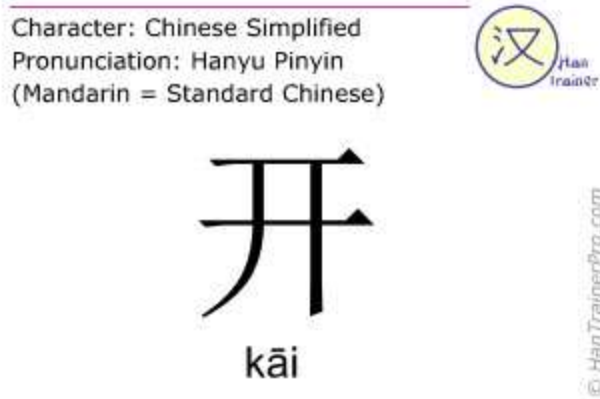


## Qigong-Kongress Hamburg 2018

### Skript zum Workshop „Öffnen und schließen im Qigong

- 1) Die PRAXIS des Qigong / Im Einzelnen das Öffnen & Schließen
- 2) Kai > Öffnen, ausdehnen, weit werden, ziehen, loslassen, zerstreuen, lösen, entspannen



- 3) He > Schließen, verdichten, verbinden, vernetzen, harmonisieren, Frieden, verstärken, zusammenziehen, festigen



- 4) Beispiele

和而不同 (hé ér bù tóng) bezieht sich auf die Suche nach Harmonie während dem austragen von Differenzen. Das bedeutet, dass man nicht nur auf der Oberfläche ruhig bleiben soll,

sondern inneren Frieden ohne Groll kultivieren muss. Gleichsam muss man die Vielfalt aller Dinge verstehen und den freien Ausdruck der Ansichten fördern.