

## **Impuls-Rede**

### **5. Qigong Kongress Hamburg 2024**

#### **Willkommen:**

herzlich Willkommen zum 5. Qigong Kongress in Hamburg.  
Vorweg möchte ich im Namen aller Anwesenden  
Danke sagen an die Veranstalter, Organisatoren  
und die vielen helfenden Hände, die ein solches  
Event erst möglich gemacht haben.

#### **Gemeinsam Mensch sein:**

Es freut mich, dass hier so viele Menschen  
zusammengekommen sind. Menschen mit unterschiedlichen  
Berufen, Konfessionen, Lebensmodellen, Zielsetzungen,  
Selbst-Definierungen, Lebensgeschichten, Motivationen,  
Lebensaltern und Hoffnungen, was dem vielfältigen Spektrum  
der Ebenen des menschlichen Lebens, unseres Daseins  
entspricht.

Bei der Vielfalt der Facetten und Ebenen des menschlichen  
Lebens gibt es etwas was uns alle EINT, denn wie wir uns  
auch immer definieren sind wir vor allem eins: Menschen und  
neben dieser Gemeinsamkeit haben wir hier eine weitere  
Gemeinsamkeit nämlich das Interesse mittels Qigong die  
Mechanismen unseres Mensch sein besser auszuloten, zu  
verstehen und die Methoden/Werkzeuge des Qigong dazu zu  
nutzen das Mensch sein sowie unsere menschliche Reise in  
Harmonie mit sich selbst, dem Gegenüber als auch mit dem  
was wir Natur nennen zu gestalten und zum wahren  
Menschen/Zhen Ren reifen zu können.

## **Inneres und äußeres Milieu**

Wir alle leben gemeinsam in dieser modernen Zeit und Welt. Das moderne Leben zieht aber das Licht des Geistes und des Bewusstseins, unsere Aufmerksamkeit über unsere Sinne nach außen und ohne Achtsamkeit verlieren wir nicht selten dabei den Zugang zu unserem Inneren.

Yin und Yang, hier im Kontext zur Wahrnehmung des innen und außen bzw. des Verständnisses des äußeren und inneren Milieus in dem und mit dem wir leben, sollte ausgeglichen bleiben damit diese zwei Ebenen des Milieus nicht toxisch für uns werden!

Mit den Prinzipien, Konzepten und Methoden des Qigong haben wir die Möglichkeit gerade die inneren „Räume“ zu erkunden, aufzuräumen und aufeinander abzustimmen als auch das innere menschliche Netzwerk zu verstehen.

Hier und heute als auch in der Zukunft haben wir die Chance die Philosophie, Methoden, Techniken sowie Theorien zu erlernen die unter dem Begriff Qigong zusammengefasst sind und diese vor allem auch praktisch zu erfahren.

Das was wir Menschen suchen finden wir vor allem in uns selbst.

Der Lehrer meines Lehrers sagte dazu:

„Letztlich erinnern wir uns, was wir vergessen haben, finden wir wieder, was wir verloren haben“

## **Innere Hygiene**

Qigong ist für mich wie ein Prisma, welches das Spektrum der inneren Lebensmechanismen erfahrbar macht.

Doch zunächst sehe ich die innere Arbeit im Qigong als Fortsetzung der „Hygiene Revolution“ an, die vor über 150 Jahren mit dem Hygiene Verständnis dafür sorgte, dass wir Menschen damit für ein gesünderes und längeres Leben sorgen konnten.

Qigong als innere Hygiene klärt die inneren Räume und verhindert, dass wir innere „Messis“ werden. So können wir erkennen, dass das Glück, Gesundheit, Liebe, Zuversicht, die kreative Energie, eben unser volles menschliches Potenzial schon in uns schlummert und nur ENT-DECKT werden braucht. Alles was wir brauchen finden wir in uns selbst.

### **Der ganze Weg der inneren Arbeit**

Qigong führt als ganzer Weg zum Nei Dan Gong und weiter bis hin zur Resonanz mit dem Ur-Grund und verläuft in drei Stadien. Im ersten Stadium der Entwicklung nutzt man bewegte und stille Übungen zur Läuterung der drei Energien **Jing**: Lebensessenzkraft, **Qi** Lebenskraft und **Shen** geistig-psychische Kraft, damit es still im Kopf, leer im Herzen und voll im unteren Zentrum wird. Im 2. Stadium setzt sich der Weg mit Übungen und Techniken zur Geistes- und Konzentrations-Schulung fort und mündet im 3. Stadium in die Kontrolle über Körper und Energien, des Erwachens ins Unbewusste, um schließlich in die Resonanz mit dem Ur-Grund, der Quelle, dem Dao zu kommen.

Mit Qigong können wir uns selbst finden sowie unsere Wurzeln stärken indem wir lernen unser Mensch sein auf den Ebenen Körper, Geist und Seele als auch dem Spektrum der uns zur Verfügung stehenden Energien zu erfahren, zu verstehen und diese für unser menschliches Reifen zu regulieren und im Alltag anzuwenden.

Nutzen wir gemeinsam die kommenden Tage dazu uns auf menschlicher Ebene zu begegnen, voneinander zu lernen, uns auszutauschen, neue Erfahrungen zu machen und neue Werkzeuge an die Hand zu bekommen. Lasst uns gemeinsam den Weg nach innen gehen, um im außen mit viel Herz-Licht zu wirken

### **Abschließend**

Möchte ich den alt vorderen Meisterinnen und Meistern gedenken, welche ihr Wissen und Erfahrung bis in die heutige Zeit weitergereicht haben. Ebenso möchte ich den „westlichen“ Pionieren danken, welche die Brücken von Ost nach West geschaffen und fremdes für uns übersetzt haben.

Auch Euch allen möchte ich Danken für euer zahlreiches Erscheinen, für euer Interesse sich selbst zu Ent-Decken.

### **Qigong Kerzen- Bild**

Das Geschenk des Qigong ist die Flamme, die Lehrkräfte der Docht und wir Lernenden sind das Wachs welche die Flamme des Qigong am Brennen halten.

In dem Sinne wünsche ich uns allen hier eine tolle, gemeinsame Zeit bei der theoretischen und praktischen Auslotung unserer inneren Räume.

Vielen Dank