

Studienreise 2016 nach Peking vom 18. August bis zum 01. September:

Die Kultur des Yangsheng

2016 ging es wieder für zwei Wochen mit einer Studiengruppe nach Peking. Thematisch widmete sich diese Studienreise der Kultur des Yangsheng. Das Konzept des Yangsheng, also der Pflege des Lebens, wird auch ausführlich im Kontaktstudium Qigong des PTCH an der Universität Oldenburg thematisiert. Die Studienreise bot nun die Gelegenheit, das zuvor theoretisch Kennengelernte und durch die eigene Qigong-Übepaxis vielleicht auch schon praktisch Erfahrene, im Ursprungsland und eingebettet in die chinesische Kultur vertieft zu entdecken und zu erfahren.

Auch diese Studienreise erfolgte in der bewährten Zweiteilung: in der ersten Woche erfolgt eine intensive theoretische und praktische Erarbeitung des jeweiligen Schwerpunktthemas und in der zweiten Woche werden die erarbeiteten Aspekte vor Ort und im chinesischen Alltag entdeckt und erkundet.

Erste Woche: Traditionelle Techniken des Yangsheng studieren

Die erste Woche haben wir im Beijing Red Cross Traditional Medical Exchange Center von Professor Wan Su Jian verbracht. Gelegen am Fuße der Westberge ist es Professor Wan dort gelungen, viele Qigong- und Yangsheng-Techniken weiter zu praktizieren. Damit bietet sein Zentrum eine der wenigen Möglichkeiten in China, eine große Anzahl traditioneller Techniken zur Lebenspflege und deren Bezüge zu den philosophischen Grundlagen an einem Ort zu studieren. Die Tage waren von frühmorgens bis abends mit dem Erfahren und Erlernen neuer Qigong- und Meditationsübungen, der theoretischen und praktischen Vermittlung unterschiedlicher Yangsheng-Techniken und dem Erleben verschiedener



Zeremonien gefüllt. Dies fand sowohl vor Ort als auch im Rahmen von Exkursionen zur Großen Mauer, zur Phönix-Gebirgskette und zu verschiedenen Tempeln statt. So haben wir sehr intensiv erlebt, wie daoistische, buddhistische und konfuzianische Aspekte unbekümmert und je nach Bedarf gemixt und doch zu einem sinnvollen Ganzen wurden. Professor Wan und sein Team haben uns nicht nur die Techniken des Yangsheng theoretisch und praktisch näher gebracht, sondern uns auch

mit großer Herzlichkeit aufgenommen, sodass uns der Abschied am Ende der Woche schwer fiel.

Tanzhe Tempel: Zuerst war der Tanzhe-Tempel, dann die Stadt Peking

Bevor wir uns in der zweiten Woche in den quirligen Pekinger Alltag gestürzt haben, haben wir noch eine Oase der Ruhe, nämlich den Tanzhe Tempel kennengelernt. Dieser buddhistische Tem-



pel ist idyllisch in den Westbergen gelegen und ist einer der ältesten Tempel Pekings. Buddhistische Mönche führen dort noch regelmäßig religiöse Zeremonien durch. Da wir vor Ort übernachtet haben, hatten wir Zeit, den Tempel in Ruhe zu entdecken.

Zweite Woche: Alltagsrelevanz und Laiensysteme erkunden

In der zweiten Woche haben wir unser Quartier in einem Hotel nordöstlich des zweiten Rings aufgeschlagen. Von dort konnten wir beispielsweise den Ditan-Park, den Konfuzius- oder den Lamatempel fußläufig erreichen und auch andere interessante Punkte durch die gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel bequem erreichen. Die Tage begannen schon vor dem Frühstück mit Übungen im Ditan-Park. Der Park beheimatet nicht nur das Gegenstück des Himmelstempels, den Erdtempel, sondern auch einen wunderschönen



Yangsheng-Garten, in dem verschiedene Aspekte der Lebenspflege anhand von Schautafeln, Skulpturen und dergleichen mehr verdeutlicht werden. Im Ditan-Park konnten wir auch den Unterricht von Liu Junmai genießen, der uns eine Sequenz des Taijiquan-Chen-Stil – das Jingangdaozhui (Durch Loslassen das Qi wie einen Diamanten stärken) – in allen Details vermittelt hat. Dabei ging es nicht nur um die Bewegungsabläufe, sondern auch um die kampftechnischen Hintergründe. Eine einzigartige Erfahrung! Aber auch das Parkleben insgesamt, nicht nur im Ditan- sondern auch im Bambus-Park, war ein Erlebnis. Abgerundet wurde diese

zweite Woche mit einem Besuch des Museums für Chinesische Medizin der Beijing University of Chinese Medicine samt angeschlossener Ambulanz.

Und dann waren wir auch schon am Ende zweier sehr unterschiedlicher, aber auf jeden Fall lehrreicher, erlebnisvoller und interessanter Wochen! Peking war mal wieder eine Reise wert. (GG)

Zur Autorin: Gabriele Golissa ist Absolventin des Kontaktstudiums Qigong und verfügt über einen Master of Arts in Prävention und Gesundheitsmanagement. Sie beschäftigt sich insbesondere mit der Frage, wie ein gesunder Lebensstil aussehen könnte. Für die Qigong Fachgesellschaft betreut sie den Bereich Internationales und begleitet in diesem Zusammenhang unter anderem die Studienreisegruppen.