

## Einige Bemerkungen zu Don Yön

"Die weisen alten asiatischen Bewegungsübungen des **Qi Gong** und **Tai Chi** helfen, wieder in Kontakt mit der eigenen Energie zu kommen. Die Koordinierung von ruhigen, fließenden Bewegungen, wie Don Yön sie lehrt, verbunden mit langem, tiefem Atmen entspannt und macht zugleich energiegeladen. Beherrscht man die Entspannung, führt das zu innerer Ruhe und Klarheit, gibt Kraft fürs tägliche Leben" (Website Don Yön)

**Presse:** Martin Pfrommer, Schorndorfer Zeitung



"Don Yön verkörpert etwas ganz Seltenes, nämlich die Einheit von Gefühlen, Geist und Körper. Wie anmutig er sich bewegt - selbst eine Katze würde Augen machen!... Seine Bescheidenheit macht ihn nicht klein, seine Präsenz und Leichtigkeit wirken umso mehr. Wie er sich bewegt zwischen den Polen Spannung und Entspannung, ist für normal blockierte Zivilisationsgeschädigte schier unglaublich (die oft überall sind, nur nicht in ihrem Körper).

Sanftester, stiller Bewegung des Koreaners folgt unvermittelt die Explosion. Kaum ist sein Fuss auf den Hallenboden geknallt, fließt er schon wieder ruhig und heiter weiter. Da ist keine Trennung mehr zwischen Theorie und Praxis. Der Mann sprüht vor Energie. Er ist angekommen, hat nichts Abgespactes, Zugedröhntes, keine Zerstreutheit und Unsicherheit. Die Bewegung hat etwas Müheloses, zugleich Lustvolles und Königliches...

Die einfachen Bewegungen des **Qi Gong** sind langsam und still, verlangen ein tiefes Atmen ins Becken und lassen es von dort aus in der Vorstellung im ganzen Körper kreisen. Langsam beruhigt sich der Atem von selbst, der Körper wird ruhig, beginnt sich zu entspannen und wohl zu fühlen.

**Tai Chi** ist dynamischer, spannungsreicher, sieht nicht nur das ruhige, friedliche Fließen vor, sondern auch den plötzlichen, explosiven Ausdruck der Kraft. Bei Verteidigungsübungen tanzt Don Yön mit der Energie der Gegenüber, lässt geschehen, bis der Moment gekommen ist, die Situation mit wenig Kraftaufwand mit spiralförmiger Bewegung zu bereinigen."



### Kommentar I. Grämiger:

Ich selbst habe Don Yön über mehrer Jahre hinweg "genossen", die heilsame Wirkung des Qi Gongs am eigenen Körper, der eigenen Seele und dem eignen Geist erlebt. Erholsam fand ich auch den Wechsel von stillem meditativem Sitzen mit reiki-artigen Abklopf-Entspannungsübungen, um die Schmerzen des Sitzens zu lockern (was viel zu selten praktiziert wird!). Fasziniert war ich aber auch von den wunderschönen, hochkarätigen Demonstrationen von Bewegungsabfolgen eines wahren Meisters, wenn er uns verschiedenste Disziplinen und Techniken und deren Unterscheide vorführte - denn Don Yön gleicht nicht, wie andere Vertreter östlicher Techniker, einem **Kampfsportler** sondern vielmehr einem höchst künstlerischen **Pantomimen**. Es ist eine Freude, ihm zuzusehen und von ihm die höchst feinsinnige Lust am Fliessen der Energie im eigenen Körper kennen zu lernen und durch ihn langsam ein tiefes Wissen über die Zusammenhänge der Körperlymphe und über Krankheit heilende Prozesse zu erlangen.

Schicksalpsychologisch gesehen deckt Don Yön mit seinem sanften **Qi Gong** v.a. den Bereich des Bedürfnisses der **Zärtlichkeit**, Sensibilität, der feinen, auch autoerotisch besetzten Energieflüsse im Körper ab (h+ in der Sprache der Szondianer). Das Ausleben dieses Bedürfnisses in der Form des Qi Gongs setzt aber auch einen tiefgreifenden Heilprozess im Körper bei Krankheiten in Gang oder kann diesen präventiv vorbeugen helfen.

Mit dem **Tai Chi** hingegen wird eher der Bereich der Körper-**Aggression** in seiner aktiven und passiven Form befriedigt (s+ oder s- in der Sprache der Szondianer)

Da er selbst wie ein Pantomime wirkt, ist es eine Freude und echte "Show-time", ihm zuzusehen, sodass auch das Bedürfnis nach dem **Sehen befriedigt wird**, liefert er doch einen voyeuristischen Genuss durch seine künstlerischen Darbietungen (hy+ in der Sprache der Szondianer).