

Qigong

Prinzipien und Wirkungsweisen



Ulla Blum

Danksagung

Ich danke Frau Gertrud Querling, dass sie an mich geglaubt hat und dass sie mir diesen Glauben vermittelt hat. Ihre Unterstützung hat mir die Tür geöffnet und den Weg gewiesen, denn ich alle Jahre gegangen bin. Ich danke John Allen, der zur richtigen Zeit, am richtigen Ort der richtige Lehrer war und der mich einführte in die Wissenschaft vom Mikro- und Makrokosmos und dessen Gelehrtheit ich noch heute bewundere. Er hatte Recht, als er sagte: „In uns begreift etwas, dass wir selbst nicht begreifen“ und ich danke Ingrid Greubel, die in der Lage ist, den Knoten immer wieder zu durchschneiden.

Ich danke allen Freunden und Weggefährten und meinen Schülern, deren Vertrauen und Aufmerksamkeit mich veranlasst haben, Gewusstes und nicht Gewusstes in mir selbst zu begreifen und zu überprüfen. Mein spezieller Dank gilt Gertrud Cordes, die es mir ermöglicht hat, Zeit und Muße zu finden, diese Seiten zu schreiben.

Stellshagen im Frühjahr 2006

Qigong – Prinzipien und Wirkungsweise

1. Alles ist Wandlung

2. Die menschliche Erfahrung von Einheit und Trennung

Einheit

Trennung

3. Qigong wurzelt im Daoismus

Selbstheilung

Heilung für die Erde

4. Das Gesetz von Yin und Yang

Austausch zwischen Ost und West

Ganzheit

Einsiedler und Mönche

Was Qigong für uns tut

5. Bewegtes Qigong: Ankommen im Hier und Jetzt

6. Qi-Bewegung der Meridiane: Der kleine und große Kreislauf

Der kleine Kreislauf

Der große Kreislauf

Erdung

7. Dreimal Qi

Gelenke

Das Qi spielen

Der Wagenlenker

8. Stilles Qigong: Atmung, das Werkzeug des Geistes

Dantian-Atmung

Bei sich selbst bleiben

Verbindung von Atem und Bewegung

Das Mantra hilft eine gewünschte Realität zu erzeugen

9. Die Schlange in uns:

über die innere Körperbewegung im Qigong

Was oben ist, ist auch unten

10. Flexibilität: Markenzeichen der Qigong-Praxis

11. Qigong ist die Arbeit mit Bildern und Symbolen

Der Schlaf ist der erste Heiler

12. Der kosmische Reigen besteht aus 12 Monaten, im Menschen regieren 12 Organe

Leber / Gallenblase

Die Gallenblase

Die Leber

Das Blut

Emotionen und Qi

13. Synergie: Das Zusammenspiel aller Teile, eine Reise über sich selbst hinaus

Bild 1: Laozi auf dem Büffel

Bild 2: Taiji-Symbol

Bild 3: Neijing tu

Bild 4: Leonardo Davinci – Corpus
Hermeticum

Bild 5: Drei Kreise - Verbindung von
Atem, Bewegung und
Vorstellung

Bild 6: Die Welle

Bild 7: Embryo

Bild 8: Äskulapstab

Bild 9: Leadbeater, Vitalitätskugeln

Bild 10: Jakobsleiter

Bild 11: Organuhr

Literatur:

Bildnachweis:

Qigong – Prinzipien und Wirkungsweise

Ulla Blum

Alles ist Wandlung

Alles ist Wandlung. Geboren werden, wachsen und vergehen. Das ist der Weg des Menschen. Es ist auch das Wunder des Lebens, denn wie alle Wesen entwickelt sich auch der Mensch ganz aus sich selbst heraus. Doch sind mit dem Leben auch Vergänglichkeit und Tod verbunden und nur wenn wir den ganzen Entwicklungsweg als etwas Gegebenes annehmen, könnten wir möglicherweise Zufriedenheit erfahren. Die Übungen des Qigong sind unter den traditionellen chinesischen Künsten das Werkzeug des weisen Menschen, Shenren genannt, seinen Körper beweglich zu halten, ihn von verwirrender Emotion befreit und im Geiste geklärt im Prozess des Alterns zu unterstützen. Dort wurde es schon immer genutzt, um den Weg des Menschen geduldig und ausdauernd zu Ende zu gehen und das Glück des Alters in täglicher Übung willkommen zu heißen.

Dies ist möglich, da die Ganzheitlichkeit einer guten Qigong-Praxis die Beteiligung aller menschlichen Funktionen garantiert. Qigong-Übungen unterstützen und fördern die Beweglichkeit und Kraft, es wirkt positiv auf die Funktion der fünf Sinne, insbesondere auf das Hören und Sehen, es unterstützt die reibungslose Funktion der inneren Organe und es vermittelt ein tief wohliges Gefühl. In seinem ganzheitlichen Ansatz ist es in der Lage, die drei Körper des Menschen zu harmonisieren: den physischen, den emotionalen und den geistigen Körper.

Jeder Mensch kennt die Erfahrung, dass Gefühle, Empfindungen oder bestimmte Gedankeninhalte die Atmung beeinflussen. Umgekehrt weiß man, dass eine entspannte Atmung mit einem physischen und psychischen Wohlbefinden einhergeht. Es ist dieser offensichtliche Zusammenhang von Körper, Energie (Qi/Atem) und Geist (Vorstellung), der das eigentliche Arbeitsfeld der Qigong-Praxis ist. Indem das Qigong die drei Daseinsbereiche des Menschen koordiniert und harmonisiert, verlieren Leid und Krankheit ihre Grundlage, und Entspannung und Natürlichkeit gewinnen wieder mehr Raum. Damit entsteht im Menschen ein größeres Maß an Lebensfreude. Sie ist allerdings weniger auf das Außen als auf das Innen gerichtet. Alle positiven Wirkungen, die verbunden sind mit einer regelmäßigen Praxis, vertiefen sich in der gemeinsamen Übung mit anderen Menschen.

Die menschliche Erfahrung von Einheit und Trennung

Entspannung und Natürlichkeit sind das angestrebte Ziel der Qigong-Praxis, und Langsamkeit und Einfachheit in der Bewegung, ihr bestimmendes Merkmal. Zusammen führen sie zu einem Zugewinn an Kraft. Wie die Angel in einer Tür folgt man mit dem Qigong dem Prinzip: immer in Bewegung erhält man alle Funktionen, ohne Einbußen hinnehmen zu müssen. In ähnlich einfacher Weise setzt sich bei regelmäßiger Übung auch Gelerntes in alle Daseinsbereiche fort und wird so auch die Heilung von Krankheiten unterstützen. Man wird ausgeglichener und Probleme werden besser bewältigt. Eine gute Qigong-Praxis strebt zudem die Einheit des Menschen mit seiner Umwelt an.

Einheit

Erfahrungen von Einheit haben viele Menschen schon einmal gemacht. Sie gehören zum menschlichen Erfahrungsschatz und werden uns im Laufe des Lebens geschenkt. Wir machen sie meist in der Kindheit oder im Kontakt mit der Natur. Tief im Inneren gefühlt, vermitteln sie ein Gefühl der Erfüllung, dem wir dann oft ein Leben lang nachstreben. Philosophische wie religiöse Traditionen im Osten und Westen betrachten in diesem Zusammenhang das Herz als den Sitz und das Zentrum dieser Erfahrung. Mit zunehmendem Alter verdrängen wir jedoch unser Gefühl der inneren Einheit und gleichen uns an die äußere Welt an, die nicht ohne Vergleich, Streit, einschränkende Vor-Urteile, Angst, Zweifel und Berechnung auskommen kann, und entfernen uns so vom Ursprung.

Trennung

Leistungsdruck, Angst, Rückzug, Stolz, Befürchtungen, Urteile, Hektik und Stress nehmen mehr und mehr Einfluss auf unsere seelischen, geistigen und damit auch unsere körperlichen Funktionen. Als erstes wird das Qi, die Lebenskraft, das gebunden ist an die Atmung, in seinem natürlichen Rhythmus beeinflusst. Ist der gleichmäßige und ungezwungene Fluss der Energie und damit auch die Atmung gestört, wirkt sich das auf alle weiteren Prozesse und Regelkreise im Menschen aus. Doch das Leben hat uns mit einer schier unglaublichen Lebenskraft ausgestattet. Jedes Frühjahr erwacht sie erneut in der Natur und in uns selbst. So dauert es häufig viele Jahre, bis wir die Bedeutung dessen erfassen, was wir, innerlich beschlossen, selbst zu verantworten haben und was uns von außen kommend so verletzte und einschränkte, dass wir es nicht wirklich zu integrieren wussten.

Qigong wurzelt im Daoismus

Selbstheilung

Jeder Mensch erlebt daher früher oder später ein „Herausgefallen-Sein“ aus dem natürlichen Rhythmus, dem selbstverständlichen Fluss des Lebens und damit eine Störung der feinsten gestaltenden Kraft, der Atmung. Qigong ist eine Methode, den Atem wieder zu harmonisieren und den natürlichen Fluss der Lebenskräfte neu zu beleben. So wird das Vertrauen zur Natur in uns, die Selbstheilung möglich. Das Selbstvertrauen und die Unabhängigkeit gegenüber Bestätigung von außen können sich neu entwickeln. Dabei ist die Erfahrung, die innere Harmonie selbst herstellen und erhalten zu können, besonders wertvoll und hilfreich für das innere Gleichgewicht des Menschen. Auch die Bereitschaft zu mehr Selbstverantwortlichkeit wird sich so einstellen und einen reifen und freien Menschen hervorbringen.

Heilung für die Erde

Darüber hinaus glauben „große“ Qigong-Meister, ihr Üben beeinflusse auch die kollektiven Gedankenformen der Menschen. Dies hat mit der Vorstellung zu tun, dass in einem ganzheitlichen Weltbild jedes Ereignis Einfluss auf alle Teile hat. Geht es um Selbstheilung, dann ist damit die Verantwortung für das was man tut verbunden. Sie nimmt man in einem positiven Sinn an, was stets mit etwas Großem und Hoffnungsvollem verbunden sein sollte, denn Qigong möchte das Leben fördern und erhalten und helfen, dass es dem Menschen auch als Gemeinschaft besser geht. Diese positive und ganzheitliche Denkweise findet ihre Wurzeln im Daoismus, dessen Begründer vor rund 2500 Jahren war Laozi (Abb. 1). In seinem berühmten Werk, dem

Daode jing, heißt es in Vers 54:

Baut einer gut, wird nicht abgerissen.

*Verwaltet einer gut, kommt nichts abhanden.
Der Söhne und Enkel Opfer und Ahnenkult hören nicht auf
Er führt es bei sich selbst ein,
dann hat seine Tugend echt Gedeihen.
Er führt es ein in sein Haus,
dann fließt seine Tugend reichlich aus.
Er führt es ein in seinem Ort,
dann wächst seine Tugend mächtig fort.
Er führt es ein in seinem Land,
dann hat seine Tugend Blütenstand.
Er führt im ganzen Reich es ein,
dann schließt seine Tugend alles ein.
(Laozi, Daode jing)*

Abb. 1 Laozi auf dem Büffel

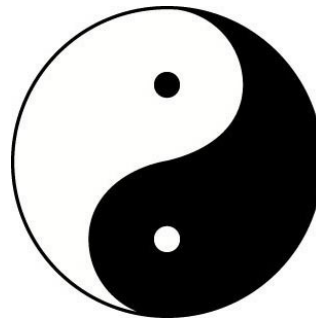


Das Gesetz von Yin und Yang

Der technische Fortschritt, der seinen Ursprung in der westlichen Welt hat, geht einher mit dem Verlust der Tradition, dem Verlust der inneren Mitte und nicht selten auch mit dem Verlust des Respekts vor der Größe und dem besonderen Wert dieses Lebens. Dafür macht sich das Gefühl der Entfremdung, der Wurzel- und Orientierungslosigkeit breit. Unser hemmungsloser Umgang mit den Ressourcen steht dafür. Dennoch ermöglicht es gerade der Fortschritt, dass sich viele Menschen einer ganzheitlichen Sicht zuwenden können. Das östliche Yin-yang-Prinzip sieht darin keinen Widerspruch. Vielmehr erkennt es in solchen Erscheinungen das Gesetz. Es heißt: „Das Yin ist im Yang und das Yang ist im Yin“. Es ist beobachtet und abgeleitet aus den Bewegungen in der Natur und bedeutet: ist der tiefste Punkt der Nacht überschritten, beginnt der neue Tag bereits zu keimen. Es findet im Symbol des Taiji (Abb. 2) seinen Ausdruck, in dem die wellenartige Bewegung in der Mitte des Kreises das allmähliche Wachsen der steigenden Bewegung der Sonne, die den Tag für uns erzeugt, andeutet. Folgerichtig beginnt auch direkt nach dem Höchststand der Sonne am Mittag die nach unten und innen gehende Bewegung des Lichts. Diese wellenartige Dynamik des Yin-yang-Prinzips kommt im rhythmischen Auf und Ab aller lebendigen Prozesse vor. So hat es die chinesische Kultur schon zu Beginn ihrer Entstehung herausgefunden und beschrieben. Wahrscheinlich ist

die Universalität und Klarheit dieses Gedankens dasjenige, was für das außergewöhnlich lange Überdauern der chinesischen Kultur gesorgt hat. Noch in der Dunkelheit beginnt sich der Keim des Wachstums zu regen, denn das Lebendige in ihm schwingt mit und reflektiert im tiefsten Innern die Bewegungen der Planeten weit draußen im Kosmos, die den Übergang von der Nacht in den Tag anführen. So beginnt das Yang, die Leben spendende Bewegung, in der Dunkelheit zu keimen, wird größer und wächst heran, bis es geboren wird (Sonnenaufgang), um sich dann am Mittag mit der Erfahrung des Höhepunktes (Hochzeit) wieder zurückzuziehen in Richtung Nacht. Werden und Vergehen bilden damit den Grundrhythmus des Lebens, der in seiner tiefsten Quelle zweigeteilt ist. Sonnenaufgang, Mittag, Sonnenuntergang und Nacht werden auch die 4 (Himmels-) Säulen genannt, die das Rad des Lebens, die lebendige Bewegung charakterisieren und antreiben. Alle Gedanken und Entwicklungen und jede Deutung in der chinesischen Philosophie im Allgemeinen wie in der Medizin basieren auf diesem Prinzip.

Abb. 2 Taiji-Symbol



Yin und Yang bedingen sich gegenseitig. So wie Tag und Nacht und Licht und Dunkelheit voneinander abhängen und wie Kälte nur erlebt werden kann, weil wir Wärme erfahren, so müssen wir mit Ablehnung zurecht kommen, wie mit Zuwendung. Aus dem gleichen Grunde unterscheidet die chinesische Anatomie zwischen dem Organ und seiner Funktion, dem Organ und seinem Meridian, der weit in den Körper hineinreicht und seine Wirkung erzielt. Hätten wir keine Leber, so könnten wir uns nicht bewegen und hätten wir kein Herz, so könnten wir nicht lieben. Die Unterscheidung zwischen dem was erscheint und dem was die Erscheinung bewirkt nennt man Wurzel und Zweig. Es ist die Entwicklungen im Laufe der Zeit. Deshalb ist alles, was wir erkennen und sehen immer nur Zweig. Der Grund oder die Wurzel für diese Erscheinung liegt zurück und ist uns deshalb oft verborgenen, so wie die Wurzeln eines Baumes unter der Erde unserem Blick verborgen sind. Ein jeder weiß, je tiefer und fester diese Wurzeln sind, je älter ist die Entwicklung. Das Gesetz von der Wurzel und dem Zweig bedeutet auch: es gibt nur gewachsene Verbindungen. Alles ist Entwicklung, alles befindet sich im Prozess. In dieser andauernden zeitlichen Entwicklung, wird die Gegenwart Vergangenheit; jenes was eben noch im Licht war, ist später in der Dunkelheit. Dieses Gesetz ist ausgedrückt in der wellenartigen Bewegung im Inneren des Taiji-Zeichens, dem Symbol für das chinesische Denken und weil wirkliche Heilung damit verbunden ist, auch die Wurzel zu heilen, ist sie mit „Arbeit“ (chinesisch gong) verbunden. Es ist eine besondere Anstrengung, die man braucht, um den rückläufigen Weg zu beschreiten und keinem anderen Wesen, außer dem Menschen, ist dieser Weg gegeben. Doch will der Mensch heilen und nicht das ewig gleichen Muster reproduziert, so muss er erkenne, was im Ursprung der richtige Weg ist. Im Weg zurück, in der Analyse des Problems allein, liegt jedoch keine Heilung, im Gegenteil. Bleiben wir nur mit der Analyse des Vergangenen befasst, so verstärkt sich nur die Not, der man entfliehen möchte. Erst in der erneuten, der abermaligen Umkehr in die zukünftige Richtung und damit in der Selbstveränderung liegt Heilung, wie auch die entsprechende Kraft, diesen neuen Weg zu beschreiten. Es heißt: da, wo Krankheit und Entzweigung begonnen haben, wird das Lebendige versuchen zu heilen.

Austausch zwischen Ost und West

Vielleicht bietet sich mit dieser östlichen Denkweise für den Menschen im Westen eine Möglichkeit, die Vielfalt des Lebens in seiner Ganzheitlichkeit noch einmal neu zu begreifen. Doch hat das Verstehen einer alten, lange gewachsenen Kultur auch seinen Preis, und Anfänger im Qigong sollten sich gewarnt fühlen vor Praktiken, die einen schnellen Erfolg versprechen, denn Qigong wie das chinesische Denken wollen (lange) gelernt sein.

Glücklicherweise werden die Übungen des Qigong, sind wir bei der Sache, niemals langweilig, und ein/e geschulte/r LehrerIn kann schon in der ersten Übungsstunde mit kleinen und einfachen Bewegungssequenzen dem Lernwilligen eine Ahnung vom Qi-Fluss und damit ein deutliches Wohlgefühl vermitteln, denn das Qigong stellt als erstes den Qi-Fluss in den Meridianen wieder her. Es ist eine weiche doch wirksame Form der Heilung.

Unvoreingenommenheit, Neugierde und die Bereitschaft, selbst hinzufühlen, sowie die Freude an der Bewegung sind ausreichende Voraussetzungen, es zu erlernen. Mit der Zeit erlebt man immer mehr, die anfänglich vielen Aspekte einer Übung zu beachten. Dabei helfen die bildhaften Vorstellungen, die jede Übung begleiten. Sie lenken uns ab von einem intensiven Denken an das, was man alles beachten sollte. Bilder sprechen die tieferen Schichten in uns selbst an, die unbewussten Bereiche des Menschen, in denen die ursprünglichen Selbstheilungskräfte zu finden sind und nur dort entsteht auch die gewünschte Entspannung und Einfachheit, die wir in der Übung suchen. Den natürlichen Anlagen des eigenen Körpers vertrauend, folgen die Bewegungen nach und nach immer häufiger dem inneren Fluss und dem vorgezeichneten Weg.

Ganzheit

Eine ganzheitliche Methode ist immer wohltuend und positiv. Sie macht keinen Druck und sie erwartet nichts. Sie unterstützt und nährt, wo Mangelzustände herrschen, und ermutigt, wenn sich Abgeschlagenheit und Trauer ausbreiten. Deshalb sind die Bilder, die man verwendet immer kühn, voller Großzügigkeit und Licht. Vor allem aber vermittelt eine regelmäßige Praxis eine natürliche Achtung gegenüber den universellen Gesetzen, die den Menschen mit der Natur verbinden. So ist Qigong ein potentes Mittel nicht nur, um einen gesunden Organismus gesünder und kräftiger zu machen, sondern auch, um kranke Funktionen, seien sie körperlicher oder seelischer Art, positiv zu beeinflussen und zu heilen.

Einsiedler und Mönche

Die heutigen Qigong-Übungen kommen aus der Langlebigkeitspraxis meditierender Mönche und Einsiedler, die in der Vergangenheit gelebt und diese Übungen in der Abgeschiedenheit der Natur entwickelt haben. Natur ist schön, denken wir, doch ist sie auch überpersönlich und daher aus menschlicher Sicht oft grausam. Die physischen und mentalen Kräfte dieser Menschen waren demnach hoch entwickelt. Sie hatten eine enorme Widerstandskraft gegen Kälte, Hunger, Wind und Einsamkeit, und sie wussten die Bewegungen in der Natur zu deuten und sich diesen anzupassen. Ihre besonderen Fähigkeiten, wie das Deuten der Zukunft oder das Erkennen der natürlichen, der „richtigen“ Bewegung, waren das Produkt ihrer Selbstkultivierung. Deshalb suchten andere Menschen sie immer wieder auf und erbaten ihren Rat. Lama Anagarika Govinda, der erste Deutsche, der zum Tibetischen Lama ernannt wurde, schreibt hierzu in „Die innere Struktur des I Ging“:

*Obwohl Individualität etwas Unteilbares ist, hat sie gleichwohl die Gesamtheit des Universums zur Grundlage
Govinda 1993, Seite 48*

Doch diese strenge Form der Arbeit mit dem Qi (Qigong) ist ein sehr weitgestecktes Ziel und für die meisten Menschen nicht von Bedeutung. Wir benutzen die Übungen heute auf einer anderen Ebene.

Was Qigong für uns tut

Wir benutzen die Übungen heute, um zu entspannen und um Zufriedenheit mit uns und in uns selbst herzustellen und um den Körper, die Gefühle und das Denken zu harmonisieren. Damit gehen wir auf dem Weg der Heiligen und Einsiedler, doch wir gehen erst einmal „nur“ den ersten Schritt und unterstützen unsere Gesundheit tatkräftig. Mit der geleisteten Arbeit (gong), entsteht ein allgemeines Wohlbefinden, man fühlt sich kräftiger und frisch. Die Augen können besser sehen, oder ein vertieftes Geruchsempfinden stellt sich ein. Man hat einen guten Geschmack im Mund und die Verdauung wird reguliert, genau so, wie auch die Arbeit der Lunge unterstützt wird. Häufig schmerzen beim Üben erst einmal jene Körperbereiche, die sowieso eine Störung haben ein wenig mehr, dafür geht es ihnen im Anschluss dann deutlich besser. Nach und nach werden die unangenehmen Erscheinungen immer geringer und dies alles, obwohl oder gerade weil die Bewegungen so sanft und zurückhaltend sind. Manches Mal schon habe ich spontane Heilerfolge beobachten können bei Menschen, die Qigong zum ersten Mal übten, doch häufiger erreicht man durch eine regelmäßige Praxis eine deutliche Linderung der lästigen Zeichen, die man mit dem Altern in Verbindung bringt. Bei 30-60 Minuten Übung am Tag, werden wir verlässlich mit einem nachhaltigen Wohlbefinden, besserer Laune und ausreichend Kraft für den Tag belohnt, ein recht positives Ziel für den modernen Menschen. Ganz nebenbei öffnet sich dann auch noch eine neue und faszinierende Sicht auf die Welt, die so groß ist, wie das Universum selbst. In einer Grundübung des daoistischen Qigong heißt es hierzu: „Ich stehe im Universum. Das Universum ist in mir. Ich bin eins mit dem Universum“.

Bewegtes Qigong: Ankommen im Hier und Jetzt

Die bewegten und stillen Übungen, die man in der Praxis des Qigong unterscheidet, haben unterschiedliche Wirkungsschwerpunkte. Dem Gesetz von Yin und Yang folgend heißt es: „In der Bewegung liegt die Ruhe und in der Ruhe liegt die Bewegung“. Die Wirkung des bewegten Qigong, welches hierzulande häufiger anzutreffen ist, zielt stärker auf die Kräftigung und Unterstützung des Körpers ab, hingegen rückt das stille Qigong die Entwicklung der geistigen Fähigkeiten mehr in den Vordergrund.

Die bewegten Übungen werden auch „Meditation in Bewegung“ genannt. Sie sind ein wunderbarer erster Schritt auf dem Weg zur Meditation. In beiden Spielarten ist es ein angestrebtes Ziel, den Geist zur Ruhe zu bringen. Das allerdings ist keine sehr leichte Aufgabe. Diese Schwierigkeit beschreibt die östliche Tradition durch das Paradoxon. So heißt es: „Anfang und Ziel jeder Übung ist das Herstellen der inneren Ruhe“.

Das bewegte Qigong stellt die körperliche Bewegung in den Vordergrund der Praxis. In ihr wird die Bewegung nach und nach immer mehr „eins“ mit der Atmung. Angeleitet von der Vorstellungskraft, entsteht so die Qi-Bewegung, die innerlich fließende Kraft. Sie ist auch das Ziel der stillen Übung, doch ist diese Arbeit feiner und subtiler, ein Grund, warum es gut ist, mit dem bewegten Qigong zu beginnen. In den stillen Übungen, oder dem Innen-nährenden-Qigong, übernimmt sehr viel mehr die Vorstellung in Verbindung mit der Atmung die Aufgabe, die Einheit von (innerer) Bewegung, Atmung und Vorstellung herzustellen und die Wahrnehmung des Qi-Fluss zu ermöglichen. Qi wird nur fühlbar in einer langsamen und stetigen Bewegung.

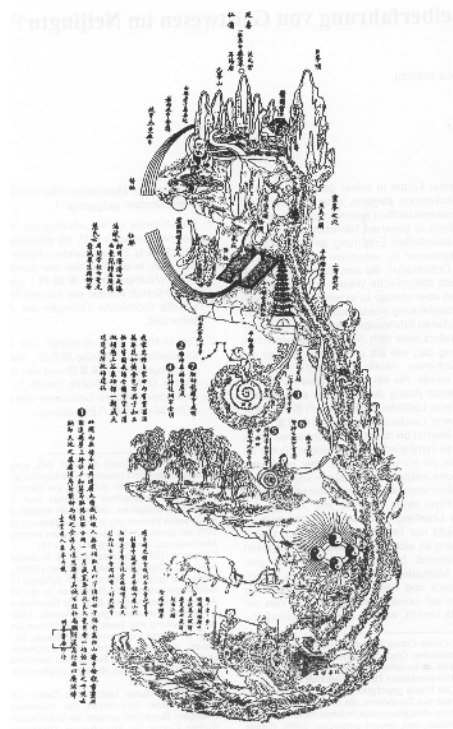
Qi-Bewegung: Der kleine und große Kreislauf

Das Qi zirkuliert in den Meridianen. Es gibt einen ursprünglichen und einen späteren Qi-Kreislauf im Menschen. Der ursprüngliche Kreislauf verläuft, 2 Meridiane vereinend, hinten wie vorne über den Kopf, die Brust und den Bauch, über die jeweilige Mittellinie des Körpers, der

Symmetrieachse. Aus dem kleinen Kreislauf entwickelt sich der spätere, der große Kreislauf. Er schließt, 12 Meridiane aneinanderreihend, die Arme und Beine mit ein. In beiden Kreisläufen folgt die Qi-Bewegung einer bestimmten Richtung. Es ist die Richtung, die auch die Nahrung von der Aufnahme, über die Verdauung bis hin zur Ausscheidung nimmt. Sie entspricht der Entwicklung der Zeit. Der Mensch folgt damit im Werden, Wachsen und Vergehen, aber auch in der Qi-Bewegung des großen und kleinen Kreislaufs der Bewegung der Gestirne, die auf ihren Umlaufbahnen präzise die Zeit als Bewegung in eine Richtung bestimmen. Der ursprüngliche, der kleine Kreislauf wird mit der Bewegung des Mondes um die Erde verglichen, er heißt „Kreislauf des Lichts“, oder „Embryonal-Atem“. Der große Kreislauf entspricht in 2 mal 12 Stunden den 12 Meridianen des Körpers. Damit folgt dieser der Kreisbewegung der Erde um die Sonne, der Sonnenbewegung, dem Tag und der Nacht. Auch er ist ein Kreislauf des Lichts.

Kleiner Kreislauf

Abb. 3 Innere Landschaft des Körpers, Neijing tu



Der kleine Kreislauf ist die Bewegung des Qi in der vorgeburtlichen Zeit. Er entsteht mit der frühesten embryonalen Anlage von Herz, Nieren und Gehirn und durchzieht die drei Bereiche, Kopf, Brust und Bauch, die den Körperstamm bilden. Bezogen auf die Welt spiegelt er im Menschen den Austausch von Himmel und Erde, Feuer (Licht) und Wasser (Materie), die Verbindung, aus der alles Leben entsteht, mit dem auch das Qi, das Dritte entsteht. Damit stellt der kleine Kreislauf die Einheit von Himmel und Erde im Menschen dar. Gewachsen ist er aus dem Keim des Lebens, der nach chinesischer Vorstellung seinen Ursprung im Verborgenen, im Bauch (Dantian) zwischen dem Nabel, dem Damm und den Nieren hat. Die Qi-Bewegung die in diesem Keim ihren Anfang nimmt und weiter über die Symmetrieachse des Körpers verläuft, steigt über den Steiß und die Wirbelsäule hoch zum Scheitel, fließt zum dritten Auge und in den Mund zum oberen Gaumen. Das ist der Weg des Yang. Der Weg des Yin beginnt ebenfalls im Inneren des Bauches und zieht über den Damm vorne hoch zum Nabel, zur Mitte der Brust und in den unteren Gaumen. Die dritte Bewegung, die aus dem Keim entspringt, verbindet im Innern den Unterleib mit dem Mund. Die Zunge fungiert als bewegliche Brücke zwischen dem vorderen und hinteren Gefäß. Jenes Gefäß, welches aus dem Keim im Inneren hoch zum Mund

steigt, ist die große Strasse, auf der sich alle Organe und Funktionen anordnen, um unser Weiterleben zu sichern. Es fließt im Körper weiter vorne als hinten und verbindet alle Organe mit dem Herzen. Er reicht von der Mundhöhle bis zum Damm, den wir wie die Zunge willentlich bewegen und so Einfluss nehmen können, auf das innere des Körpers, wie zum Beispiel die Lage der Organe. Mund, Anus und Geschlecht sind wichtige Öffnungen, über die das Qi im Körper aus- und einfließen kann und erst nach und nach lernt der Mensch, diese Öffnungen vollständig zu gebrauchen. Mit der Beherrschung der unteren Körperöffnungen ist der erste prägende Lebensabschnitt zur Selbstständigkeit gemeistert. Das Qigong arbeitet bewusst mit diesen Öffnungen und mit den 5 Sinnen, um die Qi-Bewegung im Körper zu regulieren.

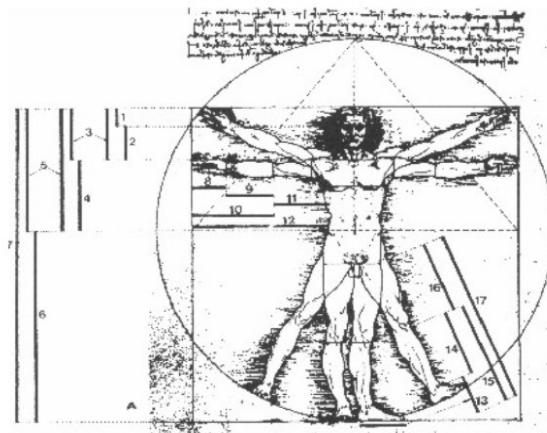
Haben sich die drei Wege aus dem ursprünglichen Keim kommend erst einmal in Richtung Himmel entwickelt und ist damit die embryonale Form und mit ihr der Nabel und die Verbindung zur Mutter entstanden, so können Qi und Blut über den Nabel und den kleinen Kreislauf im ganzen Körper des Embryos verteilt werden. Auf der Organebene sind die rechte und die linke Niere das Abbild des Himmels und der Erde im Menschen. Sie bilden das Paar, zwischen dem der zündende Funke des Lebens entsteht. Deswegen heißt der Punkt zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel auf Höhe der Nieren Mingmen, die Pforte des Lebens. Erst in einem weiteren Entwicklungsschritt durchzieht die Lebenskraft auch jene Bereiche, die die Arme und Beine entstehen lassen und die mit dem großen Kreislauf und den vier Himmelsrichtungen in Beziehung stehen. Denn mit Armen und Beinen reichen wir aus in die Welt. Mit der Anlage des großen Kreislaufs entsteht auch die Unterscheidung in die rechte und linke Seite des Körpers. So wie Yin und Yang aus der Einheit von Himmel und Erde entstehen, entstehen in uns die Meridiane Ren- und Dumai aus der Einheit von Mutter und Vater. Die Mittel- oder Symmetrieachse, die über den Kopf, die Brust und den Bauch verläuft, steht demnach für die Fähigkeit des Menschen, Sammlung und Einheit selbst herstellen zu können. Dem entgegen symbolisieren der große Kreislauf und die Entwicklung der vier Glieder, die unendlichen Möglichkeiten, die sich mit dem irdischen Leben verbinden.

Mit der Trennung, der Dualität, hat einst die Entwicklung des, in der der Mensch ein Produkt dieser Vielfalt ist, begonnen und die Gesetze, nach denen sich diese Entwicklung immer wieder vollzieht, tragen wir in uns. Genau genommen sind wir das Symbol dieser Gesetze. Ein Beispiel: Der Gang des Menschen beruht auf dem Wechsel der Füße, einmal rechts, einmal links, sie stellen die beiden Kräfte Yin und Yang dar, die sich gegenseitig bedingen. Doch streben wir gehend einem Ziel entgegen, wie auch der Leib selbst die „Einheit“ der beiden Beine und Füße ist. Hinzukommt, dass im Wechsel der Füße auch die, zum Leben gehörende Unsicherheit spürbar wird. Gerade wenn man langsam geht, spürt man deutlich die Unsicherheit, die sich damit verbindet, kurzfristig auf einem Bein zu stehen. Im Gang des Menschen finden wir also beides, die Potenz der Entwicklung, das Voranschreiten, das sich drehen des Rades, wie die Unsicherheit, die jeder neue, noch nicht gegangene Schritt in sich birgt.

Die ursprüngliche embryonale Anlage von Herz, Nieren und Gehirn, kehrt in der Terminologie des Qigong wieder in den 3 Dantian und wie alles, so können wir auch die drei Zentren Kopf, Brust und Bauch unterschieden nach Yin, Yang und Qi. Dann liegt der physische Ursprung des Menschen im Unterbauch beim Nabel. Der mentale Ursprung liegt im Kopf (drittes Auge) und der energetische Austausch, die Vermittlung von Geist und Materie, liegt im Zentrum des Menschen, in der Mitte der Brust. Der Ursprung des Qi ist im Bauch, denn wären wir nicht Gestalt geworden, so wäre das Qi auch nicht wahrnehmbar. Erst die Form, das Materielle gibt den Raum, in dem sich das Geistige äußern kann. Die Erde ist schwer, deshalb ist sie unten und Yin. Sie nährt das Leben, sie stößt es aber auch von sich, ist es reif genug. Das nennen wir Mutter. Dort, wo wir diese Energien finden, fühlen wir uns zu Hause, von dort aus schreiten wir hinaus in die Welt.

Großer Kreislauf

Abb. 4 Leonardo Da Vinci, Corpus Hermeticum



Mit der Geburt öffnet sich der große Kreislauf und die Bewegung des Qi durch die 12 Organe und Meridiane beginnt. Der Nabel wird verschlossen und die Lunge beginnt ihre Arbeit mit dem ersten Schrei. Nase und Mund treten in Aktion und wir bekommen eine eigene Ausscheidung. Nicht nur die Lunge beginnt ihre Arbeit auf dramatische Weise, sondern auch der Dickdarm startet geräuschvoll ins Leben (Kindspech). Damit ändert sich im Körper der Qi-Fluss. Jetzt fließt es im großen Kreislauf vom Bauch zur Brust und verteilt sich über die Lunge rechts und links in alle Bereiche des Körpers. Mit den 12 Hauptmeridianen zieht das Qi im Laufe von 24 Stunden jeweils drei mal von der Brust in die Hände, vereinigt sich am Kopf, fließt hinab zu den Füßen und vereinigt sich wieder im Bauch und der Brust und fließt wieder in die Arme und dort bis in die Spitzen der Finger. Betrachten wir die rechte und linke Seite des Körpers auf der Ebene der 12 Organe, dann kommt die Kraft der Zweiteilung aus der Leber, aus dem Organ, was nicht nur die Energie liefert für den Übergang von der vor- in die nachgeburtliche Zeit, sondern auch in täglicher Wiederholung als letztes der Nachtorgane noch ganz auf die Einheit, auf den Ursprung des Lebens bezogen ist. Das gibt ihr die nötige Kraft, das Qi hoch zur Lunge zu schicken, wobei es das Zwerchfell, die Grenze zwischen oben und unten auf der Ebene der Organe passieren muss. Dann sammelt es sich erst in der Brust, im menschlichsten Ort, oder der Mitte des Menschen, Tangzhong genannt. Hier vollzieht sich der Austausch zwischen dem Himmel und der Erde im Menschen, hier sammelt sich das Zhenqi, das authentische Qi, das nur vom Menschen ausgehen kann. Von hier aus verbreitet es sich mit der Kraft des ersten Schreis und dem sich Öffnen der Lunge, rechts wie links über die Lunge und die anderen 11 Meridiane im ganzen Körper. Dieser Kreislauf beginnt mit der Lunge und endet mit der Leber und der Übergang von der Nacht in den Tag vollzieht sich über die Mittelachse des Menschen, den kleinen Kreislauf.

Im großen Kreislauf bilden jeweils drei Hauptmeridiane gemeinsam drei Umläufe um den Körper. Das Qi wird damit auf seinem Weg immer von zwei weiteren Meridianen unterstützt. Diese dreifache Verbindung zu Einem, ist ein Ausdruck für die Wirksamkeit des Qi und symbolisiert die Vereinigung von Himmel, Erde und Mensch auf der Ebene der Organe. Von der Mitte der Brust schickt es seine „Boten“ zu den Fingerspitzen und darüber hinaus. So bringt es uns zum Handeln. Es macht uns geben und nehmen. Wir handeln aus dem Bauch (Yin) und dem Herzen (Yang) und verändern so unser Schicksal und die Welt. Dann fließt es über die Außenseiten der Arme und Schultern auf 3 Wegen zum Kopf. Am Kopf hat es Einfluss und wird beeinflusst von der Versammlung der Sinne, die zu den inneren Organen in einem Yin-yang-Verhältnis stehen, wie auch dem Denken. Das Meer des Marks, das Gehirn, findet seine Yang-Relation unten, in den Kräften der Fortpflanzung. Auf den drei größten und längsten Bahnen fließt das Qi vom Kopf weiter, den ganzen Körper umhüllend zu den Füßen. Es verbindet sich mit dem Qi der Erde und zieht wieder hoch zur Leber.

Erdung

Mit den Füßen, wo die Qi-Bewegung unsere energetischen Wurzeln bilden, finden wir Halt und die Festigkeit, die wir brauchen, um unseren großen Körper auf den kleinen Füßen aufzurichten. In der Übung sind die Füße nicht nur in Bezug auf die Wurzeln und das Gleichgewicht wichtig, sondern sie stehen auch für den festen Pol, den man in die Erde setzt, um einen bestimmten Punkt zu markieren. Nur von einem bestimmten Punkt aus kann man eine bestimmte Richtung einschlagen. So benutzen wir die Füße auch, um uns zu orientieren, oder um eine Bewegung in ihrer Wirkung einschätzen zu können. Das ist besonders wichtig für Qigong-Lehrer, denn nur auf einen fixen Punkt bezogen kann man erkennen, wie eine Übung wirkt und nur so kann man gezielte Verbesserungsvorschläge machen. Gerade zu Beginn der Praxis ist es wichtig, auf die Stellung der Füße zu achten, damit sich keine schlechten Gewohnheiten einschleichen. Denn die Füße bestimmen entschieden die Haltung der Wirbelsäule mit, die für uns sehr wichtig wird im Qigong. Da das Aufsteigen für die flüssigen Substanzen im Körper schwieriger ist als das Hinunterfließen, verlaufen die Meridiane im Innenbereich der Beine, die die physische Bewegung unterstützen auch enger beieinander. Manchmal umwickeln sie sich sogar, denn so bilden sie ein dichteres Netz, das einen besseren Halt garantiert. Die drei Yin-Meridiane holen das Qi der Erde gemeinsam in den Körper und ernähren ihn auf der energetischen Ebene. Erreicht es den Unterleib, den Bauch und die Brust, differenziert es sich und füllt die inneren Organräume, und nährt so jedes auf seine Weise. Es verknüpft die Organe untereinander und mit dem Herzen. Damit wird das Herz das zentrale Organ in der Brust des Menschen und zum Platz, den wir als „Ich“ bezeichnen. Auf dem Weg von oben nach unten durchfließt das Qi mehr die Bereiche Haut, Unterhaut, Muskeln und Gelenke und erschafft dabei ein zusätzliches und dichtes Netzwerk von kleinen Nebenwegen, die den Körper gegen die Einflüsse von außen schützen, ihn aber andererseits auch von innen her bis unter die Haut ernähren und erwärmen.

Dreimal Qi

Gelenke

Die Leitbahnenergien, die alle Gelenke des Körpers durchziehen, werden durch die Bewegungen im Qigong gereinigt und durchgängig gemacht. Indem wir uns mit den vielfältigen Bewegungsformen des Qigong langsam, bestimmt und absichtsvoll in alle möglichen Richtungen strecken und dehnen, öffnen und schließen wir die so genannten Schleusen oder Gelenke. Gelenke sind die materiellste Form eines Qi-Übergangs und deshalb für Stauungen und Blockaden leicht anfällig. Die Chinesen nennen sie deshalb Schleusen, weil wir über die Gelenke am leichtesten eine bewusste Kontrolle über den Qi-Fluss gewinnen können. Die sanften und milden Bewegungen, die wenig Widerstand erzeugen, erreichen alle Bereiche des Körpers und je feiner und harmonischer eine Bewegung wird, umso tiefer ist ihre Wirkung. Dabei hat die Atmung eine alles verbindende Funktion.

Das Qi spielen

Weil es im Qigong um Feinheit und Sensibilität geht, ist die Verbindung von Vorstellung und körperlicher Aktivität besonders wichtig. Zum einen und gerade zu Beginn der Praxis beschäftigt man sich hauptsächlich mit einer bestimmten Bewegungsabfolge, doch bietet man dem Geist auch ein Vorstellungsbild an, das die Bewegungen unterstützt, so wird der Geist in eine bestimmte Richtung gelenkt. Das nennt man: „Viele Gedanken durch einen ersetzen“. Unterstützt von einer anregenden Absicht, wird es leichter fließende Bewegungen zu erzeugen und das wiederum hilft den Geist gerichtet zu halten. Körperausdruck, Vorstellung und innere Anteilnahme (Gefühlsebene/Atem) arbeiten dann Hand in Hand und unterstützen sich gegenseitig. Sagt man sich: „Ich bin frei wie ein Vogel, ich breite meine Arme aus wie im Flug“, so bringt die Vorstellung die Idee in den Körper und unterstützt uns, die Arme weiter, länger und intensiver ausgebreitet zu halten. Üben wir ein gutes Qigong, wird sich das Qi mit

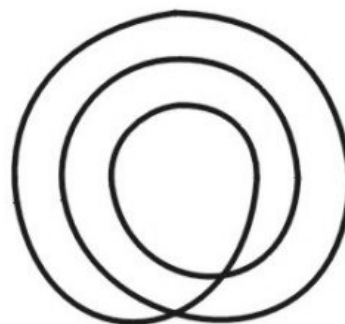
durchdringender Kraft ohne Spannung weich und sanft ausbreiten. Für den Zeitraum der Übung wird die Gedankenform Wirklichkeit. Man ist im Hier und Jetzt und eins mit dem was man tut. Der Geist richtet seine Aktivität auf ein bestimmtes Ziel, ohne dass der Mensch den Ehrgeiz entfalten muss, tatsächlich zu fliegen. Er spielt das Fliegen und lebt über sich selbst hinaus.

Der Wagenlenker

Gerade für das innere Empfinden sind diese Übungen besonders angenehm, denn wie Traumbilder stimulieren uns die tiefen und archaischen Inhalte der Übungen und es kommt zu Erfahrungen, die auch das Seelische ernähren und befriedigen kann. In der bewegten Praxis lernt man mittels der Bewegung und mit Unterstützung der Vorstellung, den Zustand der Ruhe zu finden. In der stillen Praxis ist es vor allem der Focus auf die innere Mitte. Sie wird zum einen wahrgenommen in der Aufrichtung, im zentralen Pol, an den man die anhaftenden und begierlichen Gedanken anbinden kann, die einen ständig stören, als wären sie eine „Herde wilder Affen“. Aber auch das Lenken des inneren Blick nach unten in das Dantian, wirkt beruhigend auf den Geist und die Emotionen.. Das meint auch der Begriff der „Befreiung durch Meditation“. Für den Zeitraum der Übung ist man nicht mehr Spielball von Gefühlen, Begierden und mentaler Anhaftung, sondern lenkt seine Geschicke selbst. Der Geist, so das Bild, ist der Wagenlenker. Er hält die Zügel und damit die wilden Pferde, die Emotionen fest in der Hand. Sind die wilden und feurigen Pferde unter Kontrolle, sind es die besten Gefährten, um den Körper, den Wagen, an ein bestimmtes Ziel zu bringen, denn der Körper muss bewegt werden, er darf nicht träge werden und rosten, will er sein Ziel erreichen.

Das Qigong ist damit ein Schwert mit zwei Klingen und einer Wirkung in drei Bereiche. Nutzen wir die Einheit von Yin und Yang, harmonisiert es den Körper, die Psyche und den Geist, und obschon es so sanfte Bewegungen sind, bezieht man doch alle Kräfte in die Übung mit ein. Gerade diese Sanftheit vermag es, das Qi weit und tief in das Innere vordringen zu lassen und es dort zum Fließen zu bringen. Je vertrauter einem die Übungen werden, desto leichter fällt es, die drei Daseinsbereiche Körper, Emotion und geistige Aktivität voneinander zu unterscheiden, ohne sie trennen zu müssen. Ganz im Gegenteil, man spürt, wie sie sich gegenseitig ergänzen und fördern und lernt, diesen Prozess sensibel zu lenken. Das ist die Arbeit mit dem Qi, die aus der Bewegung in Verbindung mit der inneren Ruhe entspringt. Nach und nach wird einem die innere Landschaft so vertraut, wie die Welt draußen.

Abb. 5 Drei Kreise: Verbindung von Atem, Bewegung und Vorstellung



Umgekehrt ist die Wirkungsrichtung der stillen Übung, die ja eine bestimmte Haltung voraussetzt (körperlicher Aspekt der Übung), vor allem auf das Lenken des Qi mit der Vorstellung gerichtet. Hier wie dort ist die Voraussetzung das „Loslassen“. Das bezieht sich auf die Gefühle und das Denken, wie auch auf die mögliche Anspannung in der Körperhaltung. Doch im Unterschied zur bewegten Form stehen in der stillen Übung Atmung und Vorstellung stärker im Vordergrund. Nach und nach soll der ruhige und natürliche Atem übergehen in die tiefe Bauchatmung oder Dantian-Atmung. Erst von dort aus entwickeln sich weitere

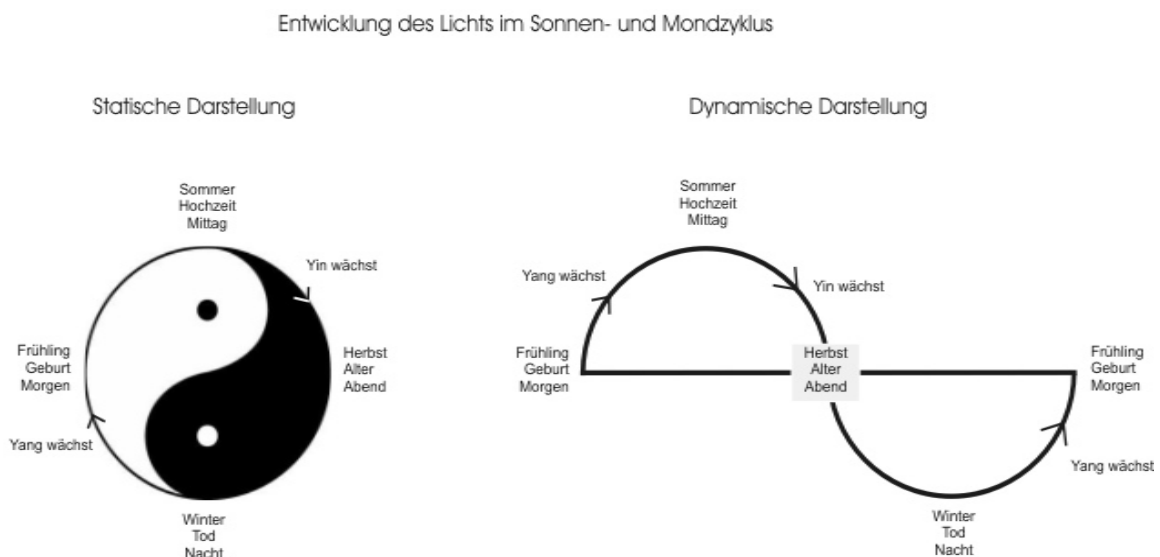
Möglichkeiten, die dazu führen, das Qi auch in bestimmte Bereiche des Körpers zu lenken. Doch alle Schulung beginnt mit der natürlichen Atmung.

Stilles Qigong: Atmung, das Werkzeug des Geistes

In jeder Qigong-Übung ist der Atem das Werkzeug des Geistes, denn dort, wo der Atem fühlbar wird, kann sich Bewusstsein entfalten. Für die stille Praxis ist der Atem das, was in der bewegten Übung die Bewegungen sind. Die stille Praxis ist daher eine sehr feine, aber umso wirksamere Methode. Deshalb ist sie in ihren Auswirkungen sehr subtil und nicht so leicht einzuschätzen.

Als Grundlage der bewegten oder stillen Übung gilt die natürliche Atmung. Sie ist eine entspannte und deshalb regelmäßige und tiefe Bauchatmung. Man beobachtet sie am besten bei einem Baby oder bei einem gesunden Erwachsenen im Schlaf. Diese ganz entspannte Form der Atmung ist tief verwurzelt in der menschlichen Struktur, denn es ist der Atem, der uns im Schlaf am nachhaltigsten regenerieren kann und der den Menschen daher auch heilt. In seinem rhythmischen Ein und Aus folgt er dem Yin-yang-Prinzip und den 5 Elementen. Wie die Entwicklung des Jahres, des Tages und der Lebenszeit, so wird auch er geboren, wächst heran, erreicht seinen Höhepunkt und zieht sich wieder zurück, bis er fast vergeht. Damit folgt der natürliche Atem der Bewegung der Welle. Sie ist das Bild, das wir uns vorstellen, setzen wir die Kreisbewegung fort in der Zeit.

Abb. 6: Die Welle



Es liegt deshalb nicht fern, wenn man erfährt, dass in den östlichen Langlebigskeitspraktiken das Leben nicht in Jahren, sondern nach Atemzügen gezählt wurde. Schließt man sich übend dem großen Rhythmus des Universums an, indem man langsam, gleichmäßig und tief und daher auch fließend atmet, ordnen sich alle Prozesse und Regelkreise im Körper dem natürlichen Rhythmus unter. Der Atem ist der feinste und sensibelste Regelmechanismus, über den wir verfügen. Atmet man den natürlichen Rhythmus, so nährt man das Leben aus der immer währenden Quelle (Yangsheng). Das heißt aber nicht, dass wir keinen anderen Rhythmus atmen könnten. Auch eine Straße baut man von einem bestimmten Punkt aus in eine bestimmte Richtung, doch benutzen wir sie, um den Verkehr in beide Richtungen fließen zu lassen. Im Qigong machen wir das gleiche. Man festigt die Struktur so weit, dass sie „sicher“ ist

und dann kann man sie nach Bedarf benutzen. Da der Atem nicht nur das feinste, sondern auch das potenteste Mittel ist, über das wir auf den Körper einen direkten Einfluss nehmen können, ist hier eine gute Grundlage besonders wichtig. Deshalb beobachten wir uns selbst und unterscheiden zwischen dem, wie wir gerade atmen, und dem, was sein könnte. Stellen wir eine Störung im natürlichen Rhythmus und damit im Fluss des Qi fest, dann gehen wir am besten erst einmal ganz zurück auf die Grundlagen und lernen bewusst langsam, gleichmäßig und tief zu atmen. Am leichtesten fällt uns das in der liegenden Position auf dem Rücken, mit angewinkelten Beinen und stehenden Füßen. Es ist erstaunlich, welche große Wohltat aus dieser Übung erwächst. Am besten ist es, man praktiziert sie täglich etwa 20 Minuten in aller Zurückgezogenheit für einige Tage oder auch mal für 2-4 Wochen. Unter dieser Voraussetzung reguliert jeder Mensch sanft und tief und ohne jede Anstrengung die Atmung. Es ist, als ob man in sich den „Keim der Gesundheit“ pflanzt.

Dantian-Atmung

Um die bewusst eingesetzte Übung von der natürlichen Atmung zu unterscheiden, nennt man sie Dantian- oder tiefe Bauchatmung. Sie ist der Angelpunkt der Qigong-Praxis. Hier beginnt und endet jede Übung und jede weitere Form, die wir anwenden. Die tiefe Bauchatmung verankert uns nicht nur im eigenen Körper und unterstützt die Regeneration und die Heilung, sondern sie fördert auch die Lebenswärme und beruhigt unseren Geist. Sie leitet das Qi nicht nur in den Rücken zu den Nieren und damit in die Beine und macht sie warm, sondern sie zirkuliert das Qi auch in die Arme und bringt es zum fließen. Dazu legen wir die Hände entspannt übereinander auf den Bauch. Sie liegen am besten genau dort, wo sich der Atemberg befindet, den wir mit dem inneren Auge während der ganzen Übung beobachten.

Mit dem natürlichen Atem wird der Bauch groß, atmen wir ein. Wir atmen aus und der Bauch wird wieder kleiner. Es ist die Bewegung des Zwerchfells, die bewirkt, dass sich der Bauch vorwölbt, da sich mit dem Einatmen die Lungen ausdehnen und sich in der Folge das Zwerchfell nach unten aufspannt. So wölbt sich der Bauch nach außen. Strömt mit der Ausatmung die Luft wieder aus den Lungen aus, entspannt sich die größte Sehne des Körpers, das Zwerchfell, und der Bauch und die inneren Organe ziehen sich wieder zurück in den Körper. Ein anderes Bild nutzend, sagt man: Atmen sei wie das Füllen einer Flasche. Zuerst füllt man den unteren Raum, und nur wenn die Atmung mit dem Einatmen länger und tiefer wird, steigt auch der Atem langsam und füllt die oberen Räume, die Brust und damit die Lungenflügel.

Wie schon gesagt, der Atem ist das sensibelste Instrument des Körpers über das wir verfügen. Nur die Gedankenkraft ist noch feiner, doch sie hat keine sichtbare Anbindung mehr an das Physische. Lernen wir, unseren Körper mit dem Atem zu regulieren, so muss dafür auch der Geist ruhig und entspannt sein, denn er darf uns nicht ständig ablenken. Umgekehrt beruhigt eine gleichmäßige Atmung unser Denken. Deshalb kann man den Körper mit dem Atem am tiefsten und nachhaltigsten beeinflussen und harmonisieren. Aus dem gleichen Grund haben alle Einflüsse, die positiven wie die negativen, auf den Atem eine direkte Wirkung. Allein das Denken an den Atem und die Absicht, auf ihn Einfluss nehmen zu wollen, kann uns schon so verunsichern, dass sie ganz durcheinander gerät. Das heißt, genau das Gegenteil von dem, was wir beabsichtigen, tritt ein. Der Atem ist so tief im Unterbewusstsein des Menschen verankert, dass wir nicht ohne weiteres Zugriff auf ihn bekommen. Man darf nicht, will man ihn lenken, gegen seine natürlichen Gesetze verstoßen. Gewiss darf man ihn nicht drängen und drücken, denn sonst richtet man schnell einen weiteren Schaden an. Deswegen lässt man in der bewegten Praxis den Atem so gut wie außer Acht, denn nur so entwickelt der Übende den Atem aus der Bewegung und nicht aus dem Denken. Das ist ein großer Fortschritt und der eigentliche Vorteil des bewegten Qigong. So regulieren sich mögliche Atemstörungen im Fluss der langsamen Bewegung. Hat man damit eine gewisse Fertigkeit erreicht, lernt man die Dantian-Atmung auch in den bewegten Übungen bewusst zu etablieren. Für viele Menschen ist es leichter, die innere Ruhe und die langsame, gleichmäßige und damit auch die tiefe Atmung aus der Bewegung zu entwickeln, als aus der stillen Praxis. Doch ist das paradoxe Gesetz das alle Übungsformen begleitet „In der Ruhe liegt die Bewegung und in der Bewegung liegt die Ruhe“.

Bei sich selbst bleiben

Etwas später, wenn man nicht nur die äußere, sondern auch die innere Muskulatur kennen gelernt hat, wird das Qi mittels der Vorstellung gelenkt. Doch sollte man zuerst die bewusste und tiefe Atmung in jeder Lebenssituation ausführen können, erst liegend, dann sitzend, dann stehend und dann sich bewegend und dann, wie gesagt, am besten in jeder Lebenssituation. Gerade in extremen Momenten kann die Beherrschung dieser Übung eine sehr große Hilfe sein, denn mit ihr kann man immer wieder zu sich selbst zurückfinden und bei sich selbst bleiben. Mit der Dantian-Atmung hat man auch einen Ausgangspunkt für die Kultivierung des Qi erarbeitet. Nur eine unbedingte Sicherheit im Umgang mit der tiefen Bauchatmung kann die geeignete Voraussetzung für eine den Atem vertiefende Qigong-Praxis sein. Mit der gelenkten Atmung können wir dann auf alle Aspekte des Körpers, des Fühlens und des Denkens einwirken. Die tiefe Bauchatmung ist auch das natürliche und direkte Mittel, um auf Schmerz und Krankheit zu reagieren und um zur Akzeptanz dessen zu gelangen, was bereits geschehen ist und was wir nicht ändern können.

Wirksamkeit der Verbindung von Atem und Bewegung

Solange wir einatmen, leben wir. Hören wir auf zu atmen, werden wir sterben. Atem ist Leben und Leben ist Bewegung. Dabei ist im Sinne des erzeugenden Kreislaufs, also im Sinne des Grundrhythmus des Lebens, die Einatmung mit der steigenden und die Ausatmung mit der sinkenden Bewegung verbunden. Exakt das gleiche passiert, liegen wir im Wasser und achten auf die Atembewegung. Öffnen oder heben wir langsam die Arme, so üben wir eine Yang-Bewegung, schließen oder senken wir sie, üben wir eine Yin-Bewegung. Zeigen die Hände zum Körper hin, sammeln wir Qi, zeigen unsere Hände nach außen, so leiten wir das Qi ab. Üben wir eine Bewegung langsam, hat dies mit sammeln und speichern zu tun, machen wir eine Bewegung schneller, so ist ihre Wirksamkeit auf das Qi nicht so stark. Der wichtigste Grundsatz aber ist: Atmen wir ein, nehmen wir neue Kraft auf, atmen wir aus, können wir uns atmend von inneren Hindernissen befreien. Dies spiegelt auch der älteste Lehrsatz der daoistischen Praxis wieder: „Das Alte verwerfen und das Neue aufnehmen“. Man kann diesen Satz, der in einer anderen Form lautet: „Das Alte geht, das Neue kommt“, auch als ein Mantra benutzen, indem man diese Vorstellung innerlich leise und ohne Unterbrechung wiederholt. So unterstützen wir unseren Geist-Körper, sich von Störendem zu befreien und ebenen mental den Weg, Neues und Klares in uns aufzunehmen.

Das Mantra hilft eine gewünschte Realität zu erzeugen

Mantren sind in der religiösen Praxis des Orients und im Qigong weit verbreitet. Die Rezitation bestimmter Worte, wie zum Beispiel „Ruhe“ oder „Entspannung“ oder sich wiederholende Gesänge, lenkt nicht nur den Geist in eine bestimmte Richtung, sondern erzeugt zudem eine bestimmte Schwingung, ein energetisches Feld. Solche Schwingungsfelder haben einen Einfluss auf unsere Ausstrahlung und damit auf das, was uns begegnet. Die Praxis der Mantren nutzt die Schwingung der Klänge, Worte und Töne, um die körpereigenen Energien in eine bestimmte Richtung zu lenken und um den Körper auf der Ebene der Energie für feinschwingende Informationen zu öffnen. So ist es dann auch in der Welt der Dinge viel leichter, die gewünschte Realität zu verändern.

Es ist für ein Mantra (Wort) nicht so entscheidend, ob wir es laut oder leise, bewusst oder unbewusst anwenden. Viel entscheidender für seine Wirkung ist die Inbrunst, mit der wir es benutzen. Beginnt man seine Gedanken zu beobachten, wird man schnell feststellen, dass sie mit dem, was uns im Leben begegnet, eine Beziehung haben. So sind auch unbewusst gesprochene oder gedachte Worte, Worte, wie ein ständiges „Nein, ich will nicht“, ein „Aber“ (jedes Aber ist ein Nein!) oder ein „Ich kann nicht“ von kaum vorgestellter Wirksamkeit. Deshalb gehört das Lenken der Gedankenformen zur Praxis des stillen Qigong.

Die Schlange in uns: Die innere Körperbewegung im Qigong

Ein weiterer Aspekt des stillen Qigong ist die Körperhaltung beziehungsweise die feinen inneren Körperbewegungen, mit denen man in der stillen Praxis arbeitet. Im Qigong heißt es: zuerst übt man die Bewegungen äußerlich und nach und nach werden sie so fein, dass man sie von außen kaum noch, oder nicht mehr erkennen kann. Dann finden sie nur noch im Inneren statt. Auf dem Wege dahin kann man die bewegten Formen unter Anwendung der Qigong-Prinzipien auch sitzend üben. Oder man sitzt in der Stille und konzentriert den inneren Blick auf den Unterbauch, der den Atem empfängt. Doch da man nicht einfach nur so sitzen kann, folgt man sitzend den inneren Bewegungen. Die wichtigste Bewegung hierbei ist die innere Aufrichtung. Mit der Übung der inneren Aufrichtung wird es möglich, alle weiteren Aspekte der Form mit einem geringeren Kraftaufwand zu erreichen (Natürlichkeit), was nicht nur älteren Menschen entgegenkommt. Nach und nach gehen dann alle Bewegungen immer stärker von der Bewegung des kleinen Kreislaufs aus, der über die Wirbelsäule nach oben verläuft und vorne wieder zurück nach unten fließt. Der kleine oder ursprüngliche Kreislauf ist auch die Bewegung des Qi durch die Wirbelsäule, die im Becken entspringt und die sich langsam Wirbel für Wirbel nach oben hin fortsetzt und damit die Aufrichtung des Menschen bewirkt. So folgen wir ühend der Entwicklung des Yang im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin und können dies sitzend wie auch stehend tun. Übt man sitzend, richtet man sich nicht auf, weil man den Wunsch hat, gerade und aufrecht zu sitzen, sondern man folgt der natürlichen Bewegung der Aufrichtung, die wir als Wellenbewegung in der Wirbelsäule erfahren. Dabei bewahren wir in den Sitzbeinen und dort, wo die Füße die Erde berühren, das Gefühl für den Grund aus dem man sich erhebt. In keinem Moment der schlangenartigen Bewegung geben wir diesen Halt auf. So bleiben wir mit den Kräften der Erde, die eigentlich aufrichtenden Kräfte in uns, in der ganzen Übung verbunden. Durch die Beweglichkeit der Wirbelsäule können wir uns auch im erwachsenen Leben immer noch einrollen wie ein Embryo. Wir können uns mit der Wirbelsäule aber auch, betrachten wir sie als feste Säule zwischen Himmel und Erde, um uns selbst drehen. Die Fähigkeit, den Körper ihn in alle Richtungen so weit zu dehnen und zu wenden, bis sich der Kreis wieder schließt, ist ein Zeichen für die Ganzheitlichkeit, wie auch die Einmaligkeit des individuellen Lebens, aber auch dafür, dass wir mit dem Tod zurückkehren an den Punkt, wo das Leben begann.

Nicht nur in der religiösen Vorstellung des Westens, sondern auch in der chinesischen Vorstellung, wird der Geist, der den Menschen beseelt, ihn am Ende auch wieder verlassen. Entsteht ein Wesen, so muss der ätherisch-luftige Geist (Yang) in die Materie (Yin) hinein. Zu diesem Zeitpunkt ist der Körper beweglich und weich, doch werden wir älter, lässt die Biegsamkeit und die Beweglichkeit immer mehr nach. Mit dem Tod ist jede Bewegung erstarrt, denn das Seelische hat uns verlassen. Der bewegungslose Tod ist also dasjenige, was die Seele aus der Materie entbindet. Deshalb auch kultiviert man im Qigong seine Beweglichkeit und verlängert so das Leben.

In der chinesischen Betrachtung verlässt die Hun-Seele den Körper. Dort wird jedem der 5 Elemente eine seelische Kraft zugesprochen. Die Hun-Seele ist diejenige, die in der Leber wohnt. Sie nutzt das Steigen des qi und die Verwandtschaft des Leber-Qi mit dem Shen und verlässt mit dem letzten Atemzug den Körper. Die erste Hälfte des Lebens stellt damit den Prozess der „Verstofflichung“ (Yin) in den Vordergrund der Entwicklung und in der zweiten Hälfte steht es an, die geistigen Qualitäten (Yang) stärker zu entwickeln, an dessen Ende uns dann die Hun-Seele verlässt. Indem wir in der Übung nach innen gehen, hilft uns das Qigong diesen Prozess zu kultivieren und zu begreifen. Im Schlaf, der auch als „kleiner Tod“ bezeichnet wird, wie im Winter machen wir eine ganz ähnliche Erfahrung. So ist das Sterben, wie die Entwicklung des Lebens, in der Struktur des Menschen verankert. Leben und Sterben sind uns sogar so nah, dass wir den Sinn dessen nur schwer verstehen, doch ist es uns leichter, diesen Prozess zu erfüllen. Deshalb auch ist der Körper selbst darin der natürlichste und verlässlichste Lehrer, denn hat der Körper einmal eine Bewegung gelernt, vergisst er sie nicht wieder. So lernen wir in der äußeren Bewegung auch den inneren Weg zu begreifen und erfahren in der Aufrichtung auch das sich Lösen der Seele zu verstehen.

Seit der Geburt sind wir an die Erde gebunden, ganz im Unterschied zur vorgeburtlichen Zeit, als wir noch, wenigstens zu Beginn, ganz im Universum des Uterus schwammen. Gleichzeitig wurden wir genährt, ohne selbst etwas dafür tun zu müssen. Kommt dann der Mensch auf die Erde, nimmt man das Kind und legt es an die Brust der Mutter. Es liegt, es verbringt viele Wochen horizontal, es wird getragen und umhüllt und immer noch wird es genährt und umsorgt. In der Zeit in der der Mensch wächst, rückt die Quelle der Nahrung, die Erde immer weiter von ihm fort, und in dem Masse, wie sich der Mensch aufrichtet, nimmt auch die Verantwortung zu, die er für sich selbst hat. Gleichzeitig bringt sie uns dem Himmel näher. So ist die Wirbelsäule auch ein Ausdruck des Steigens und ein Symbol für die Richtung, die wir im Leben nehmen. Deshalb auch, helfen uns die Bewegungen der Wirbelsäule, uns selbst zu verstehen. Es sind die schlangenartigen und spiraligen Kräfte mit der sich die langsame Entwicklung des Menschen vom eingerollten Fötus zum aufrechten Menschen vollziehen. So finden die Spiralkräfte überall in der belebten Natur ihren Ausdruck. Bereits in der Steinzeit wurden diese Prozesse von allen Menschen beobachtet. Gerade der frühe Mensch, dessen Blick nicht verstellt war von dem Vielen, das uns heute ablenkt, hat sie überall erkannt und sie wahrscheinlich auch in sich erfahren. Das belegen bemalte Töpfe und Tonfiguren aus dem Neolithikum, die überall auf der Erde mit nahezu übereinstimmenden spiral- und Zickzack-Mustern angefertigt wurden.

Was oben ist, ist auch unten

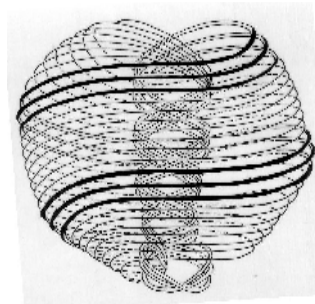
Mit Hilfe der Schlangenkraft richtet sich der Körper auf, auch in der sitzenden Übung. Der Wille beschreibt das Ziel, nicht aber die Kraft, die wir einsetzen. Die Kraft kommt aus der Erde und der Struktur und ist an diese gebunden. Innerhalb der Struktur greift ein Glied in das andere, und so wird Aufrichtung beinahe mühelos möglich, denn sie folgt der Wellenform der Wirbelsäule, die unten und oben, Kreuz und Nacken verbindet. Der Ursprung der Kraft entsteht dort, wo die Struktur des Körpers in Kontakt mit der Erde ist, den Füßen und den Sitzbeinen im Po. Nur aus der Wahrnehmung der Erde ist es überhaupt möglich, die Bewegung nach oben zu entfalten. Wir nehmen diese Kraftimpulse, die aus der Erde kommen auf und lassen sie in die Wirbelsäule hineinfließen und entfalten damit den natürlichen Fluss, der der Aufrichtung der Wirbelsäule entspricht. Die schlangenartige Form der Wirbelsäulbewegung beschreibt ein weiteres Gesetz der chinesischen Medizin. Es heißt: das was oben ist, ist auch unten und umgekehrt und bedeutet: folgen wir der schlangenartigen Form der Wirbelsäule, können wir uns bewegend oben mit unten heilen und umgekehrt. Immer wieder ist es die Welle, die das Leben erhält und nährt. Wir sind also nicht nur der Baum, wir sind auch die Schlange, die den Baum bewohnt. In diesem Zusammenhang sollte man auch an das Symbol des Heilers, das Berufszeichen der Ärzte, den Äskulapstab denken (Abb. 8), der für diese schlangenartige Kraft der Wirbelsäule steht, die sich im hinteren Zentrum des Menschen befindet.

Abb. 8 Äskulapstab



So heilt man im Qigong ein Problem, das im Nacken auftaucht, aus der Lende unten und umgekehrt. Alle Krankheitszeichen der Wirbelsäule finden sich deshalb auch zweimal, unten wie oben, und wollen beachtet sein. Entwickeln wir andererseits einen guten Umgang mit der Wirbelsäule, so fördern wir die Heilung und Kräftigung für den ganzen Körper und die Gesundheit der inneren Organe, in denen die Essenzen des Körpers gespeichert werden. Übrigens kommen wir dem Himmel in uns so näher. Die Übungen im Sitzen fallen hierzu einigen Menschen vielleicht leichter, als die Übungen im Stehen, denn sitzend braucht man weniger Kraft und hat, schließt man die Augen, um den Blick nach innen zu lenken, einen sicheren Halt, die vielfältigen Bewegungen der Wirbelsäule in der inneren Wahrnehmung zu beobachten. All diese Bewegungen sind genetisch kodiert, um das innere Gleichgewicht des Menschen zu garantieren. Es sind deshalb die sichersten Bewegungen, die man sich vorstellen kann, auch wenn sie manche Menschen, bewusst ausgeführt, erst einmal verunsichern oder sogar ängstigen können. Denn es ist letztlich die überaus potente Lebenskraft, die schlangenartig und um den eigenen Mittelpunkt kreisend, zwischen oben und unten, vorne und hinten und rechts und links vermittelt. Da wir Menschen gegenüber der Außenwelt eine abgeschlossene Einheit bilden, kommen die schlangenartigen und fließenden Bewegungen der Wirbelsäule immer wieder dort an, wo man sie begonnen hat. Führen wir sie um die Achse der Wirbelsäule aus, so verbreiten sie sich mit eben dieser kreisenden Spiralkraft auch wellenartig in den ganzen Körper hinein und ordnen und glätten in dieser Bewegung alle Kräfte. Das Yin fließt in das Yang und das Yang fließt in das Yin (Abb. 9).

Abb. 9 C. W. Leadbeater - Vitalitätskugeln



Spiralig so kreisend, füllt man den Raum zwischen Himmel und Erde und Erde und Himmel immer mehr aus und entwickelt einen inneren Raum, in dem das Qi, die Lebenskraft, regeneriert und genährt wird.

Doch nicht nur in den Bewegungen ist die Spiralkraft verankert, wir tragen sie auch als äußeres Zeichen mit uns herum, wie in den Wirbeln auf dem Kopf oder wie an den Zeichnungen auf den Fingerkuppen. Viele Lebewesen, die im Wasser leben, oder aus ihm kamen, wie Schnecken, Muscheln und Quallen, aber auch die Samen der Pflanzen tragen die Spuren der spiraligen Entwicklung des Lebens. Die Schwalben fliegen so und Fischschwärme schwimmen so und kleine Kinder drehen mit großer Vorliebe die Haare der Mütter um ihre Finger. Deshalb ist es auch kein Zufall, dass die DNS in der Spiralförmigkeit angeordnet ist und sich um sich selbst dreht, wie man auch Akupunkturnadeln unter der Behandlung dreht und dabei hebt und senkt. Da das Große im Kleinen und das Kleine im Großen ist, üben wir mit der schlangenartigen Bewegung und den spiraligen Kräften, sitzend oder stehend in der Ruhe-Übung, diese feinen, inneren Bewegungen der Wirbelsäule und erneuern so das Leben.

Die Betrachtung der Anatomie im Sinne der chinesischen Medizin ist also gleichermaßen konkret wie übertragbar. Ist es das Schicksal des Menschen, aufrecht durchs Leben zu gehen und die Welt aus der erhobenen Position zu erkennen, so ist daran auch die Tugend der Wahrheit, die Aufrichtigkeit gebunden, denn ohne sie hat Erkenntnis keinen Wert. Aufrichtigkeit ist eine Voraussetzung für die Entwicklung des Menschen in einem ganzheitlichen Sinn. In der

Weise, wie unsere Füße die Verbindung zur Erde sind und der Ausgangspunkt der physischen Aufrichtung, ist im spirituellen Sinne die Tugend der Aufrichtigkeit der Ausgangspunkt der inneren Entwicklung. Um mit einem christlich-mythologischen Bild zu sprechen, ist Aufrichtigkeit eine Voraussetzung zur Gotteserfahrung, die im Bild der Jakobsleiter ihren symbolischen Ausdruck findet (Abb. 10).

Abb. 10 W. Blake - Jakobsleiter



In dem Maße, in dem wir in den inneren Übungen aufrecht „sitzen in der Stille“, erschaffen wir den Raum für die tiefe und ausgeglichene Atmung und ermöglichen es uns, den Stürmen des Lebens zu trotzen, indem man „bei sich“ bleibt. Nach und nach werden die feinen inneren Bewegungen, die an den Atem gebunden sind, „eins“ mit dem Atem und dabei zur Atembewegung. Wie in den bewegten Formen, so nutzt man auch in der stillen Übung die Arbeit mit der Vorstellungskraft, um viele Gedanken durch einen zu ersetzen.

Damit sind beide, die bewegte wie die stille Form, ein Ausgleich von Ruhe und Bewegung, Bewegung und Ruhe. Stress, Rastlosigkeit und anhaftende Emotion können abgelegt werden und man tritt ein in den Zustand der inneren Ruhe, die ein wichtiges Merkmal der heilenden und tröstenden Qigong-Praxis ist.

Flexibilität: Markenzeichen der Qigong-Praxis

Übt man Qigong, bleibt es unerlässlich, sein persönliches Maß selbst zu finden. Das betrifft den Umgang mit der Bewegung und der Vorstellungskraft ebenso wie die Häufigkeit und die Dauer der Übung. Die Flexibilität, die dem Qigong eigen ist, ermöglicht es gerade älteren Menschen Qigong zu üben, wie es in China überall der Fall ist, denn jede Übung lässt sich individuell anpassen und bietet eine Fülle von Variationen.

Viele Formen kann man als stehende und sitzende Form üben und es gibt für jede Krankheit eine heilende Antwort aus dem Bewegungszentrum des Körpers. Zur Heilung von Krebs zum Beispiel, übt man bestimmte Schrittformen, die aber auch für gesunde Menschen von großem Vorteil sind. Im Grunde kann man alle Übungen gehend, stehend, sitzend oder auch liegend ausführen. Es gibt die leicht zu erlernende Grundübung des Stehens und es gibt viele Variationen derselben, die man angelehnt an einen Baum, eine Wand, einen Stuhl oder einen Tisch üben kann, je nach Kraftaufwand, den man einsetzen kann, um das

Krankheitsgeschehen in einer bestimmten Körperregion zu entlasten. Es gibt nicht nur die festgelegten Übungsreihen, wie beispielsweise die „Acht Brokat-Übungen“, die „Achtzehnfache Form“, das „Spiel der fünf Tiere“, die „Kranich“- oder „Wildgansformen“ oder die „Übung der Sechs heilenden Laute“, die allesamt in China sehr bekannt sind, sondern auch eine Fülle von Sequenzen und viele Lockerungs- und Entspannungsformen, die häufig wiederholt eine deutliche Wirkung zeigen. Ziel all dieser Variationen und Formen ist es, den Menschen dort zu erreichen, wo er gerade ist.

Wenn man dem Qigong gerade in letzter Zeit unter dem Druck von Effizienz- und Trenddenken bescheinigt hat, bei der Behandlung bestimmter Erkrankungen besonders geeignet zu sein, so ist das vor allem auf seinen ganzheitlichen Ansatz zurückzuführen. Obschon man Wirkungsschwerpunkte in den unterschiedlichen Übungen und Übungsformen nach TCM-Kriterien festlegen kann, ist doch der wesentliche Aspekt der Übung die Ganzheitlichkeit. Gerade deshalb kann man auch unter Beachtung der allgemeinen Prinzipien und der individuellen Voraussetzungen jede Übung auf den gesunden und kranken, den jüngeren und älteren Menschen abstimmen. Ein gutes Qigong ist immer an die Struktur des Übenden und an seine individuellen Voraussetzungen gebunden. Darüber hinaus hängt die Wirkung vor allem von der inneren Anteilnahme ab, die man in die Übung hineinlegt, wie auch von der Ruhe und Harmonie, die man herzustellen in der Lage ist. Dabei kann es durchaus sein, dass zwei Menschen mit dem gleichen (westlichen) Krankheitsbild die Übungen besser auf unterschiedliche Weise praktizieren sollten. Dies zu erkennen, bedarf es eines Lehrers, der vor allem über viel eigene Erfahrung verfügt und gelernt hat, chinesisch zu denken. Er wird dann auch die Grundlagen der chinesischen Medizin kennen und kann die darin zu findenden Übungsprinzipien auch im Qigong anwenden. Ein respektvoller Umgang mit Menschen ist ein weiterer, nicht zu unterschätzender Vorteil.

Der Schlüssel dieser Methode liegt in jedem Fall für Übende, wie für Lehrer in der eigenen Erfahrung und in der Freude, die man dabei entwickelt. Mit der Zeit wird es möglich, die Prinzipien des Qigong auch auf die Tätigkeiten im täglichen Leben zu übertragen. So wird sich die Lebensqualität verbessern. Achten wir zunehmend bei dem, was wir tun, auf unsere Atmung, wird man Chef im eigenen Haus und kann sich direkt und absichtsvoll überall und jederzeit entspannen. Tätigkeiten wie Fahrrad- oder Autofahren werden zur reinen Erholung, klinken wir uns aus dem negativen Gehabe des Wettbewerbs auf unseren Straßen aus. Vom Hochleistungssport bis zur Heilung schwerer Erkrankungen kann Qigong jede gegebene Situation günstig beeinflussen und verbessern.

Qigong ist die Arbeit mit Bildern und Symbolen

*Das Licht der Sterne ist in der Nacht zu sehen und nicht am Tage.
Oech, 2002, Seite 56*

Mit diesem Epigramm verlieh der vorsokratische Philosoph Heraklit – übrigens ein Zeitgenosse Laozis – seiner Seelenverwandtschaft zur östlichen Philosophie Ausdruck.

Ist nicht das Licht der nächtlichen Sterne eine Analogie zur Weisheit des älteren Menschen, der hier im Mittelpunkt steht, und ist nicht ein älterer, ein reifer Mensch, bestimmt durch seine Erfahrungen ein unverwechselbares Individuum geworden, geformt im Auf und Ab der sich bewegenden Kräfte, gebildet unter den sich wechselnden Einflüssen von Himmel und Erde, Feuer und Wasser, Sonne und Mond? Ist nicht, wie Heraklit sagte, dieses Licht des reifen Lebens nur dann zu erreichen, wenn die Impulse der Jugend gelebt und die Erfahrungen des Lebens wie zu einem Samen verdichtet wurden?

All dies sind Bilder, mit denen man im Qigong arbeitet. Es sind symbolhafte Bilder, wie wir sie aus der Literatur, der Mystik, der Alchemie oder der Traumwelt kennen. Sie entspringen dem kreatürlichen Potenzial des Menschen und tragen Botschaften, die wir unabhängig von der jeweiligen Kultur, aus der wir kommen, verstehen. Carl Gustav Jung, derjenige unter den Psychoanalytikern des vergangenen Jahrhunderts, der seine Gedanken in großer Nähe zur östlichen Philosophie beschrieb, nannte sie Archetypen. Sie reichen in das vorsprachliche Geschehen wie in den Schlaf, mit dem das Qigong zu Recht verglichen wird.

Der Schlaf ist der erste Heiler

Es steht außer Frage: Der Schlaf ist der erste Heiler des Menschen und mit ihm entgleitet uns unser Bewusstsein. Die Aktivphase des Großhirns tritt in den Hintergrund zugunsten der Aktivität des Stammhirns, der Wurzel der Existenz, die verknüpft ist mit dem unbewusst Seelischen. Dabei ist das Schließen der Augen ein Übergang. Dieser Übergang beschreibt ein energetisch hohes und gleichzeitig enorm sensibles Potenzial. Die Schwelle zwischen Wachen und Schlafen, Schlafen und Wachen steht für das Qi, welches aus dem Gegensatz hervorgeht und dessen Dynamik wir im Qigong besonders beachten und trainieren.

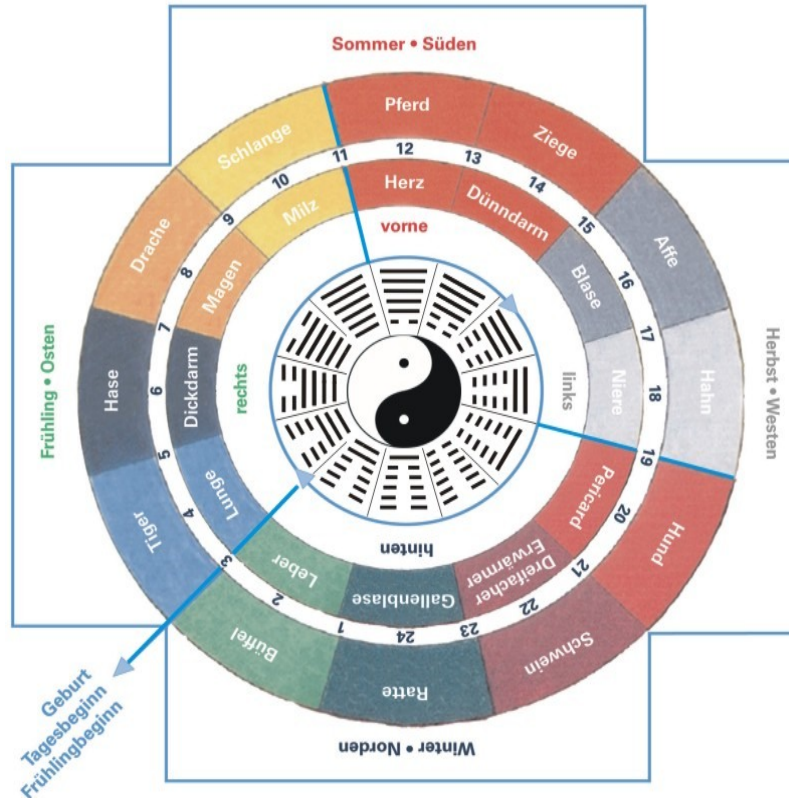
Doch auch die Seele ist gebunden an Polarität, denn ist nicht der Gegensatz eine unabdingbare Voraussetzung für alles Lebendige? Theoretisch wie praktisch ist der Gegensatz dem Lebendigen eigen. Tauchen wir mit dem Schlaf ein in das Unbewusste, und geben uns den tiefen Schichten in uns selber hin, so sind wir den Kräften, aus denen wir in unserer Existenz hervorgehen, näher als am Tage. Sie erhalten uns, sie heilen und machen uns wieder stark für den neuen Tag. Sie waren am Werk, wenn wir am Morgen „wie neu geboren“ erwachen.

Der kosmische Reigen besteht aus 12 Monaten, im Menschen regieren 12 Organe

In der chinesischen Medizin stellt die Organuhr den Ausdruck der Verbindung von Mikro- und Makrokosmos her. Als grundlegende theoretische Annahme geht sie zurück auf den Vergleich von jahreszeitlichen und kosmischen Konstellationen, die auch den Menschen betreffen und die in Beziehung gesetzt werden zu den Funktionen der inneren Organe. Der energetische Ausdruck der Veränderungen im Laufe eines Jahres, das Ineinandergreifen bestimmter Erscheinungen in der Natur, wie Berge und Seen, Hitze und Kälte, Wind, Feuchtigkeit und Trockenheit, die allesamt beeinflusst werden durch den Wechsel von Tag und Nacht und Licht und Dunkelheit, kennzeichnen diese Betrachtung. Diese Erscheinungen wurden schon früh in Beziehung gesetzt zu den Himmelsbildern, die man Nacht für Nacht beobachten konnte und deren Regelmäßigkeit und Rhythmus auch heute noch dafür sorgen, dass der Mensch Vorhersagen über das Wetter und die jahreszeitlichen Veränderungen machen kann. Es gibt keine frühe Kultur, die die Sterne in dieser Beziehung nicht studiert und zu deuten gewusst hätte. Das Wissen über die Regelkreise war gleichbedeutend mit Überleben, und die Kenntnisse darüber verhalfen zur Macht. Pyramiden, die ersten großen Bauwerke der Menschen, gibt es, wie wir heute wissen, überall auf der Welt. Sie wurden allesamt angelegt nach bestimmten Sternkonstellationen. Legt man diese Kenntnisse zu Grunde, braucht man sich auch nicht zu wundern, wenn der Mensch auch die Funktionsweise seines Körpers in Beziehung zu den Sternen und in Analogie zu den Jahreszeiten gedeutet hat, denn auch er reagiert auf Wärme und Kälte, Licht und Dunkelheit. In der chinesischen Medizin werden die inneren Organe in ihrer Aktivität und Passivität als ein Ereignis von Wärme- und Kälteprozessen, als Ansammlung und Bewegungen von Substanzen innerhalb der Körpers zu bestimmten Tages- und Nachtzeiten gedeutet. Man spricht von einer Analogie der 12 Doppelstunden (2 x 12 Stunden) des Tages und den 12 Monaten des Jahres. Im Laufe von 24 Stunden wurden jedem Körperorgan zwei Stunden besonderer Aktivität zugewiesen, die man als Maximalzeit bezeichnet. Die Organuhr (Abb. 11) besagt, dass jedes Organ zu einer

bestimmten Zeit mit besonderer Aktivität auf die Einflüsse von Himmel und Erde, Tag und Nacht, Aktivität und Passivität reagiert, um die Funktionen des Körpers zu erhalten.

Abb. 11 Organuhr



Legende, gelesen von Innen nach Außen:

Innen: Yin-Yang-Zeichen / Trigramme von Himmel und Erde und ihre Trigramm-Familie: das Wachsen und Abnehmen der Trigramme beschreibt die Entwicklung des Lichtes im Laufe eines Monats (Mond), wie auch im Laufe des Jahres (Sonne). Es ist die Beschreibung der potentiellen Welt in ihren Grundkräften. / Der dynamische Richtungskreis (Yang): er steht für die Bewegung des Lichtes (Pfeile), das seine Richtung niemals ändert, wie für das Prinzip: „Himmel, Erde, Mensch“ und das „Qi-Konzept“ in der chinesischen Philosophie, welches im Körper die 3 Meridianumläufe bedingt. / Die statische Einteilung des Raumes in die 4 Richtungen (Yin), die mit der Idee der Mitte (Gravitation) verbunden ist und die dem Menschen die Orientierung ermöglicht. / Auch die Verbindung der 3 (Yang) mit der 4 (Yin) erzeugt 12 unterschiedliche Kräfte: im Körper die Qi-Bewegung durch die 12 Organe im Laufe von 24 Stunden und im Kosmos die 12 Sternbilder im Laufe eines Jahres.

Leber/Gallenblase

Nach dieser Einteilung erreicht die Gallenblase ihr Qi-Maximum und damit ihre Hauptarbeitszeit zwischen 23 und 1Uhr und die Leber zwischen 1 und 3Uhr in der Nacht. Ein solches Qi-Maximum in einem Organ kann verglichen werden mit einer großen Welle, die die Weiten des Ozeans durchzieht. Die 12 Organe sind dann der Ozean voller Ressourcen und die Welle ist die Bewegung, welche die darin enthaltenen Substanzen aktiviert. Zieht diese Welle von Mitternacht bis zum Mittag, so durchläuft sie, eins nach dem anderen 6 Organe während die Qi-Aktivität im Organismus zunimmt. Zieht sie weiter vom Mittag zur Mitternacht, so aktiviert die Welle nacheinander 6 weitere Organe, und das Qi senkt sich nach und nach in seinen tiefsten Punkt. Es gibt also 6 Organe, die eine nach oben und außen gehende Entfaltung haben, und es gibt 6 Organe, die eine sammelnde und nach unten und innen gehende Kraft im Laufe von 24 Stunden entfalten.

Diese Vorstellung steht in direkter Beziehung zum Licht, ursprünglich zum nächtlichen Mondlicht, denn in der langsamen Entwicklung vom Neumond zum Vollmond und umgekehrt liegt das leicht zu erkennende Vorbild der Vorstellung des stetigen Wachsens und Vergehens. Der Mond, so kennen wir es auch vom weiblichen Zyklus, steht in enger Beziehung zur Fortpflanzung, das heißt zu den inneren Säften, zum jing, der Essenz des Menschen. Auch in

den Meeren haben Ebbe und Flut Einfluss auf das Sexual- und Zeugungsverhalten seiner Bewohner. Wir werden uns hier bevorzugt mit den Organen Leber und Gallenblase beschäftigen, denn sie stehen auf der Ebene der 12 Organe für das tiefste Yin, die Nacht, aus der alle Bewegung kommt. In Analogie zur Lebenszeit sind das die letzten 14 Jahre eines Menschenlebens, das in der Tradition 84 Jahre zählt.

Die Gallenblase

In der Doppelstunde vor und nach Mitternacht, wenn die Gallenblase ihr Aktivitätsmaximum hat, findet der Umschlag von der Nacht (Yin) in die Bewegung des Tages (Yang) statt. In genau dieser Zeit beginnt das Yang sich wieder zu regen. Wenn auch noch ganz verborgen in der Dunkelheit der Nacht, so liegt dort der Beginn des neuen Tages. Man nennt die Gallenblase in der chinesischen Medizin auch Minister der Entscheidungsbefugnisse. Für eine Gemeinschaft ist es wichtig, dass die Entscheidungen, die getroffen werden, rechtmäßig, genau und ausgeglichen in allen Aspekten sind, denn dann nehmen die Dinge ihren rechten Lauf. Sind die Kräfte, die im Keim des Tages am Werke sind, im Lot, so tragen diese Entscheidungen das „rechte“ Qi in den Tag hinein. Im Übergang zwischen dem alten und dem neuen Tag liegt deshalb die Verantwortung für das, was der neue Tag bringen wird. Das Richtige zu tun, zur richtigen Zeit und am richtigen Ort, das ist die Aufgabe der Gallenblase. es ist auch die Aufgabe der alten und weisen Menschen.

Diese Entscheidungsbefugnis kommt der Gallenblase deshalb zu, weil sie im direkten Kontakt mit den Kräften des Himmels und der Erde, mit dem Geist (Shen) und der Grundlage der physischen Substanzen (Jing) ist. In der Dynamik der Organuhr, in der Kreisbewegung der 12 Organe, finden wir genau gegenüber der Gallenblase das Herz. Es steht ganz oben, so wie die Sonne mittags am Himmel steht. Gallenblase und Herz bilden damit auf der Organebene eine direkte Verbindung. Diese Verbindung ist der Ausdruck der stärksten oppositionellen Kraft, die es geben kann, denn sie entspricht auf der Ebene der dynamischen Beziehung der Organe untereinander der ursprünglichen Bewegung des Himmels auf die Erde. Es heißt: Der Himmel kommt auf die Erde und die Erde bringt hervor. Gallenblase und Herz bilden diejenige Qualität von Opposition, die der Gravitation ohne Ablenkung folgt und die wie ein Pfeil, scharf und genau eindringt in das tiefste Yin. Es ist genau diese Kraft, die auch in der Qualität des reinen Gallensaftes zum Ausdruck kommt, aber auch in der Befruchtung der Frau durch den Mann, warum die Gallenblase der Männer in den Klassikern mit dem Uterus der Frau gleich gesetzt wurde.

Ferner ist die Gallenblase unter den Yang-Organen das einzige Organ, welches keinen direkten Kontakt mit der Außenwelt hat, obwohl es die Aufgabe der anderen Yang-Organen ist, genau dieses zu tun. Vielmehr nennt man sie außergewöhnliches fu (Yang), weil sie Kontakt mit den anderen außergewöhnlichen Organen, dem Gehirn, dem Mark, den Knochen, den Gefäßen und dem Uterus hat, die allesamt das Jing, die Essenzen speichern, als das sie Kontakt nach außen macht, wie es der Dickdarm, der Magen, der Dünndarm und die Blase tun. Doch ist ihre Aktion für die Bewegung des Qi im großen Kreislauf und damit für das Außen bestimmend. In ihrer Beziehung zum Herzen, werden die Entscheidungen der Gallenblase vom Himmel initiiert und wurzeln gleichzeitig in der Essenz. Herz und Gallenblase bringen den Keim hervor, das Jingshen, den vitalen Geist, oder das Qi auf dem Weg in den kommenden Tag. Genau so, wie die Zeugung eines Menschen einen Lebensweg bestimmt. Wenn also die Bewegung und das Bewusstsein im Menschen ruhen, kehren wir zur Quelle zurück, die das Leben Nacht für Nacht erneuert. Deswegen ist die beste Zeit für den Schlaf die Zeit zwischen 23 und 3 Uhr in der Nacht, wenn sich das Qi der Erde zurück zieht und der Himmel die Weite des Universums freigibt. Die körperliche Inaktivität, die völlige Entspannung aller Muskulatur wie auch der Rückzug der Aufmerksamkeit aus den Sinnen und der mentalen Arbeit, kurz, die Einsparung der Kraft im Außen machen es möglich, dass sich auch unser Qi im Kontakt zu diesen tiefsten Kräften erneuern und aufladen kann.

Die Gallenblase ist also ein Übergang von Yin zu Yang und von innen nach außen. Sie ist damit auch eine Mitte, was uns auch ihre Stellung im 6-Schichten-Modell verrät. Der klare und reine Gallensaft sorgt auf der Ebene der Nahrungsaufnahme dafür, dass unsere Verdauung ohne Rückstoß und ohne Bitternis ist. Es bedarf einer gewissen Härte, Entscheidungen zu

treffen, wie sie die Gallenblase zu treffen hat, denn es sind die Entscheidungen, die sich auch gegen Hindernisse durchsetzen müssen. Doch wird diese Härte, ist sie durchdrungen vom „reinen“ Geist (Shen) und voll klarer Essenzen (Jing), von den anderen Organen (Menschen in der Gemeinschaft), die ebenfalls in diesem Reigen mitwirken und die zusammen ein Ganzes bilden, mit Respekt willkommen heißen. Die samenartige Kraft, die mit dieser Stellung im Rad der Zeit gegeben ist, kommt aus der großen Verdichtung aller Kräfte in diesen einen und tiefsten Punkt, der in der Übung im Dantian, in der Organuhr in der Mitte der Nacht und im Laufe des Jahres im tiefen Winter liegt und im Lebenskreislauf den Tod bedeutet.

Kennen wir im Leben eine Form „by heart“ und üben in der stillen Praxis ein Mantra, so wird es möglich, ühend zu diesen tiefen Orten in uns selbst zu reisen, um entspannt, natürlich und bewusst die seelisch-geistige Kraft (Hun) anzusprechen, die im Blut verankert ist. Dies macht dann die beseelende und erneuernde Wirkung der Übung aus, die der Wirkung eines gesunden Schlafes entspricht.

Die Leber

Das, was in der Gallenblase begonnen hat, wird von der Leber fortgesetzt, indem diese die nötigen Substanzen bereitstellt, so dass sich die von der Gallenblase gesetzten Bewegungsimpulse umsetzen können. Das tut sie mit Hilfe des Blutes. Unter den 5 Yin-Organen ist es die Aufgabe der Leber, das Blut zu hüten und zu bewahren wie einen Schatz. Indem der Keim, der sich mit der Aktivität der Gallenblase gebildet hat, genährt vom Blut der Leber, eine Gestalt erhält, kann der Same wachsen und zur richtigen Zeit die Erde durchstoßen. Doch ist und bleibt die Leber ein Nachtorgan. Wir sprechen von der Zeit zwischen 1 und 3 Uhr nachts, es ist eine Zeit, die, egal ob Sommer, ob Winter, ganz in der Dunkelheit liegt und in der mehr Yin als Yang benötigt wird. Deswegen steht auch die Geburt unter der Führung der Leber, der Mutter und des Lebens. Wir erinnern wir uns, wie viel Blut und Essenzen eine Geburt kostet. Erst mit dem nächsten Schritt, der Abnabelung und dem Schrei des Kindes, vollzieht sich ein Ausgleich zwischen allen Yin- und allen Yang-Kräften im Menschen.

Blut

Die Hauptfunktion der Leber ist also die Bewachung und Verteilung des Blutes, das Magen und Milz in Form der reinen Säfte aus der Nahrung extrahieren und welche dann von der Milz weitergeschickt werden an die Lunge. Die Lunge dynamisiert es mit dem Qi des Himmels und leitet es weiter an das Herz. Das Herz versieht diesen reichen, edlen und noch weißen Saft mit der roten Farbe des Geistes und erzeugt so das eigentliche Blut. Die rote Farbe ist das Siegel und die Präsenz des Geistes im Blut, das geleitet von den Gefäßen und Nebengefäßen die freie Zirkulation von Blut und Qi im Körper garantiert. Am Ende dieser Kette steht dann die Leber, die, unterstützt vom vorgeburtlichen Qi der Nieren, das Blut speichert, bewahrt und verteidigt.

In der chinesischen Medizin beruht jede organische Realität nicht nur auf der Verbindung von Yin und Yang, sondern auch auf der Verbindung und dem Austausch aller 5 Elemente. Nur in diesem Synergismus können Leben (Blut) und Bewegung (Qi) entstehen. Bekommt die Leber, weil alle 5 Faktoren gut miteinander arbeiten und harmonisieren, die richtige Qualität von Blut, dann sendet sie auch die richtige Menge Blut an die Stellen, im Körper, wo es gerade gebraucht wird. Dann sehen wir scharf und bringen eine klare Visionen darüber hervor, was zu tun ist und die Muskeln unterstützen uns, indem sie die entsprechenden Bewegungen fein und präzise ausführen.

In Analogie zum Frühling, der alle Pflanzen sprießen und wachsen lässt, schreitet der Mensch aus und erobert so die Welt. Damit setzen wir die Entscheidungen der Gallenblase, mit der Kraft des Blutes aus der Leber, in Eigenständigkeit (Lunge) um. Nur indem wir sehen (können), was wir tun (können), ist es möglich, Handlungen präzise und gerichtet auszuführen. Die Leber hat also nicht nur die Aufgabe das Blut zu speichern und die Augen zu ernähren, damit wir gut sehen, sondern sie sorgt auch dafür, dass jede Handlung und jede Bewegung die richtige Menge Blut zur richtigen Zeit bekommt, damit unser Handeln gerichtet und präzise ist und wir

keine unnötige Energie verbrauchen. Wenn die Leber das Blut wie einen mächtigen Strom tief im Inneren unter der Direktion des Shen und des Qi weich und glatt fließen lässt, fühlt sich der Mensch in seiner Kraft.

Emotionen und Qi

In diesem Sinne hat die Leber auch eine enge Beziehung zu den Gefühlen, denn Emotionen sind in der chinesischen Medizin im Grunde nichts anderes als ein Ausdruck des Qi, das alle Formen erschafft. Neben den Emotionen, die in ihren unterschiedlichen Ausdrucksformen als ganz bestimmte Qi-Bewegungen beschrieben werden, sind es die Geschmäcker, die Farben, die Töne, die Düfte, kurz alles, was ein gesundes und frei fließendes Leben bunt und schön macht. Wie zuvor unterscheidet man in all diesen Bereichen immer die 5 Kategorien. Es gibt die 5 Farben, 5 Töne, 5 Düfte, 5 Geschmäcker, doch es gibt die 7 Emotionen. Im Feuer, wie im Wasser verdoppeln sie sich, was auf ihre große Nähe zum Ursprungs-Qi verweist, denn immerhin sind Emotionen ja etwas sehr im Inneren empfundenes. Sowohl im Wasser, wie im Feuer gibt es zwei Formen der Freude und Angst, eine „reine“ und eine, die den Menschen krank machen kann. Die „heilige“ Freude Le, beseelt den Menschen und bringt ihn mit der kreatürlichen und universellen Kraft in Verbindung. Sie ist ehr still und innerlich empfunden. Die weltliche Freude Xi hat viel zu tun mit der sinnlichen Erfahrung, doch verpassen wir den richtigen Augenblick der Einkehr und Integration, so kann uns die weltliche Freude, im Übermaß genossen, in Abhängigkeit führen und leicht pervertieren. Ebenso erkannte man im Wasser zwei unterschiedliche Formen der Angst. Die eine ist eine Art Umsicht oder Wachsamkeit für mögliche Gefahren und die damit verbundene, angemessene Reaktion. Die andere Form der Angst führt dazu, dass das Qi im Körper nicht mehr richtig zirkuliert und gehalten werden kann und deshalb das Herz zu rasen beginnt. In einer nicht zu bewältigenden Angst oder in der Plötzlichkeit des Schrecks verliert man deshalb die Flüssigkeiten und damit verbunden auch die Essenzen, die in der Niere gespeichert werden. Dadurch wird das Herz von der Wurzel der Niere nicht mehr ausreichend stabilisiert und beginnt einem nach oben zu schlagen bis zum Halse. Das chinesische Zeichen für Gefühl (Qing), besteht aus zwei Teilen. Links aus dem Zeichen für Herz (Xin), und rechts aus dem Zeichen für die blau-grüne Farbe (Qing), die sich im Frühling überall zeigt und die der Ausdruck der Reichhaltigkeit und Fülle wie der freien Zirkulation alles Lebens ist. Emotionen sind also eine Manifestation der Fülle und Reichhaltigkeit des Qi auf der Ebene des Herzens. Doch gestaute und damit übertriebene oder verdrängte Gefühle führen, wie jeder weiß zu Problemen. Sie behindern oder blockieren den Qi-Fluss und erzeugen eine Art Rückstoß, der sie nicht selten deutlich sichtbar werden lässt. Wie die feine und sensible Bewegung des Qi, so verlangen auch die Emotionen einen freien Fluss in Ausgeglichenheit und Harmonie. Entwickelt das Qi eine falsche Bewegung, auch indem es „nur“ den Fluss anhält, so nennt man das bereits ein gegenläufiges Qi. Je nach Konstitution und Gelegenheit kann sich das auf vielen Ebenen äußern. Gerade die Gefühlsregung der „gehaltenen“ Wut, die mit der physiologischen Kraft der Leber nach oben steigt, bedrängt dann oben den natürlichen Fluss des Qi, der eigentlich weiterkreisend wieder hinab in den Körper fließen möchte. Auf der mentalen Ebene ist der Stolz und der Eigenwille, das Gefühl, „man habe doch recht“ oder „ein Recht“, der Ausdruck des Qi, oben, im Kopf zu verbleiben. Dann wird es immer schwerer, das, was wir einsehen, „zurück“ in die Materie „nach unten“ zu verwirklichen und umzusetzen. Doch berühren wir damit ein Thema, welches in der Organuhr unter Herz und Dünndarm behandelt werden sollte. Hier und jetzt soll gezeigt werden, wie wichtig es ist, Rhythmik und Bewegung nicht nur im Handeln zu etablieren, sondern auch indem wir die besten Ruhezeiten, die vier Stunden Schlaf beachten und damit Grundlegendes für die Gesundheit erreichen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, in dieser Zeit in aller Zurückgezogenheit bestimmte Übungen auszuführen. Dann haben wir gute Chancen, im Fluss des Lebens (der Leber) zu bleiben, die Gesundheit zu erhalten und Verwirklichung zu erfahren. Ich hoffe, es konnte deutlich werden, dass diese Zyklen nicht nur als Tages- und Monats-, sondern auch als Lebenszyklen zu lesen sind. Im Alter wird der Schlaf weniger wichtig, denn der Mensch bereitet sich innerlich auf seinen letzten Zyklus vor, der uns zu einem Zeitpunkt, den wir nicht kennen, nicht mehr hinüber gleiten lässt in den neuen Tag, sondern der zur Pforte in eine andere Welt wird. Qigong ermöglicht uns, diesen Zeitpunkt innerlich vorzubereiten und das nicht nur, indem jeder Mensch für sich alleine übt, sondern wir

haben auch die Möglichkeit, die inneren Qi-Bewegungen gemeinsam mit anderen Menschen zu erfahren, so, als ob wir zusammen träumen oder tanzen.

Synergie: Das Zusammenspiel aller Teile, eine Reise über sich selbst hinaus

Üben wir Qigong mit anderen Menschen, und verbinden uns darüber, dass wir gemeinsam im gleichen Moment nicht nur das gleiche tun, sondern auch das gleiche denken, dann kommuniziert auch das Qi der Teilnehmer unter- und miteinander. Übend entsteht ein synergetischer Effekt, mit dem sich die Kraft potenziert. Die Möglichkeiten in Bezug auf Heilung, die sich mit dieser gebündelten Form der Erfahrung ergeben, berühren das, was man früher Ritus nannte, der immer mit einer bewussten Absicht und einem bestimmten Zweck verbunden war. Im Qigong ist auch eine kollektive Form der Heilung möglich, die jedem Einzelnen zu Gute kommen kann, der daran teilnimmt. In diesem gemeinsamen Austausch, indem der/die Einzelne mehr ist, als die Summe der Teile, bleibt die Individualität gleichwohl unangetastet. So schenkt uns die gemeinsame Übung die Erfahrung von Freiheit in der Verbindung. Weil ältere Menschen den modernen Wettbewerb doch irgendwann aufgegeben haben und so Hektik und Stress hinter sich lassen, fällt ihnen diese Form der Kommunikation oft leichter als jüngeren Menschen. Das Leistungsdenken und dauernde Beurteilen von dem, was sich im Außen ereignet, lässt nach zu Gunsten der inneren Entwicklung. Dies lehrt uns gerade auch der Körper, wenn er langsamer und vorsichtiger im Alter wird. Das Qigong bietet gerade dann eine angemessene, umfassende und eine schöne Möglichkeit, die körperlichen wie die geistigen Prozesse noch einmal zu verfeinern. Täglich geübt, bringt so der Mensch sein „inneres Licht“ im Sinne Heraklits vielleicht doch zum Strahlen. Dazu gehört es aber auch, dass Generationen übergreifend, die Alten den Jungen ihre Geschichten erzählen und in der Ruhe des Alters für sie da sind. Nicht umsonst wurden die ältesten Geschichten der Welt von Mund zu Mund übertragen, denn im Erzählen wie auch im Zuhören liegt eine heilende und beruhigende Kraft. Das Weitergeben des erarbeiteten Wissens von einer Generation zur nächsten, ist ein Akt der Verantwortlichkeit und der liebevollen Verbundenheit, der sich nur im gelebten Moment übertragen kann. Vielleicht wächst so der Mut, die in Unsicherheit gestellte Frage nach dem Woher und Wohin neu zu stellen. Vielleicht wächst so auch der Mut, sie von Generation zu Generation neu zu beantworten.

Autorin

Ulla Blum, Leibnizstrasse 33, 10625 Berlin, Tel: 030-31.80.78.08, ulla.blum@freenet.de

Abbildungsnachweis

Titelbild: Ots, Thomas, Medizin und Heilung in China, D. Reimer-Verlag 1987, Hamburg - Berlin

Abb. 1: Laozi auf dem Büffel: Internet

Abb. 2: Taiji-Symbol: Internet

Abb. 3: Innere Landschaft des Körpers, Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Seite 54, ML-Verlag Uelzen 1999

Abb. 4: Leonardo DaVinci: Corpus Hermeticum aus: György Doczi, Die Kraft der Grenzen, Engel & Co. Stuttgart 1996

Abb. 5: Drei Kreise - Verbindung von Atem, Bewegung und Vorstellung © Ulla Blum

Abb. 6: Die Welle: © Ulla Blum

Abb. 7: fehlt

- Abb. 8: Äskulapstab aus: Jill Purse, *Die Spirale*, Kösel 1974
Abb. 9: Vitalitätskugeln aus: C. W. Leadbeater, *Die Chakras*, Bauer 1987
Abb. 10: W. Blake, *Jakobsleiter*, ca 1800, aus: Alexander Roob, *Alchemie und Mystik*,
B.Taschen- Verlag, Köln 1996
Abb. 11: Organuhr © Ulla Blum

Literatur

- Govinda, Lama Anagarika, *Die innere Struktur des I Ging*. Aurum Verlag,
Braunschweig 1993
Oech, Roger von, *Was würde Heraclit tun*, O.W. Barth Verlag bei Scherz, München
2002
Lao-Tse, *Tao Te King*, Aus dem Chinesischen von Victor von Strauss, Manesse Verlag
1959