

Ulla Blum - Heilpraktikerin - Dozentin

Leitung des Fachbereich Qigong der AG-TCM

Leibnizstr. 33 / 10625 BERLIN / Telefon: 030 – 31.80.78.08 / eMail: ulla.blum@freenet.de

Lass es nicht unter gehen
in den inneren Bildern,
laß auch das Dunkle geschehen,
das Licht wird es mildern:

Alles braucht seine Zeit,
und selbst die Ewigkeit
braucht sie, um sich zu schildern.

Jean Gebser

Der himmlische Atem und die Wurzel des Lebens oder Himmel und Erde im Qigong.

Qigong ist eine Atem- und Bewegungslehre, die sich in China über einen Zeitraum von mehr als 3000 Jahren entwickelt hat. Den Übungen liegt die Vorstellung zu Grunde, daß alles was im Körper geschieht in analoger Beziehung steht zu den Gesetzen, die in der Natur und dem Kosmos gelten. Es ist die Philosophie von der Entsprechung des Mikro- und Makrokosmos. Diese Betrachtung war wegweisend für die ganze chinesische Kultur.

Sie prägte die Staatsführung, die Astronomie, die Astrologie, das I Ging - die Weissagekunst, die Akupunktur und die Pflanzenheilkunde, das Kung Fu, das Tai Ji und Qigong, sowie das Feng Shui - die Kunst den richtigen Platz in Beziehung zur Umwelt zu finden.

In dieser ganzheitlichen Betrachtung der Welt und des Menschen, ist alles Leben von der Beziehung zwischen Himmel und Erde bestimmt. Der Himmel ist Yang und heißt auch Vater und Feuer, die Erde ist Yin und heißt auch Mutter und Wasser.

Diese beiden Grundkräfte tauschen sich aus und es entsteht das Dritte, das Qi. Qi ist die Kraft die sich immer bewegt, die Veränderung und Wandlung bewirkt. In ihrer Essenz ist es die Lebenskraft, die allem Lebendigen innewohnt und die sich seit uranfänglicher Zeit von Generation auf Generation vererbt.

Qi ist wesentlich an die Atmung geknüpft. Denn dieser ist ebenso Form- und Gestaltlos wie der Himmel selbst. Er hat keine Substanz, er ist nicht zu fassen, doch wir erleben seine Auswirkungen. Dieses im Körper stattfindende Fühlen nennen die Chinesen Po, die

Körperseele. Atmen Sie nur einmal tief ein und aus, so werden Sie sich mehr als zuvor ihres Körpers bewußt. Wir nehmen uns fühlend wahr, beachten wir unseren Atem.

Im Westen ist uns ein ähnlicher Gedanke vertraut. Die Bibel beschreibt, wie Gott Adam den Lebensodem einhauchte. Er erweckte so den ersten Menschen zu einem eigenständigen Leben, welches gottähnlich ist und doch getrennt von ihm. Die Nähe des Atems zu dem was wir irgendwo in unserem Inneren ahnen und fühlen und zum Himmel liegt auf der Hand. Es gibt einen Unterschied zu dem was wir durch unseren Magen aufnehmen und am Geschmack erkennen. Wir mögen diese oder jene Substanz, oder wir mögen sie nicht. Auch der Magen ist ein Lehrmeister für das Empfinden, im Unterschied zur Atmung ist er irdischer Art, einer von dieser Welt, auf der uns Gott allein, ausgestattet mit einem Leib, der Empfindung und dem Geist (Urteilkraft) zurückließ.

Vom ersten bis zum letzten Atemzug treibt der rhythmisierende Atem alle Lebensprozesse voran. In dieser fortgesetzten Bewegung gibt es nur eine Richtung, die, die den Menschen unfehlbar zum Tode führt. Dieser Tod hat eine erschreckende Kraft, denn er beraubt uns unseres Ichs, unserer inneren Wahrnehmung, des Fühlens, der Körperseele, die nach dem Tod, wie die Chinesen sagen, auf der Erde zurück bleibt. Doch folgern die Religionen, daß der Tod die Wiedervereinigung mit dem Göttlichen sein könnte, der Zugang zu einer anderen Dimension.

Ein- und Ausatem bilden gemeinsam den kleinsten Kreislauf, sie sind eine Einheit und gehören zusammen wie Tag und Nacht. Man sagt, jeder Einatem sei ein Geboren werden und jeder Ausatem ein Sterben. Wie Leben und Sterben trennt und verbindet der Atem gleichermaßen. Mit dem Einatem nehmen wir das Qi des Himmels auf und geben verbrauchtes mit dem Ausatem ab. Das pflanzliche Wachstum der Erde wandelt, wiederum mit dem Licht des Himmels, der Photosynthese, unser Verbrauchtes zu neuem Sauerstoff, ohne den wir unzweifelhaft zu Grunde gingen.

Der Atem bestimmt so alle weiteren rhythmischen Prozesse. Im Einklang mit dem Herzen teilt er unsere Zeit von der Pulsation jeder Zelle bis hin zum Rhythmus von Wachen und Schlafen, von Nahrungsaufnahme (Parasympathikus = Aufbau) und Arbeit (Sympathikus = Abbau). Der Atem der Natur ist der Rhythmus von Tag und Nacht.

Yin und Yang, Himmel und Erde und die verbindende und wandelnde Kraft Qi bewirken, wie es *Lao-Tze im 42. Spruch des Tao Te King* beschreibt die 10000 Dinge.

Tao erzeugt Eins,
Eins erzeugt Zwei,
Zwei erzeugt Drei,
Drei erzeugt die zehntausend Dinge.

Die zehntausend Dinge tragen das ruhende Yin
und umfassen das bewegende Yang.
Der vermittelnde Lebensodem bewirkt die harmonische Vereinigung.

...

In der Welt der zehntausend Dinge brauchen wir Richtung. Richtung gibt Orientierung. Mittels der Urteilskraft des Geists unterscheiden (Scheiden = in zwei Teilen) vergleichen und differenzieren wir. Zuerst unterscheiden wir Ich und Nicht-ich, zwischen Innen und Außen. Wir wissen wo Oben und Unten, Hinten und Vorne ist und lernen bald Links und Rechts kennen. In der Mathematik spricht man von Vektoren, die den Raum (Erde = Substanz, Yin) gestalten, es sind die drei Größen Höhe, Länge und Breite. Mit der Beschreibung des Raums messen wir die substanzlose Zeit (Yang).

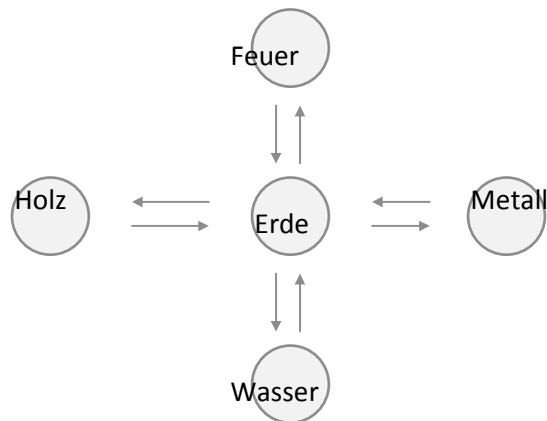
Wir teilen den Kreis, den Ausdruck der Ganzheit und erhalten die Himmelsrichtungen. Osten, der Morgen, der Ort wo die Sonne beginnt zu steigen; Süden, die Mittagsstellung - beide sind Yang; Westen, der Abend, das sich zurückziehen des Lichts und Norden, die Nacht, die Zeit des Mondes und der Sterne - beide sind Yin.

In der bildlichen Darstellung der Richtungen vergessen wir all zu oft, daß diese im Raum stattfinden und erst vollständig werden durch das Vorne und Hinten. Der Kreis ist eigentlich eine Kugel und diese bewahrt ihre Kraft durch ihr Zentrum, die Mitte. Die Kraft dieser Mitte heißt Gravitation, die das fünfte Element, die Quintessenz ist.

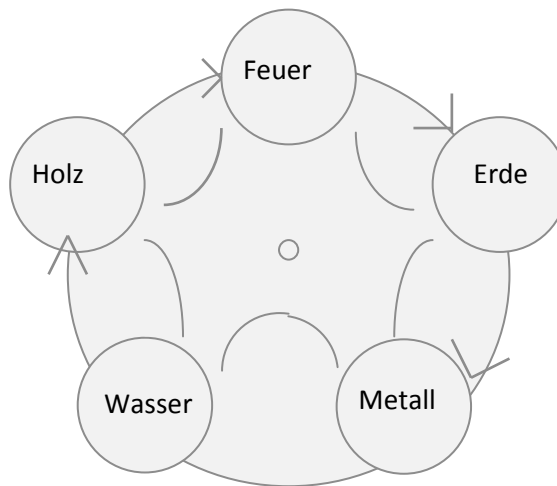
Wir erfahren die Elemente Feuer/Hitze, Wasser/Kälte, Holz (das Ergrünen)/ Wind, Metall (der Rückzug)/Trockenheit und erkennen mittels des Geistes -was die Welt im Innersten zusammen hält. In China verlieh man der Kraft der Mitte auf Grund ihrer Bedeutend eine gleichartige Stellung, wie den übrigen vier Elementen. Sie nahm Einzug in den Reigen des Kreislaufs, am Übergang zwischen Tag und Nacht, oder Sommer und Herbst. Das Element Erde, das reif werden der Frucht, der Zeitpunkt der Ernte und der Sorglosigkeit ob der Fülle steht vor dem Herbst, der schon an das Dunkel erinnert.

ELEMENTE	HOLZ	FEUER	ERDE	METALL	WASSER
YIN/YANG	Yang im Yin	Yang im Yang	Mitte	Yin im Yang	Yin im Yin
KOSMOS/ PLANETEN	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur
WELT/ JAHRESZEIT	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
ZYKLUS	Geburt	Blüte	Reife	Frucht	Tod
BEWEGUNG	heraustreten wachsen	nach Oben und Außen bringen	Mitte nimmt auf und gibt ab	Hinein nehmen verdichten	nach Unten und Innen bewahrend
ORGAN: YIN	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
YANG	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
KÖRPER- SCHICHT	Muskeln	Gefäße und	Fleisch/	Haut	Nerven/
	Sehnen	Meridiane	Bindegewebe	Körperhaar	Knochen
SINNE	Auge	Zunge	Lippen	Nase	Ohren
EMOTION	Zorn	Freude	Grübeleie	Trauer	Angst
GESCHMACK	sauer	bitter	süß	scharf	Salzig

aus der Mitte
und den
4 Richtungen



entsteht der
Erzeugende
Kreislauf der
Jahreszeiten



Im Leib findet die Mitte im Bauchraum statt. Des Bauches Mitte ist der Nabel aus dem wir wachsen und irdisch werden. Die Region Bauch wird Dantian genannt. Ein mythologisches Bild beutet diesen Ort als ein Feld, weit fort, gelegen hinter schneebedeckten Bergen, schwer erreichbar, doch voll von edlem Elixier. Qigong Übungen ermöglichen die Herstellung dieses edlen Saftes im Dantian, der Langlebigkeit hervorrufen soll. Sie kennen alle Buddha- und Bodhisatvadarstellungen. Oft wird in diesen der Bauch besonders groß dargestellt. Es ist ein Hinweis auf seine stoffliche Wirkkraft (Wasser/Yin/Substanz).

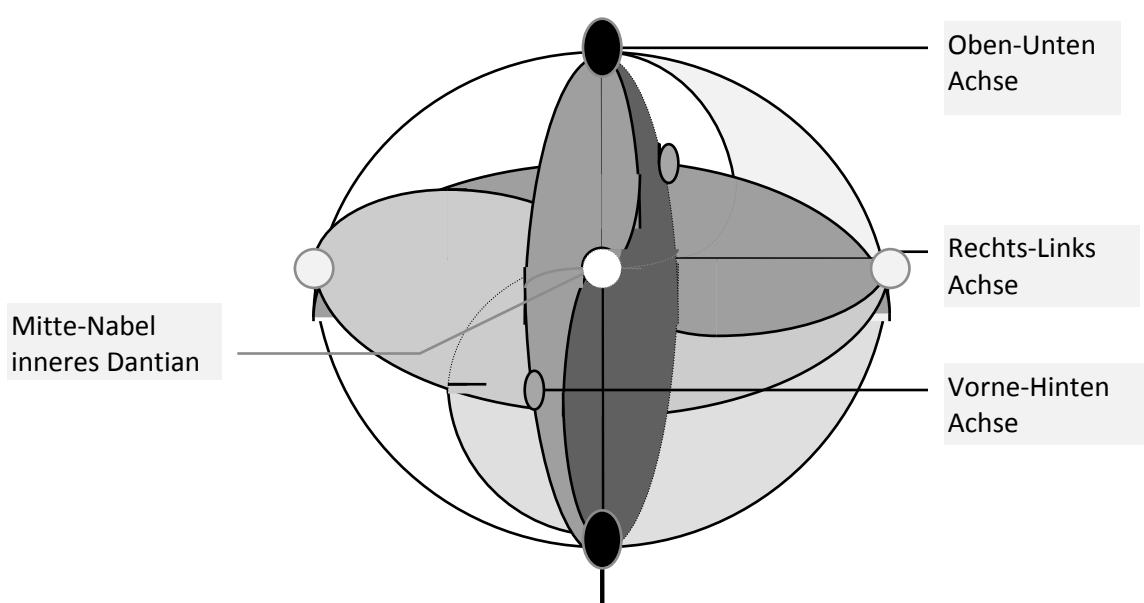
In seiner Stofflichkeit ist der menschliche Bauch dem Bauch eines Schiffes vergleichbar. Der Bau einer chinesischen Junke ist besonders groß. Diese Schiffe sind wenig schnell, aber sehr sicher, auch bei stürmischer See. Mit unserem Gravitationszentrum verhält es sich ebenso. Liegt es im Bauch, atmen wir bis nach unten in die tiefen Bereiche, so sind auch wir sicher und wenig angreifbar. Die Atmung über das Dantian gibt uns innere Ruhe und Kraft.

So, wie ein Schiff auf die Bewegung des Meeres reagiert und die Gegebenheit von Wasser (Erde) und Wind (Himmel) nutzt zur Fortbewegung, so betrachteten Chinesen Gesundheit als ein fließendes Antworten auf alles was kommt. Härte und Starrheit führen zum Tod. Neues Leben ist biegsam und weich. Qigong lehrt mittels der inneren Wahrnehmung dem Fluß des Lebens flexibel zu folgen und in Verbindung mit den Kräften zu sein.

Qigong wird übersetzt mit Arbeit an/Übung der Lebenskraft. Es ist eine Möglichkeit, sich der eigenen Wahrnehmung und Empfindung bewußt zu nähern. Die sensitive Arbeit über das Körperempfinden vermittelt mit zunehmender Übungsfertigkeit einen Zugang zu den Gesetzen des Lebens.

Die Kräfte die in der Welt und im menschlichen Körper erkennbar sind, lassen sich symbolisch, als Wegbeschreibung für das Üben darstellen.

Der Kreis steht für die Ganzheit und den wiederkehrenden Zyklus. Die Achsen stehen für die drei polaren, sich ergänzenden Kräfte. Die fischartige Verbindungen für die Qi-mehrende-Kraft und für das harmonische Gleich-gewicht.



Im Folgenden finden Sie eine Übungsanweisung für die drei Kreise des Dantian.

Ich möchte darauf hinweisen, daß Qigong eine spezielle, für uns ungewohnte Art ist, Bewegung einzusetzen. Es hat mit der Koordination von Atmung, Bewegung und Vorstellung zu tun, ebenso wie mit der Anwendung der sich ergänzenden Kräfte und dem sogenannten Erden durch die Haltung der Beine. Wenn Sie diese Art des Übens wirklich kennen lernen möchten, so suchen Sie einen Qi-Gong-Lehrer auf, der Ihnen praktisch vermittelt, worauf es ankommt. Die hier vorgeschlagene Übung ist, um Fehler zu vermeiden, nicht vollständig beschrieben.

Machen Sie alle Bewegungen so langsam, daß sie fühlen, was Sie tun und wo in der Bewegung Sie sind. Nehmen Sie Ihren Atem wahr. Atmen Sie langsam und gleichmäßig ein und aus. Atmen Sie während der Übung so oft Sie möchten, strengen Sie sich nicht an.

1.

Stellen sie Ihre Füße parallel und schulterbreit. Bewegen Sie sich einige Male auf Ihren Beinen, indem Sie die Knie nach vorne und den Po nach hinten nehmen, als ob Sie sich auf einen Barhocker setzen, rauf und runter. Strecken Sie dabei Ihre Knie niemals ganz durch.

Das Becken wird so beweglich und frei bleiben. Die Kraft, die Ihren Körper trägt kommt aus den Beinen und nicht aus der Wirbelsäule, was diese entlastet. Die Wirbelsäule ist gerade und aufgerichtet. Der Blick berührt in einigen Metern Entfernung die Erde. Nachdem sie die Übung ausprobiert und verstanden haben, können Sie mit der ersten Hälfte des Kreises das Ein- und mit der zweiten Hälfte des Kreises das Ausatmen verbinden, oder wenn Sie Lust haben auch langsamer üben.

2.

Kreisen Sie langsam auf Höhe der Taile. Stelle Sie sich deutlich die Achse Vorne, rechte Seite (Hüfte), Hinten (Rücken, Nierenhöhe), linke Seite, Vorne vor. Machen Sie so viele Kreise wie Sie möchten (er teilt Oben und Unten). Spüren Sie dann, an welcher Stelle des Kreises Sie die Bewegung umkehren möchten (wo immer das ist) und machen Sie ebenso viele Kreise in die entgegengesetzte Richtung. Spüren Sie nach, indem Sie eine kurze Zeit, die Knie gelockert, wie Eingangs beschrieben, stehen bleiben.

3.

Denken Sie an den Damm, den Raum zwischen den Beinen (Hui Yin = der Treffpunkt der Yin) und fahren Sie Ihr Becken (Sie können es mit den Händen unterstützen), nach Vorne über die Mittellinie bis zum Nabel, kreisen Sie weiter bis innerlich unter das Zwerchfell, dann bis zur Wirbelsäule, über das Kreuzbein, den Kreis vollendend (er teilt rechte und linke Körperhälfte), zu Hui Yin zurück.

Auch hier machen Sie so viele Kreise wie Sie möchten, fühlen den Punkt der Umkehr und üben ebenso viele Kreise in die entgegengesetzte Richtung: Unten, Hinten, Oben, Vorne, Unten (Die Umkehrung ist ungewohnter auszuführen). Spüren Sie nach.

4.

Denken Sie wieder an den Punkt Hui Yin und üben Sie dann den Kreis der Vorne und Hinten teilt. Unten, Seite (rechte Hüfte), Zwerchfell (Innen, Mitte), Seite (linke Hüfte), Unten. Kreisen Sie einige Male in die eine, auf den Umkehrpunkt achten und dann in die andere Richtung.

5.

Legen Sie zum Abschluß beide Hände auf den Bauch, stellen Sie sich einen Punkt in der Mitte, etwas im Inneren hinter dem Nabel vor, in den hinein Sie jetzt Mittels der Vorstellung die Energie, die durch das Kreisen entstanden ist sammeln. Wenn Sie aufhören möchten, sagen Sie Sich: Ich schließe die Übung ab. Dann gehen Sie langsam ein paar Schritte im Raum. So fühlen Sie sehr genau, wie energiegeladen Ihr Bauch ist, ein wunderbares Gefühl.

Ulla Blum, Qigong Lehrerin