

## **Vorwort**

### **Ein Ort ohne Endstation**

„Wer Qi übt (Gong heisst üben), also Qi Gong ausführt, und sein Qi in den Grossen Weg des Tai Ji lenkt, hier auch noch mit dem Fächer, tut in erster Linie sich selbst etwas zugute. Und das Schöne am Stillen Qi Gong, das Ursula de Almeida vermittelt, ist, dass man sehr schnell eine Wirkung spürt. Natürlich kommt man immer weiter, natürlich kann man immer mehr üben, erreicht immer neue Grenzen, die es zu überschreiten gilt. Natürlich kommt man sich auch nach zehn Jahren regelmässigen Übens oft als blutiger Anfänger vor. Doch genau so oft stellt sich beim Üben das Gefühl ein, eigentlich alles perfekt zu machen. Wir müssen im Qi Gong und Tai Ji letztlich nichts erreichen, alles liegt schon in uns drin. Wir müssen es nur ausgraben.

Mit den in diesem Buch beschriebenen und illustrierten Übungen und der dazugehörenden DVD kann man sich dem Ort, an dem wir perfekt sind, wo all unsere Unausgeglichenheiten, unsere Krankheiten und inneren Ängste und Kämpfe unwichtig werden, schnell und effektiv annähern – obschon man ihn freilich nie ganz erreicht, nie drin ruhen kann, sondern ihn immer wieder von neuem freischaufeln muss und kann.

Das regelmässige Üben von Qi Gong befreit die innere Energie (Qi), löst Staus und Blockaden und verhilft uns so zu einer stabilen Gesundheit, geistiger Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Man kann die Übungen zur Pflege der Lebensenergie (Qi Gong) unterschiedlich verstehen, definieren und empfinden: Auf der einen Ebene sind es Körper- und Geistesübungen, in denen wir uns mit feinen, aus unserer Mitte kommenden Bewegungen, Vorstellungen und Visualisierungen Körper und Geist harmonisieren und in einen ausgeglicheneren Allgemeinzustand versetzen. Man kann Qi Gong aber auch gezielt medizinisch anwenden (in China sehr verbreitet), indem man unter kundiger Anleitung mit gezielten Übungen die Energie so in die verschiedenen Organe und Bahnen (die Meridiane) leitet, dass sie

wie bei einer Akupunkturbehandlung Krankheiten verhindert oder heilt. Die Übungen in diesem Buch können auch einfach als Konzentrationsschulung betrachtet werden, die uns hilft, in Freizeit, Familie oder im Beruf wach und flexibel zu sein. Sie sind aber auch meditative Übungen, die einem helfen, in einer geistigen oder spirituellen Entwicklung weiterzukommen, das Bewusstsein zu öffnen und letztlich die Grenzen zwischen innen und aussen auszudehnen, die Grenzen des Egos anzukratzen.

Auch das Qi selbst kann man verschieden betrachten (in China beschäftigen sich zahlreiche Wissenschaftler verschiedenster Fachrichtungen mit der Erforschung des Qi): als elektromagnetische Spannung, die in und um unseren Körper besteht, als psychoorganische Kraft, die uns hilft, mehr Entspannung und Weichheit zu finden, als das subtil erforschte und unterteilte Urelxier der Traditionellen Chinesischen Medizin, das in allen und allem fließt, oder als mystische Urkraft, als eigentliche Schöpfungskraft in einem (erweiterten oder explizit definierten) religiösen Sinn.

Alle diese Deutungen und Sichtweisen treffen zu, jede für sich und alle zusammen. Welche wir für uns wählen, spielt eigentlich keine Rolle. Hauptsache, man übt und erfährt das Qi selbst.

Denn Worte können die Erfahrung von Qi nur ungenügend beschreiben. Und obschon wir uns an einige Grundregeln und Übungsanweisungen halten müssen und dabei von einer Jahrtausende alten Erfahrung profitieren können, gibt es keine starren Vorschriften oder einen genauen Leitfaden des Qi Gefühls (De Qi). Es gibt nur die unmittelbare, ureigene Erfahrung, die bei jedem und jeder anders ist und doch bei allen gleich. Denn dass das Qi wirklich existiert – auch wenn es mit westlicher Wissenschaft (noch) nicht beweisbar ist – ist für jeden Menschen, der Qi Gong übt und erlebt, eine unumstößliche Tatsache.

Ich möchte und könnte dieses Wissen und das unablässige Arbeiten am Qi nicht mehr missen. Doch halt: Arbeiten scheint mir falsch, es tönt so ernst, so verbissen: Für mich ist es mehr ein Spielen, ein Eintauchen in mich und meine Umgebung, ein spielerisches Suchen nach diesem Platz, an dem ich vollkommen bin, ohne Handlung, ohne Ängste

und Begierden. Ein Platz, ein Zustand, von dem aus ich die Welt so nehmen kann, wie sie ist, ohne alles tatenlos hinzunehmen; von wo aus ich fühlen und agieren kann, ohne mich von meinen Emotionen und Taten bestimmen und forttragen zu lassen. Dieser Ort existiert tief in mir drin, und doch werde ich in dieser Welt nie ganz und ausschliesslich dort sein: Es gibt an diesem Ort keine Endstation. Doch das spielt keine Rolle. Denn Qi Gong und Tai Ji kann einen nicht zuletzt auch lehren, sich in aller Unvollkommenheit zu akzeptieren, mit allen Blockaden, Unreinheiten und Ängsten, und trotzdem die Perfektion zu suchen.

Qi Gong und Tai Ji geben mir viel innere Ruhe und Gelassenheit und gleichzeitig so grosse Kraft und Dynamik, dass für mich heute kreatives und engagiertes Leben und Arbeiten ohne diese Übungen, ohne diesen Weg undenkbar wäre. Ich hoffe, dass das Buch mit DVD die Möglichkeit gibt, das Qi noch leichter und wirkungsvoller zu üben, zu spielen, zu erfahren.

Stefan Laur