

Qigong - Merkmale und Prinzipien

Geschmeidige Bewegung und Ruhehaltungen – gelenkte Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft – eine sich vor allem selbst regulierende Atmung: Das sind die drei Faktoren, die eine Qigong Übung ausmachen. Innerhalb dieses Rahmens gibt es eine Fülle unterschiedlicher Qualitäten, die jeweils betont werden können und sich auch gegenseitig stärken: Kraftaufbau, gesammelter Geist, Gleichgewicht, Entspannung, zur Ruhe kommen. Manche Bewegungen sind einfach, andere komplexer. Sie betonen eher Zentrierung und Struktur oder eher die Geschmeidigkeit, den Bewegungsfluss. Gemeinsam ist allen, dass es im fortgesetzten Üben gerade darum geht, jeweils das Eine im Anderen zu entwickeln. Man kann eher gelassen- entspannt üben oder kraftvoll; sehr langsam oder schneller; mit Betonung auf den Ruhepunkten oder des Bewegungsflusses.

Die Anpassung des Übens an die eigenen körperlichen wie seelisch-geistigen Bedingungen ist dabei wesentlich. Es ist keine Anpassung im Sinne eines Kompromisses, sondern gewollte Präzisierung und Verfeinerung des Übens. Jedes Üben ist vollständig und ganzheitlich.

Gute Anpassung setzt in der Regel ein Vertraut- Sein mit den Übungen und ihren Prinzipien voraus.



„Schiebe den Berg mit beiden Händen“ – im Sitzen und im Stehen

(Fotos aus: Jiao Guorui, 1997, S.219 (oberes Foto) und S. 74

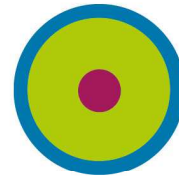
So gilt ein Schritt- für – um das Erlernen von Bereits darin erleben Entspannung und ein

Der philosophische untrennbar verbunden

die sich komplementär ergänzen: Die Kosmologie von Yin und Yang. Statt eines uns vertrauten Denkens in „entweder – oder“ also ein „sowohl als auch“: Gegensätze bilden zusammen ein Ganzes und bringen sich gegenseitig hervor. So entsteht im Qigong Bewegung aus der Ruhe – und kehrt zur Ruhe zurück. Ruhe ist dabei kein Anhalten sondern ein innerlich

Schritt- Üben: Zunächst geht es Bewegungen und Haltungen. Viele die Wirkung von „In- die - Ruhe – eintreten“.

Hintergrund des Qigong ist mit einem Denken in Polaritäten,



fortgesetztes Sammeln, wieder im Wandel mit Ausbreiten... Das Permanente, Stetige ist dabei der Wandel. So kann man Qigong als ein Nachzeichnen und vertieftes Begreifen von Lebensprozessen erfahren. Darauf gehe ich im Text „Qigong im Kontext des chinesischen Denkens“ ein.

Auch ohne sich auf die philosophischen Aspekte einzulassen können im Qigong-Üben von Beginn an Wirkungen im Sinne einer Selbstregulation erfahren werden, die es für Viele attraktiv machen: Zur Ruhe kommen, natürliche Haltungen und Bewegung einüben und damit ungünstige Muster ablösen, Muskeln entspannen, Stress abbauen, Konzentration und Kraft sammeln, den Atem regulieren, das Zusammenspiel üben von zielgerichteter Konzentration mit Gelassenheit - und besonders wichtig für ältere Menschen: Das Gleichgewicht üben. Qigong ist ein sanftes Haltungstraining, es stärkt die tiefliegende Muskulatur und fördert damit eine Zentrierung in der Aufrichtung, die z.B. die Schulter- und Nackenmuskulatur entlastet. Dies wird in dem Übungsprinzip „unten stabil – oben leicht“ zusammengefasst. Zentrierung und Ausgewogenheit stärken die Mühelosigkeit in Haltung und Bewegung. Nicht zuletzt kann Qigong eine Faszination ausüben, Freude machen und ein ästhetischer Genuss sein.

Qigong lässt sich gut in den Alltag integrieren. Es erfordert wenig Platz, keine Hilfsmittel und kann im Stehen wie im Sitzen praktiziert werden; als innere Übung auch „unbemerkt“. Neben Haltung und Bewegung sind, wie eingangs erwähnt, Atmung und Vorstellungskraft die zentralen Faktoren, die eine Qigong Übung prägen. Der Atem, unwillkürlich wie auch steuerbar, ist leicht zu irritieren und auch sensibel als „Spiegelbild der Seele“. Er reagiert auf Emotionen ebenso, wie diese sich über eine bewusste Atmung tendenziell regulieren lassen. Deshalb gehen wir im Üben behutsam mit ihm um im Vertrauen darauf, dass er sich selbst reguliert sobald ihm dafür gute Bedingungen geboten werden.

Damit ist im Qigong Üben der Atem zentral, ohne dass er viel aktive Gestaltung erfährt – eher freundliche Einladungen durch Bewegungen und Haltungen sowie durch den Übungszustand von Ruhe und Wachheit.

Vorstellungskraft und gelenkte Aufmerksamkeit im Körper sind ebenfalls kraftvolle Gestaltungsaspekte, mit denen man behutsam umgehen soll. Ein vielzitiertes Beispiel für die physiologische Wirkung von Vorstellungskraft ist die Anleitung, sich das Aufschneiden einer saftigen Zitrone vorzustellen und dann, wie man in einen Schnitz davon hineinbeißt: Fast alle spüren darauf die Säure im Mund, das Zusammenziehen, den Speichelfluss – ausgelöst durch Imagination. Ebenso können Imaginationen emotional prägend sein. Auch die Namen von Übungen können den Charakter und das Maß von Ruhe, Kraft und



Intensität des Übens prägen. Dies kann man nutzen im Qigong Üben, indem der Bereich des Angenehmen und Leichten, auch Spielerischen in Bezug auf die Vorstellungskraft nicht verlassen wird. Dies gilt auch für gelenkte Aufmerksamkeit im Körper. Nicht Alles ist für jeden Menschen und jederzeit angenehm. Die Anpassung an das eigene momentane So-Sein ist also auch bei allen geistigen Tätigkeiten im Üben ein wichtiges Prinzip. Die folgenden Bilder zeigen Prof Jiao Guorui bei den Formen aus dem Spiel der 5 Tiere: „Der Tiger packt seine Beute“ und „der Affe nimmt Reißaus“:



Fotos aus: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, ML-Verlag: Ausgabe 1994 (rechtes Foto), 2007 (linkes)

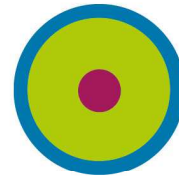
Im Rahmen der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin, umfasst Qigong den Bereich der Selbstermächtigung im Umgang mit der eigenen Gesundheit – das was jede/r selbst aktiv zur Selbstregulierung und den Heilungsprozessen beitragen kann. Es bildet damit eine wesentliche Säule der TCM, neben Kräuterheilkunde und Akupunktur.

Der Begriff Qigong (auch: Qi Gong, alte Schreibweise: Chi Kung) wurde erst in den 1950er Jahren in China als Oberbegriff für die vielfältige Kultur von Selbstbehandlungsmethoden etabliert. Dazu gehören neben Bewegungen und Haltungen z.B. auch „stilles Qigong“ als geistig- imaginative Übungen, Selbstmassagetechniken, innere Vibration durch Töne und vieles mehr. Der Begriff Qigong setzt sich zusammen aus den Schriftzeichen Qi, das mit Lebensenergie übersetzt werden kann und Gong, das Üben.

Ein Begriff, der in dieser vielfältigen Kultur eine lange Tradition hat, ist „Lebenspflege“, Yangsheng.

„Qigong Yangsheng“ ist der Name des Qigong Lehrsystems, das Prof. Jiao Guorui in jahrzehntelanger Beschäftigung mit den historischen Quellen entwickelte und in Deutschland lange gelehrt hat -und in dem ich lerne, übe und unterrichte.

Qigong ist wesentlich verbunden mit den frühen philosophischen Strömungen Chinas und ist, bis zurück in schamanische Kulturen, Teil dieser Entwicklung.



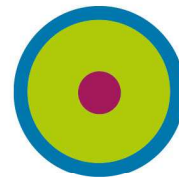
Grundmuster der Lebensbewegung

Die Vielfalt der Formen und Methoden des Qigong beruhen auf wenigen, aber grundlegenden Prinzipien. Qigong bedeutet ein Nachzeichnen von dem menschlichen Leben innewohnenden Gesetzmäßigkeiten, die auf diese Weise unterstützt und zur Entfaltung gebracht werden können. Hierzu gehören die Grundmuster der Bewegungen: Öffnen, Schließen, Steigen und Sinken; Steigen und Sinken stellen letztlich eine Form des Öffnens und Schließens dar. In allen Aspekten des Übens, in Körperhaltung, Bewegung, Atem, geistiger Haltung, in Herz, Blick, Hand, Fuß und Kraft, zeigen sich die Grundbewegungen des Öffnens und Schließens, des Entfaltens und Verdichtens.

Jiao Guorui, 1997



(aus: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, ML-Verlag Ülzen, Ausgabe 1999, S. 6)



Das in einem Grab aus der Han Zeit in China gefundene und rekonstruierte Seidenbild von 186 vor unserer Zeitrechnung zeigt die Vielfalt und Lebendigkeit verschiedenster Übungen „zur Pflege des Lebens“ in denen sich auch etliche heute noch verbreitete Qigong Übungen - und auch in gleicher Anzahl übende Frauen wie Männer erkennen lassen:



(Quelle: Hunan Provincial Museum, China: <http://www.hnmuseum.com/hnmuseum/eng/collection/collectionContent.jsp?infoId=013224276c214028848331f4e86b0aef> (20.04.2017))

Quellen und Literaturhinweise:

- Daiker, Ilona und Kirschbaum, Barbara: Die Heilkunst der Chinesen, rororo, 6. Aufl. 2003
- Guorui, Jiao: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. ML Verlag, Ülzen, 5. Aufl. 1997
- Guorui, Jiao: Die 8 Brokatübungen. Bewegung und Ruhe. ML Verlag, Ülzen, 3. Aufl. 2001
- Hildenbrand, Gisela, Geißler, Manfred und Stein, Stefan: Das Qi kultivieren, die Lebenskraft nähren. West-östliche Perspektiven zu Theorie und Praxis des Qigong und Yangsheng, ML Verlag Ülzen 1998
- Kaptchuk, Ted: Das große Buch der chinesischen Medizin, O.W.Barth Verlag, 15. Aufl. 2001