



Dao & Lebensführung

Themenbereiche



Wuxing:

Wuxing - die Fünf Wandlungsphasen (5WP) bilden den roten Faden unseres Aufenthaltes. Die 5WP beschreiben eine Denk- und Handlungsschule, welche sich an den **Zusammenhängen** und den **unterschiedlichen Qualitäten aller Erscheinungen im Universum** orientiert. Gewinnt man einen Einblick in die fünf Grundkräfte, beginnt man die Welt durch eine staunende, aber auch geklärte Brille zu sehen und ehrfürchtig zu begreifen. Es wird uns selbstverständlich auch die Umlegung auf den Menschen beschäftigen, welche Wandlungsphasen aus seinem Äußeren und Inneren abzulesen sind und welchen Aufschluss uns diese Informationen und Erkenntnisse liefern.

Ein unabkömmliches Gut für eine lebensförderliche Weiterentwicklung.

Liuzi Jue: Das QIGONG der SECHS Laute

Auch als "Mantren des Daoismus" bekannt, reichen die Sechs Laute ca. 2500 Jahre weit in die Daoistische Tradition zurück. Es eröffnete sich bereits den alten Meistern, dass man durch das Intonieren spezieller Lautäußerungen Frequenzen bzw. Schwingungen erzeugen kann, welche auf **innere Organe** eine **heilende Wirkung** erzielen. Bei guter Ausführung kann somit der gesamte Organismus tiefgreifend gereinigt und energetisiert werden.

Vorgestellt wird das System nach **Meister Ma Litang**, welcher im 20. Jahrhundert zu den bedeutenden Taiji- und Qigong-Lehrern in China zählte und bei welchem unser Lehrmeister Oswald Elleberger noch im direkten Kontakt lernen konnte. Meister Ma kombinierte die Laute mit Bewegungen, welche auf die jeweiligen Organsysteme abgestimmt sind, um die Wirkung der Übungen zu verstärken.

Auch hier finden wir die Anwendung der 5WP eindrucksvoll verwirklicht.

Wuxing - Ernährung:

Für unser leibliches Wohl werden wir gemeinsam Sorge tragen. Wir erarbeiten uns in Theorie und Praxis die **Grundlagen der Ernährung nach dem System der 5WP**, um wohl genährt, gut energetisiert und mit vielen alltagstauglichen Rezepten und Ideen nach Hause gehen zu können.

Die hier vorgestellten Systeme sollen mit deren Umsetzung einen Einblick in eine Tagesgestaltung geben, wo sich das Leben nach den Grundlagen des Universums frei entfalten und entwickeln kann.