

Yürgen Oster

## In Einklang und Ausgewogenheit – Vom Ganzen zum Heilen

Der Herrscher über das Südmeer wurde Licht genannt, der Herrscher über das Nordmeer Finsternis, und der Herrscher über das Königreich der Mitte Ungeschiedenes Urwesen.

Von Zeit zu Zeit trafen sich Licht und Finsternis im Königreich des Ungeschiedenen Urwesens, das sie herzlich willkommen hieß. Licht und Finsternis wollten ihm seine Freundlichkeit vergelten und meinten: „Alle Menschen haben sieben Öffnungen, mit denen sie sehen, hören, essen und atmen, Ungeschiedenes Urwesen hat jedoch keine einzige. Wir wollen versuchen, ihm einige zu geben.“ Also bohrten sie jeden Tag ein Loch, und am siebten Tag da starb Ungeschiedenes Urwesen.

Aus Zhuangzi, Innere Kapitel

Mit diesem Motto möchte ich gerne an dem Kongress auf das Taiji (höchste Harmonie) als wichtigsten Aspekt des Gesundheitsverständnisses im Taijiquan hinweisen. Gesundheit stellt sich ein durch Heil-Sein, durch die Ganzheit des Wesens, in der Einigung von Körper, Geist, Psyche und DAO. Wenn es auch sicher wertvoll sein mag, Einzelaspekte im Besonderen vorzustellen, sollte sich der Blick nicht im Detail verlieren, sondern immer wieder das Ganze als das GANZE, als das Heile, das Gesunde sehen und verstehen.

Der Workshop wird sich demnach vorwiegend mit dem ersten Themenpunkt beschäftigen:

- **Welches Gesundheitsverständnis lässt sich im Üben des Taijiquan praktisch vermitteln? Wie lässt sich ein erweitertes Gesundheitsverständnis (im Sinne der Salutogenese) beim Üben des Taijiquan vermitteln?**

Ich werde ein daoistisches Taijiquan aus der Wudang Tradition vorstellen und einen kurzen Text über den Zustand des **Xiantian** (Früher Himmel oder vor der Geburt), dem natürlichen So-Sein, dem ungeschiedenen Urwesen, als theoretischen Hintergrund betrachten.

Mit freundlichem Gruß

Yürgen Oster