

Einführung:

QI GONG – GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Eine kurze Einführung in die geheimnis- volle Kunst aus dem alten China

Wenn wir Qi Gong hören, denken wir meist an mehr oder weniger exotische, harmonische Körperübungen, die langsam ausgeführt werden. Vielleicht haben wir auch schon die Definition Atemübung oder Heilgymnastik gehört; oder wir haben gelesen, dass die kämpfenden Shaolin-Mönche mit Qi Gong ihre Körper stählen, und dass das Heilende Qi Gong ein Seitenzweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist.

Das alles stimmt. Die sanften Qi Gong-Bewegungen haben eine äusserst wohltuende, spannungslösende und gesundheitsfördernde Wirkung. In China wird Qi Gong heute als ein Teilgebiet der TCM anerkannt und in zahlreichen Kliniken zur Heilung auch schwerster Krankheiten erfolgreich eingesetzt.

Doch Qi Gong ist mehr: Mit den meist sehr einfachen Übungen pflegen und nähren wir unsere Lebensenergie, lösen wir innere Blockaden und finden oder halten wir unser inneres

Gleichgewicht. Auf diese Art stärken wir unsere Gesundheit und fördern unsere geistige Entwicklung.

Die Übungen sind uralte, weit älter als die TCM. Nach Meister Li Zhi Chang ist Qi Gong sogar der eigentliche Ursprung der TCM: Erst über Qi Gong – das Erleben und Üben der körper-eigenen und kosmischen Vitalenergie (Qi) – entdeckten die taoistischen Weisen im alten China die Energiebahnen (Meridiane) im Körper, erfuhren sie die heilende Wirkung von Pflanzen und anderen Arzneien, von Massagen, Körperübungen und Akupunktur.

Der Überlieferung zufolge erlebte China vor 5000 – 7000 Jahren eine einschneidende Klimaveränderung. Es wurde kälter, die gewohnten Pflanzen wuchsen nicht mehr, die Menschen wurden krank und schwach. In dieser Situation beobachteten die ersten taoistischen Weisen ihre Umwelt genau. Sie setzten sich auf die Erde, verbanden sich mit deren Qi (Yin), und meditierten mit dem Qi der Sterne und des Himmels (Yang). So entdeckten sie, welchen Einfluss die Kräfte der Erde und der Gestirne auf Pflanzen, Tiere und Menschen haben. Sie beobachteten, wie alle Lebewesen in der Natur die ihnen innewohnenden Kräfte – ihr Qi – pflegten und nährten, und wie sie Qi aus ihrer Umgebung aufnahmen.

In Meditation und Innenschau entdeckten die altchinesischen Weisen zudem, dass die Kräfte des Universums und der Erde

sich auch in unserem Körper spiegeln, dass jede Form in der Natur ihre Entsprechung im Menschen hat. Sie erkundeten nach und nach Wege, das Qi im Körper zu aktivieren und zu bewegen, und entwickelten daraus Übungen, mit denen sich die kränkenden Menschen dieser Zeit stärken und heilen konnten.

Über die Jahrhunderte entstanden aus den ersten, einfachen Übungen die zahlreichen Formen des Qi Gong sowie Akupunktur, Kräutermedizin, Massagetechniken oder andere Bereiche der TCM. Diesen Techniken liegen heute sehr komplexe und vielschichtige Theorien und Erkenntnisse zugrunde. Und wenn ein Qi Gong-Meister oder ein Akupunktur-Arzt andere Menschen von schweren Krankheiten heilen will, muss er die Theorien und Methoden auch genau kennen.

In diesem Buch können wir diese umfangreichen Lehren nicht in ihrer Tiefe vermitteln. Wir können lediglich einen Einblick geben in das Geheimnis des Qi und wie man es grundsätzlich übt und verstärkt. Und wir können den Leserinnen und Lesern einfache Übungen beibringen, die eine grosse Wirkung haben auf Gesundheit und Wohlbefinden – auch wenn man keine Ahnung hat von den komplizierten Lehren, die hinter diesen Übungen stecken. Denn der Kern des Qi Gong ist ganz einfach. Und wer durch Qi Gong gesünder, konzentrierter oder fitter werden will, muss nicht sehr viel darüber wissen, sondern üben, erleben und spüren.

Qi – das Geheimnis allen Lebens

Übersetzt heisst Qi Gong so viel wie „sich mit dem Qi beschäftigen“, „das Qi erarbeiten und pflegen“ oder schlicht „Lebensenergieübungen“. Wir pflegen mit diesen Übungen unsere Lebenskraft, unser Qi. Qi Gong ist eine energetische Medizin, eine Medizin, die wir selbst herstellen.

Doch was ist dieses geheimnisvolle Qi, auf dem die TCM und die unzähligen Formen der chinesischen Körperübungen und Kampfkünste basieren?

Qi als solches können wir sofort wahrnehmen. Und wir müssen auch nicht lange nach ihm suchen, denn Qi ist überall dort, wo Leben ist. Natürlich gibt es Qi nicht nur in China. Das Konzept der subtilen Lebensenergie ist in allen spirituellen Traditionen zu finden, ob es Odem, Prana oder Hauch Gottes genannt wird.

Qi ist das Geheimnis alles Lebendigen. Es ist die Kraft, die durch alles fließt, durch Pflanzen und Tiere, durch unsere Haut, unsere Knochen und unsere Organe. Auch Steine strahlen ein feines Qi aus – wie alle diejenigen wissen, die mit der Energie von Edelsteinen arbeiten – und jeder Ort, jeder Hügel, jeder Fluss und jedes Tal hat seine eigene, charakteristische Lebensenergie.

Qi ist die Kraft, die aus dem Universum auf uns nieder strahlt, und die Energie, die aus der Erde hochsteigt. Qi fließt in uns allen, immer. Und auch wenn wir es in seiner Subtilität noch nicht erfahren können, so spüren wir es doch sehr genau – zumindest indirekt: Wer kennt nicht die Gefühle, völlig kraftlos zu sein oder vor Energie und Lebenslust überzusprudeln? Wer kennt nicht die Energie, die sich in der Wut entfesselt, die uns in der Liebe überflutet oder die sich im Orgasmus entlädt? Wer hat nicht schon erlebt, wie ein Moment der Freude uns öffnet für neue Energien und wie die Angst uns schließt und uns aller Kräfte beraubt? Das alles sind verschiedene Qi-Zustände. Im Qi Gong lernen wir, mit dem Qi gezielt umzugehen, es zu lenken und zu nähren. Wie ein Gärtner, der seine Pflanzen liebevoll hegt und pflegt, nähren, lenken und formen wir unser Qi, wir düngen es und geben Verbrauchtes zurück zur Erde.

Wir lernen, einen allfälligen Qi-Mangel auszugleichen, uns gleichsam wieder aufzuladen; wir lernen, entfesselte Energien zu bändigen oder gröbere Energien in feinere und hochwertigere zu verwandeln. Wir lernen, den Körper zu stärken, die Organe zu nähren, unsere Gesundheit zu pflegen oder Krankheiten zu heilen. Wir finden im Qi Gong einen psychischen Ausgleich, können innere Spannungen lösen und aufgestaute Emotionen befreien. Wir stärken unsere Mitte – unser „Unteres Dantien“ oder Zinnoberfeld – und werden dadurch ausgeglichener und kräftiger. Vor allem aber lernen wir, Kontakt

mit einer höheren Realität aufzunehmen. Denn das eigentliche Ziel des Qi Gong ist es, „den Körper mit dem Kosmos zu verbinden“ oder „den Menschen mit Himmel und Erde zu vereinigen“, wie es die alten Meister nannten.

Qi Gong hilft uns zu sein, wer wir wirklich sind; es hilft uns, zurückzukehren zum Wesentlichen, Ursprünglichen, zum Ur-Qi. Und diese Kraft lässt uns über unser kleines, ängstliches Ich hinaus wachsen. Wir sind nicht so klein, wie wir immer dachten. Wir müssen nicht den Kopf einziehen, der Himmel fällt uns nicht auf den Kopf – im Gegenteil: Er lässt uns wachsen, wenn wir uns nur öffnen – und wenn wir unserer Urkraft vertrauen und dem Qi, das in der Natur und in unserem Körper und Geist zuhause ist.

Die meisten Übungen, die wir in diesem Buch vorstellen, wurden uns von Meister Li Zhi Chang vermittelt; andere lernten wir bei anderen LehrerInnen kennen. Wir haben die Übungen aufgrund unseres westlichen Hintergrunds neu erforscht, erlebt und adaptiert. Dabei waren wir jedoch bemüht, nicht die Basis der taoistischen und tantrisch-buddhistischen Tradition zu verlassen, aus dem die Übungen stammen. Wir versuchten, Raum zu lassen für individuelle Kreativität unter Berücksichtigung der korrekten, überlieferten Methode.

Wir haben ganz unterschiedlich mit den Übungen gearbeitet, mal strikt nach der Überlieferung, mal eher experimentell; wir

haben sie auf unterschiedliche Weise unterrichtet und immer wieder neu kombiniert. Die im Folgenden präsentierte Abfolge eignet sich unserer Meinung nach besonders, um Qi Gong kennenzulernen oder um mit Hilfe eines Buches neue Übungen zu praktizieren. Vielleicht lässt Sie dieses Buch alleine schon die Tiefen von Qi Gong erahnen. Doch wenn sie wirklich eintauchen wollen in das Geheimnis des Qi, empfiehlt es sich, sich von einem erfahrenen Lehrer oder einer qualifizierten Lehrerin unterstützen zu lassen.

Kümmern Sie sich nicht darum, wenn verschiedene LehrerInnen unterschiedliche Anweisungen geben, die sich auf den ersten Blick sogar zu widersprechen scheinen. Es gibt verschiedene Wege zum Ziel, und letztlich spielt es keine Rolle, auf welchem Weg wir wandeln, solange er zum Ziel führt: Unsere eigene Kraftquelle finden und lernen, sie zu nähren und zu stärken. Was wir in einem Qi Gong Kurs erlernen – und was wir in diesem Buch anzudeuten versuchen – ist nicht mehr als ein Werkzeug für den Umgang mit den Kräften, die in uns ruhen und wirken und die uns umgeben. Wenn wir dieses Werkzeug erst beherrschen, können wir frei und kreativ damit arbeiten, können wir uns ein Boot zimmern und unbeschwert segeln auf dem unergründlichen Ozean des Qi.