von den Meistern des Dao – den „Wahren Menschen“, wie sie genannt wurden – wurde die Ergründung des Urgrundes als wesentlich angesehen.

Erst durch die Erfahrung des Dao, was gleichbedeutend ist mit dem Fluss des Lebens, kann wahre Gesundheit gelebt werden.

Dao – Lebensprinzip

Das Dao als Lebensprinzip entfaltet sich zunächst in der sich ergänzenden Polarität von Yin und Yang. Das dunkle und das lichte Prinzip bilden die Erfahrunggrundlage des Menschen. Nacht und Tag wechseln einander ebenso ab, wie Schatten und Licht. Aus diesem beständigen Wandel gestalten sich die Lebenserfahrungen des Wachsens, Reifens, Alterns und Auflösens. Als Mond und Sonne am Himmel erfährt der Mensch diese Kräfte ebenso auf der Erde in Form von Feuer und Wasser. Im Schriftzeichen DAO wird dies durch zwei Punkte an der höchsten

Stelle dargestellt. Der Strich darunter zeigt ihre Einheit.

Menschen des DAO

Nicht getrennt vom DAO ist der Mensch. Verfolgt man das Schriftzeichen weiter, dann erkennt man unter den beiden Punkten und dem Querstrich das Zeichen für SELBST. Dies bedeutet, dass die polaren Prinzipien und ihre Wandlungen nicht vom Selbst getrennt werden können. Die Erfahrung des Universums wie auch des DAOs kann nicht ohne die Selbsterfahrung stattfinden. Die Meister des DAO erkannten, dass



die Übung des DAO das Wesentliche ist, was man im Leben tun kann. Da sich alle Äußerlichkeiten unaufhörlich wandeln, suchten sie nach dem „Ruhepunkt des Wesens“. Diesen fanden sie in der Erfahrung des ursprünglichen Geistes. Verbunden mit dem ursprünglichen Geist ist die ursprüngliche Energie.

Selbst-Natur finden

Alle Erscheinungen wie auch ihre Wandlungen sind vorübergehend. Schließlich lösen bzw. wandeln sie sich in die Leere hinein auf und entstehen in unzähligen neuen Formen wieder daraus – wie ma-

gische Illusionen. Der menschliche Geist folgt mit seiner Aufmerksamkeit den Erscheinungen und verliert sich darin. Dabei vergisst der Geist das Verweilen in der Wesensmitte – der Selbst-Natur. Die Grenze von Aufmerksamkeitsfokus und natürlicher Offenheit wird festgeschrieben, worauf sich eine Ich-Vorstellung bildet. Dieses Ich muss dann weiter stabil gehalten werden. Aus diesem heraus ergeben sich drei Grundbewegungen des Geistes. Ignorieren von Wesensaspekten und der Verlust des Kontakts zur Wesensmitte bilden die erste Stabilisierungskraft.

Weiteres müssen anhand der Grenze der Ich-Vorstellung einige Aspekte begehrt festgehalten, andere hingegen abgelehnt werden. Alle drei Grundbewegungen sind aber immer eine Abwehr des Lebendigen – des DAO.

Aus diesem Grund ist es notwendig, den Geist in die innere Stille – auch bei äußerer Vielfältigkeit – eintreten zu lassen. Dabei werden die willkürlichen Gedanken an persönliche (eigennützige) Interessen allmählich aufgelöst. Auf diese Weise werden die Hin-

ernisse für das Entfalten der ursprünglichen Energie und des Wesensgrundes eliminiert.

Qigong-Therapie

In der Qigong-Therapie liegt das Hauptaugenmerk nicht so sehr auf der Vielfältigkeit der Formen, sondern mehr auf der Ruhe des Geistes im Wechsel mit seiner Entfaltung. Wenn die ursprüngliche Vitalität (jing), ursprüngliche Energie (qi) und der ursprüngliche Geist (shen)

voll sind, erfährt man sich selbst auf dem Höhepunkt der Lebendigen Gegenwart. Krankmachende Einflüsse können so nicht eindringen und bestehende Disharmonien

kommen wieder in die natürliche Wandlung des Lebens.

Bereits vor ca. 3000

Jahren wurden im Alten China lebensverlängernde und gesundheitsfördernde

Praktiken angewandt. Die Grundlage dafür bildete immer die bewusste Lebensführung. Diese Lebensführung gründete im Verständnis um den Wandel der Jahreszeiten, der Tageszeiten, der bewussten Ernährung und der Kenntnis um die individuellen Wesenkräfte. Klimatische Einflüsse,

Temperaturschwankungen mussten ausgeglichen werden. Mit den Ernteerträgen musste in bewusster Weise umgegangen werden.

Die Qigong-Therapie heute kann einen Weg zu diesen lebensverlängernden und

gesundheitsfördernden Praktiken weisen und den Menschen wieder in die offene Weite der Wesensmitte führen. Die ganzheitliche Sicht, dass Natur und Mensch ein organisches Ganzes formen, ist der Kern der Dao-Heilkunst.



DIE KRAFT DER MITTE

Qigong - Entfaltung aus der Wurzel und Zentrum des Lebens

Zeit: 13. - 15. Feb. 2009

Beginn 13. 2. um 18.00 Uhr, Ende 15. 2. ca. 16.00 Uhr

Leitung: Enrico Kosmus

Ort: Steinberg bei Graz

Beitrag: € 200,--

Ausbildungsziel:

Leben aus der Mitte – Die Daoisten verstanden die Übungen der Lebenspflege als Pflegen der Energie der Mitte. Durch die Qi-Übungen mit dem Ball kultivieren wir die verschiedenen Grundkräfte des höchsten Prinzips (chin., taiji). Die Wandlungsphase Mitte ist das nährende und ausgleichende Element, das alle Übergänge miteinander verbindet. Diese Wandlung steht für das mittlere Lebensalter, wie auch für Reife, Stabilität und Basis im Leben. In ihr vereinen sich Yin und Yang.

Das Dao offenbart sich in der Einheit des Seins, in der Bereitschaft zu Empfangen, dem Weg der Mühelosigkeit, im harmonischen Fluss der Lebensenergie, in innerer Würde, in Muße und im Vertrauen in sich selbst.



Die Übungen des Qigong zeichnen sich durch sanfte Spiralbewegungen aus. Mit diesen Bewegungen werden Wurzelkraft und Mitte gleichmäßig gestärkt. Die elastischen Bewegungen in Spiralform lösen Blockaden und leiten das Qi durch die Meridiane. Ball-Qigong ist eine ausgezeichnete Methode, den ganzen Körper von den Wurzeln bis zum Himmelpalast sanft in Bewegung zu bringen.

Sowohl für Praktizierende von Qigong als auch für Taijiquan stellen die Ballübungen ein Basistraining dar. Für Anfänger sind die Übungen mit dem Ball ein wesentliches Energie-Training.

Workshop-Stationen:

Grundlagen der Dao-Lebenspflege / Kraft der Mitte / Wandlungsphasen & Übergänge / Energie und Meridiane / Einzel- & Partnerübungen / Wechsel von Kraft (jing) & Energie (qi) / Spiralübungen / Geschmeidigkeit des Lebens erfahren / naturgemäßes Leben / Bewegung - Atmung / Ball-Qigong & -Taiji / Stand - Fuß fassen / Ruhe & Gelassenheit finden