

Hintergrundinfo

Altes, geheimes Wissen fast 2000 Jahre

Qigong bedeutet “das Qi üben”. Qi kann übersetzt werden mit “vitale Energie”. “Gong” ist das Training. Wildgans (chin. = Dayan) Qigong ist eine der ältesten und umfassendsten Qigong-Stile. Es wurde in der Sichuan Provinz zur Zeit der Jin-Dynastie 1115-1234 entwickelt und geht zurück bis zur Han-Dynastie (206 v.Chr. – 220 n.Chr.). Damals entstanden drei unterschiedliche Qi-Gong-Stile: Kunlun, Kongtong und Shaolin. Das Wildgans Qigong gehört zur daoistischen Kunlun-Schule mit buddhistischen Einflüssen. Über Jahrhunderte wurde das Wissen streng geheim gehalten und nur von Lehrer zu Schüler weitergegeben. Yang Meiyung war (in der 27. Generation) ihre bekannteste Vertreterin. Erst mit über 80 Jahren begann die Großmeisterin, Dayan im Pekinger Xuan Wu Park zu unterrichten. Sie starb 106-jährig im Jahr 2002. Ihr Sohn Chen Chuan Gang ist – jetzt auch schon 90-jährig - ihr Nachfolger.

Die Wildgans als Vorbild für daoistische Mönche

Die Provinz Sichuan, in der die Wildgans ihren Ursprung findet, liegt östlich des tibetischen Hochplateaus am Oberlauf des Flusses Jangtsekiang, am Rande des Kunlun-Gebirges. Dieses erstreckt sich über 2500 Kilometer bis zum Pamirgebirge. Diese über 4000 Meter hohen Berge haben in der chinesischen Mythologie spirituelle Bedeutung und werden deshalb auch “Berge des westlichen Paradieses” genannt. An dessen Ausläufer zogen sich daoistische Mönche der Kunlun-Schule zur Meditation und Askese zurück. Als „Erfinder“ gilt Dao An. Der damals 12-jährige Vollwaise kam in einen buddhistischen Tempel, wo er – inspiriert von den Streifengänsen, später das Dayan-System erfand. Es beruht auf buddhistischen und taoistischen Prinzipien.

Der Flug der Wildgänse erfolgte über die Kunlun-Berge. Die Streifengans ist ein sehr starker, beweglicher und enorm ausdauernder Vogel. Sie ist in der Lage, wie kaum eine andere Wildgans, ohne Unterbrechung weite Strecken und in besonders großer Höhe und bei extremer Kälte zu fliegen. In China ist die Wildgans ein Symbol für Langlebigkeit, Lebendigkeit, Kraft, Anmut und Ausdauer. Auf diese Weise sind nach intensiver Beobachtung der Tiere und in Kombination mit der Traditionellen Chinesischen Medizin die typischen Bewegungsabläufe entstanden. Die Übungen

bestehen aus einem Wechsel aus energischen, kräftigen und weichen, anmutigen Bewegungen.

Wildgans Qi Gong heute

Qi Gong ist ein Fundament der östlichen Philosophie, Medizin und Meditation. Es gibt Hunderte, ja Tausende von Qigong-Arten. Es heißt, dass die chinesische Regierung einst Forschungen über den medizinischen Nutzen von Qigong initiiert hatte. Es blieben danach nur noch zehn Qi-Gong-Arten übrig, denen man einen guten Nutzen attestieren konnte. Wildgans Qigong, heißt es, war eine davon. Sie ist seit 1995 staatlich anerkannt. Heute ist Dayan ein integrierter Bestandteil der traditionellen und modernen Chinesischen Medizin. In traditionellen chinesischen Krankenhäusern wird Qigong sogar zur Regeneration bzw. therapiebegleitend eingesetzt.

Wildgans Qigong I und II zählt zur Gruppe der Bewegungs-Qigong und besteht aus jeweils 64 Übungen, die etwa 10 Minuten dauern. Qigong wird in China eingesetzt bei Schmerzen; es kann der Stärkung des Immunsystems und einer Vielzahl von Krankheiten wie Kopfschmerzen, Multiple Sklerose, Parkinsonsche, Arthritis, Fibromyalgie, etc. dienlich sein.

Die **wesentlichen Merkmale** von Dayan Qigong sind:

- Umfang. Im Da Yan sind die meisten Übungen der anderen Qigong-Schulen und zusätzlich Akkupressur und Meditation enthalten.
- Sicherheit. Einige Qigongs sind für Nebenwirkungen bekannt. Bei der Wildgans sind diese sehr selten bis nicht existent.
- "Fliegende" Bewegungen imitieren die Bewegung der Wildgans. Dadurch können auch die kleinsten Meridiane im Körper geöffnet werden
- Präzision: Die Akupressurpunkte werden sorgfältig im Fluss der Meridiane abgearbeitet
- Natürlichkeit: Im Gegensatz zu den meisten Qigongs spielt die Kontrolle der Atmung oder die Visualisierung bestimmter Zustände bei der Wildgans keine Rolle. Mit den Übungen reguliert sich der Körper von selbst.
- Wildgans Typ 1 steht für alle postnatalen, also erworbenen, vorwiegend körperlichen Probleme.

Zusammengefasst:

- 1. Im exklusiven Kreis der daoistischen Kunlun-Schule weitervererbt
- 2. Beobachtung der Wildgänse & Kombination mit chinesischer Medizin
- 3. Zur Vorbeugung, Heilung, Regeneration und geistigen Fitness
- 4. Aktivierung aller Organe über Meridiane und Energiepunkte
- 5. Flatternde Bewegungen der Hände öffnen Kleinstmeridiane
- 6. Trainieren von Muskulatur, Gelenken, Sehnen und Gleichgewicht
- 7. Elektrostatische, -magnetische und Infrarot-Energie über Hände
- 8. Trainiert Ausdauer, Konzentration und Leistungsfähigkeit
- 9. für jedes Alter und bis ins hohe Lebensalter
- 10. keine Nebenwirkungen bekannt
- 11. Atmung und Visualisierung nebensächlich
- 12. Typ 1 steht für alle postnatalen, vorwiegend körperlichen Probleme.
- 13. Mit 10 Min. Übungsdauer deutlich kürzer als die anderen Qi-Gongs.

Qi Gong ist fester Bestandteil der chinesischen Medizin und wird angewendet bei/für:

- Altersschwäche
- Atmung
- Beweglichkeit
- Blutkreislauf
- Entspannung
- Gefäße
- Gelenke
- Geistige Leistungsfähigkeit
- Gleichgewicht
- Konzentration
- Körpergewicht
- Lebensverlängernd
- Muskulatur
- Ruhe
- Sehnen
- Stabilität
- Verdauung
- Verletzungen

- Burn-out
- Depression
- Fettleibigkeit
- Fibromyalgie
- Funktionsstörungen des

- autonomen Nervensystems
- Hautkrankheiten
- Herzkrankheiten
- Hypertonie und Hypotonie
- Magen- und Darmkatarrh
- Neurasthenie
- Rheumatische Arthritis
- Schlaflosigkeit