

Hui Chun Gong

Rückkehr des Frühlings -
die geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

Diese interessante Qigong-Übungsreihe wurde in China vor vielen Jahrhunderten von daoistischen Mönchen entwickelt und gepflegt. Der Legende nach sind diese Mönche bis zu 125 Jahre alt geworden ohne sichtbare Zeichen der Alterung: Sie blieben geistig und körperlich frisch. Die Übungen gaben sie allerdings nur mündlich und nur innerhalb ihres Klosters weiter. Von der verjüngenden Wirkung waren die damaligen chinesischen Kaiser derart tief beeindruckt, dass sie die Mönche verpflichteten, ihnen die erfrischenden Übungen beizubringen.

Vor etwa 80 Jahren hat der chinesische Meister Bian Zhizhong die Übungen als letzter mündlich übermittelt bekommen. Mit seinem Tod wären sie für immer verloren gewesen. Er entschloss sich daher, das klösterliche Gelübde zu brechen und sie für die Nachwelt aufzuzeichnen.

Die geschmeidigen und anmutigen Bewegungen des Hui Chun Gong entspannen wie ein erquickendes Bad im Quellwasser: Die Lebensgeister werden geweckt, Altes und Verbrauchtes wird fortgespült und macht Platz für Neues und Frisches. So bleibt die Lebenskraft im Fluss. Beweglichkeit, Vitalität und Konzentration werden gestärkt, vor allem aber auch der Unterleib mit seiner zentralen Kraft. Hui Chun Gong bedeutet wörtlich "Die Rückkehr des Frühlings" und ist das poetische Bild für einen Jungbrunnen. Ob wir damit auch 125 Jahre alt werden, wird sich zeigen!

