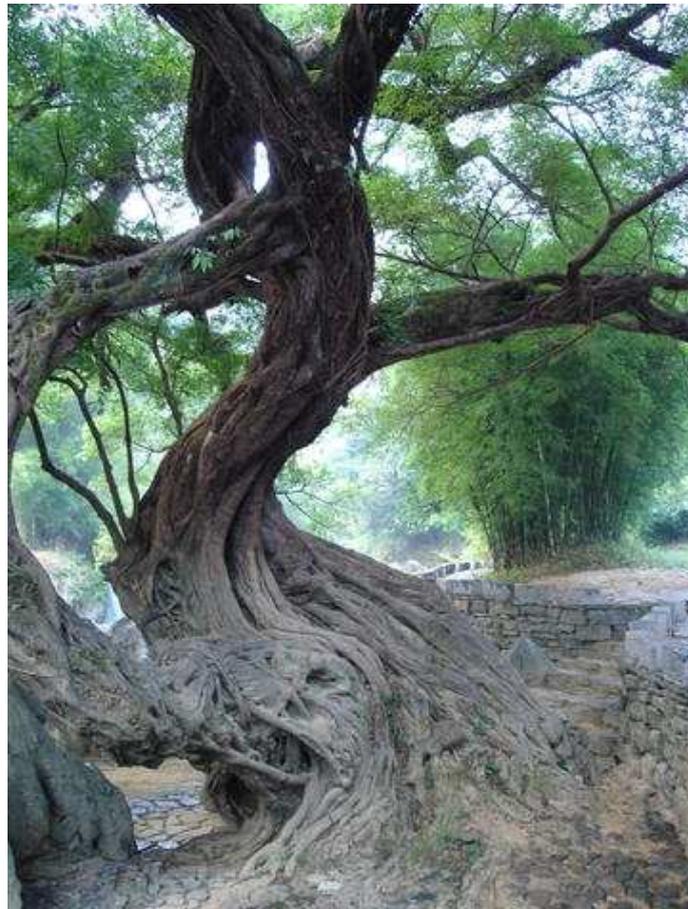


Ein Baum besteht aus Wurzeln, Stamm und Zweigen

oder über das

„Stehen wie ein Baum“

als Basis-Übung der Qigong-Praxis



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 – „Stehen wie ein Baum“

Ulla Blum

Geschichtlicher Überblick

Vorzeit

Das heutige Qigong hat entweder einen daoistischen, buddhistischen oder konfuzianischen Ursprung. Übergänge zur Kampfkunst, aus der sich das Taijiquan entwickelt hat, und der traditionellen chinesischen Medizin sind fließend. Die Anfänge dieser umfassenden, wirkungsvollen und variationsreichen Körpertherapie werden bis ins 3. Jahrtausend v. Chr. angenommen. Schriftlich belegt ist sein Ursprung seit der Östlichen Zhou- (770–256 v. Chr.) und der Westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 25 n. Chr.). Ein bemaltes Seidenbild aus dem Mawangdui-Grab (168 v. Chr.) zeigt 44 verschiedene, in Leibesübungen (*daoyin*-Übungen) begriffene Figuren (Abb. 1).

Die farbige Bildtafel belegt damit bereits im 2. Jh. v. Chr. einen systematischen Umgang und eine sehr hohe Entwicklungsstufe mit diesen Übungsformen. Bestätigt wird diese Tatsache durch einen zwölfblättrigen Gürtelanhänger aus Nephrit (Jade; Abb. 2).



Abb. 1
Seidenbild aus dem Mawangdui-Grab



Abb. 2
Gürtelanhänger aus Nephrit

Er stammt allerdings aus einer noch früheren Epoche, nämlich der der Frühlings- und Herbstanalen (722–481 v. Chr.). Die Inschrift auf diesem Anhänger gibt, so eine wahrscheinliche Deutung, in zwölf mal drei Schriftzeichen (*xingqi*-Inschrift) eine detaillierte Beschreibung zu der immer noch im Zentrum des Qigong stehenden Übung des „Kleinen Kreislaufs“.

Was den Lauf des qi? betrifft – wenn es in die Tiefe gegangen ist, sammelt es sich; wenn es sich gesammelt hat, dehnt es sich aus; wenn es sich ausgedehnt hat, steigt es nach unten; wenn es nach unten gestiegen ist, nimmt es Form an; wenn es Form angenommen hat, konsolidiert es sich; wenn es sich konsolidiert hat, keimt es; wenn es gekeimt hat, wächst es; wenn es gewachsen ist, bewegt es sich zurück; wenn es sich zurückbewegt hat, beginnt der Himmelskreislauf erneut. Der Himmelspunkt wird oben verfeinert, der Erdenpunkt wird unten verfeinert. Wer dem entsprechend folgt, wird leben; wer dem entgegen handelt wird sterben.

(Heise 1999, Seite 47)

Frühere Datierungen zum Ursprung des Qigong sind nach dem heutigen Stand der Forschung legendär. So erfand der Sage nach Yao Tang, der chinesische Herrscher der Xia-Dynastie (2357–2255? Jh. v. Chr.), dem auch die Rolle eines Schamanen zugesprochen wird, einen Tanz, um sein Volk aus einer trüben und trägen Stimmung zu befreien.

Altertum

In den dann folgenden Jahrhunderten, als diese Übungen zur praktischen und systematischen Ausbildung daoistischer, buddhistischer oder konfuzianischer Mönche gehörten, wurden die entscheidenden Erfahrungen, die sich mit ihnen verbinden, von nur einem Lehrer an einen Schüler weitergegeben, um sie auf diese Art „rein“ zu halten. Heute sammelt sich unter dem Begriff Qigong, der erst in der Mitte des letzten Jahrhunderts geprägt wurde, das tradierte Wissen von nunmehr gut dreitausend Jahren. Wohl kaum eine Körpertherapie wurde über einen so langen Zeitraum in der Praxis entwickelt und erprobt.

Moderne

Mit den großen Umwälzungen, die China im letzten Jahrhundert erfahren hat, drang immer mehr „geheimes Wissen“ an die Öffentlichkeit und fand eine weite Verbreitung. Auch wurde der große Nutzen dieser Übungen für das chinesische Gesundheitswesen in den 50er Jahren offiziell anerkannt. Einige der vielen Formen, die sich überall schnell verbreiteten, wurden institutionell und nach modernen Richtlinien untersucht und überarbeitet. Sie erfreuen sich heute unter dem Begriff des medizinischen Qigong auch im Ausland immer größerer Beliebtheit.

„Stehen wie ein Baum“ – die universelle Übungsform

In der Qigong-Praxis, in der es so viele unterschiedliche Übungsstile und Variationen gibt, ist die Übung „Stehen wie ein Baum“ diejenige Übungsform, die von allen Stilrichtungen und Ausdrucksformen chinesischer Körperarbeit praktiziert wird. In diesem Aufsatz soll untersucht werden, was das Besondere dieser Übung ist, dass sie im Zentrum so vieler Stilrichtungen steht, und welcher praktischer Wert sich mit dieser Übung verbindet. Auch soll die symbolische Bedeutung, die ursprünglich wesentlich für jede Qigong-Übung war, untersucht und erläutert werden.

Unterscheidung in innere und äußere Formen, in die stille und bewegte Praxis

Als wichtigste Grundhaltung der Qigong-Praxis kann man die Übung „Stehen wie ein Baum“ in vielen Variationen und Schwierigkeitsgraden ausführen. Als Übung im Stehen gehört sie zu den Stillen oder Ruhe-Übungen (*jing gong*), als Ruhe-Übung gehört sie zum „Innen Nährende-Qigong“ (*nei yanggong*). Abgesehen davon, dass eine Baumvorstellung mit jeder Ruhehaltung praktiziert werden kann, gibt es auch Übungsformen, in denen man mit der Bewegung den Ausdruck des Baumes nachempfindet.

Qigong bemüht sich als Methode vor allem um die Harmonisierung der Kräfte. Es wurde geschaffen, um gegensätzliche Aspekte wie Ruhe und Bewegung, Spannung und Entspannung, Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen, Halten und Lösen zu einer Einheit zu verbinden und um so ein stabiles und harmonisches Gleichgewicht im Menschen zu erzeugen. Die Verbindung der Gegensätze ist dasjenige, was jede chinesische Therapie von westlichen Methoden unterscheidet. Mit den praktischen Übungen des Qigong steht uns Menschen im Westen dieser Ansatz damit direkt zur Verfügung und wir können selbstständig und aus der Erfahrung zu eigenen Aussagen über die Wirksamkeit dieser schon im

Denkansatz so anderen Methode kommen. In der Verbindung der polaren Kräfte und damit dem Einsammeln der einzelnen Aspekte, die man übt, wird jeder Teil immer in Relation zu allen anderen Teilen betrachtet und wahrgenommen. Es gibt also keine festen Größen, sondern nur ein „Verhältnis zu“. Leistung, die im Westen im Vordergrund steht, ist im Qigong damit ein sekundärer Aspekt. Auch darum, weil man in einem ganzheitlichen Ansatz nichts ausschließen kann. Auch das Schwache und Kranke will integriert sein, nur so erfasst man das Ganze und nur so ist wirkliche Heilung möglich. Deshalb heißt es im Qigong: In der Bewegung liegt Ruhe und in der Ruhe liegt die Bewegung. In der körperlichen Bewegung (*dong gong*) übt man so nur stärker das Strecken und Dehnen (*daoyin*) und erreicht die äußere Kräftigung, und in der Ruhe übt man überwiegend die geistigen Qualitäten des Menschen. Immer aber spürt man gleichzeitig beiden Aspekten nach, und seien sie noch so fein. Nur so erreicht man Ganzheitlichkeit. In den stillen Übungen, die für die Heilung von zentraler Bedeutung sind, heißt dies dann Sammeln und sich Nähren.

In den stillen Formen des Qigong steht die Arbeit mit der Vorstellung stärker im Vordergrund als in den bewegten Formen. Merkmale einer guten Qigong-Praxis sind neben dem physischen Einsatz und dem Gebrauch der Vorstellung auch die Regulierung der Atmung. Hat man die Gelegenheit im direkten Kontakt mit der Natur, also unter einem Baum oder mit Bäumen zu üben, so ist das eine große Hilfe, die man immer nutzen sollte. Die Natur ist im Qigong der oberste Lehrer und keine Überlegung kann die direkte Erfahrung im Umgang mit den natürlichen Kräften ersetzen. Zu praktizieren bedeutet, Gelerntes in der eigenen Erfahrung zu überprüfen und Intellektuelles im Physischen zu verankern. So wird dann das Gelernte auch äußerlich für andere Menschen sichtbar. Das gleiche gilt, will man ein Instrument lernen. Hier wie dort erreicht man sein Ziel nur in der Übung selbst. Im Qigong ist der Körper das Instrument, das wir spielen.

Das für das Qigong typische Verweilen und Anhalten innerhalb einer Bewegung, der meist nur kurzen Übungssequenzen, leitet den Übenden nicht nur an, den Körper bis in die tiefsten Schichten zu entspannen, sondern auch, den Ausdruck einer Übung zu verstehen. Das ist direkte Erkenntnis. Wirkung und Wirksamkeit einer Haltung oder Bewegung werden aus der Erfahrung verstanden. So werden die innere Aufmerksamkeit und die Intuition des Menschen geschult und man lernt auch, was eine Haltung oder Bewegung für einen anderen Menschen bedeutet.

Bedeutung der Baum-Übung

Das Qigong verwendet die Baum-Übung zur Kräftigung und zur Heilung von allen Erkrankungen, bis hin zur Behandlung von schweren Erkrankungen wie Krebs, einerseits, um negative Energien abzuleiten, aber auch, um den Menschen bei Mangelzuständen, organischen Störungen oder bei Störungen des zentralen Nervensystems zu stärken. Daneben ist das „Stehen wie ein Baum“ eine ideale Übungsform, um Stress, Anspannung und Aufregung wie auch psychosomatische Störungen zu behandeln. Mit der aufrechten Haltung besteht eine umfassende Anforderung an den Menschen, etwas „durchzustehen“ oder etwas „zu bestehen“. Zudem ist das Bild des Baumes so umfassend, dass sich eine Harmonisierung von ganz alleine einstellen kann.

Je nach Schule und Übungsstil tragen die Baum-Übungen unterschiedliche Namen. Sie heißen unter anderem: „Stehen wie eine Kiefer“, „Pfahl-Übung“, „Im Pferdestand stehen“, „Eisenhemd-Qigong“ oder „Im Universum stehen“.

Da das „Stehen“ besonders wirkungsvoll ist, es wenig Platz beansprucht und von der Form her leicht zu lernen ist, man außerdem bestimmte Varianten dieser Übung auch so gut wie unauffällig und damit überall praktizieren kann, ist sie unter den Qigong-Übungen das Mittel der Wahl, sucht man eine hilfreiche Begleitung gegen die unliebsamen Folgen unserer modernen Zeit; gegen Hektik und Stress, die schon längst die tiefsten Räume des modernen Menschseins überschwemmt haben. Dennoch reicht ihre Wirksamkeit weit über dieses Ziel hinaus, denn sie dient nicht nur der umfassenden Harmonisierung, sondern auch der Entwicklung des Menschen, wie im Folgenden gezeigt werden wird.

Doch zunächst eine Übungsanleitung und eine kurze Beschreibung der Wirkungsrichtung zweier Varianten zu „Stehen wie eine Kiefer“ nach Prof. Jiao Guorui.

Einführung in das Stehen, Variationen und ihre Wirkungsschwerpunkte

Grundform: Das Stehen



Abb. 3
Stehen wie eine Kiefer
Hände halb yin, halb yang



Abb. 4
Tragen und Umfassen
yin-Hände zeigen nach oben

Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander und die Knie sind leicht gebeugt. Beide Beine werden gleichmäßig belastet. Das Becken hat eine nach innen schließende Kraft, mit der auch der Unterbauch ein wenig eingehalten wird. So entwickelt sich die nach hinten sitzende Kraft, mit der der Steiß in Richtung Erde zeigt. In dieser Haltung bilden die Beine zusammen mit dem Steiß eine Dreieckskraft, die den gesamten unteren Körperbereich „sitzend“ entspannen kann. Der Lenden-Kreuzbeinbereich ist relativ gerade. Mit der Vorstellung, man entwickelt vom Nabel an abwärts Wurzeln wie ein Baum, entsteht nach oben hin die Aufrichtung des Körpers. Darin werden die Brust und das Kinn etwas zurückgenommen, um die Halswirbelsäule zu öffnen. Kopf und Blick sind gerade nach vorne gerichtet. Man schaut mit entspannten Augen in die Ferne oder schließt die Augen und richtet den Blick nach innen. Auch der Mund ist entspannt, doch geschlossen, die Zunge liegt natürlich im Mundraum und wir atmen durch die Nase ein und aus oder durch die Nase ein und den Mund aus. Die Schultern haben eine hängende und leicht umwickelnde Kraft nach vorne. Die Achseln sind „leer“, indem sich die Ellbogen seitlich ein wenig öffnen. Die Unterarme hängen und man achtet auf die entspannten Handgelenke. Die Hände werden einander zugewandt und die Finger ein wenig gespreizt. Sie sind von durchdringender Kraft, obschon die Handherzen ganz entspannt bleiben.

Halten wir inne und reduzieren unsere körperliche Aktivität darauf, aufrecht und in innerer Wachsamkeit zu stehen, so wendet sich das Verhältnis von Sammeln und Verbrauchen zu Gunsten der Sammlung. Für einen wachen Zustand ist das außergewöhnlich, doch so pflegt und stärkt man übend das Nieren-Qi oder die Wurzel der Existenz. Als unmittelbare Folge werden wir ruhiger. Man nimmt den Atem wahr, der im Bauchraum, dem Dantian ankommt. Auch die Hände und Arme, die unterhalb des Nabels gehalten werden, unterstützen diesen Prozess. Viele Gedanken werden durch einen ersetzt, indem man auf das Innere achtet. Man wird zum Beobachter des eigenen Tuns. Man sagt sich: „Ich atme ein, ich atme aus und ich entspanne mich“. Man steht und sagt sich: „Ich stehe wie ein Baum und meine Füße, die Beine und der Unterleib werden wie die Wurzeln eines großen und gesunden Baumes“. Die innere Ruhe bewirkt eine Harmonisierung auch der Emotionen, sie klärt den Geist und belebt alle Kräfte. Zu stehen wie ein Baum heißt: unten fest (Haltung) und oben leicht (Aufrichtung) zu sein, und indem man sich von allem anderen löst, tritt man ein in den gegebenen Moment (Abb. 3).

Armhaltung „Stehen wie eine Kiefer“

Die Arme und Hände umfassen einen großen Ball, wobei sich die Handflächen mit dem Mittelfinger am seitlichen Oberschenkel orientieren. Diese Haltung öffnet die Arme im oberen

Schultergürtel, doch verlangt sie auch ein wenig Anstrengung. Dafür aber trainiert sie das Blut und das Qi der *yangming*-Schicht von Dickdarm und Magen und verleiht dem Übenden Kraft und Ausdauer.

Armhaltung „Tragen und Umfassen“

Arme und Hände umfassen vor dem Unterbauch einen Ball. Der Abstand der Arme ist ein bis zwei Handbreit vom Körper entfernt und auch der Abstand der Fingerspitzen, die zueinander zeigen, beträgt ein bis zwei Handbreit (Abb. 4). Neben der Vorstellung: „Ich stehe wie eine Kiefer“ benutzt man in den Armen eine beschützende und umwickelnde Kraft und übt, als wolle man etwas Wertvolles halten und tragen. Diese Übung ist leichter, weicher und weiblicher als die erste Variante und für manchen Anfänger besser zu praktizieren. Übt man auch den Wechsel von innen und außen, das heißt, die Vorstellung: „Ich trage und umfasse den Ball“ einerseits und andererseits: „Der Ball, den ich trage, wird langsam von innen her größer“, dann betrifft die Wirkung der Übung nicht nur die Yin-Leitbahnen der Arme und hier besonders das *jueyin* mit der Perikard- (Herzbeutel-) Leitbahn, sondern auch die Yang-Seiten der Arme und dort besonders den Dreifachen Erwärmer. Ist man in der Lage, unten (Beine und Unterleib) und oben (Arme und Brust) zu verbinden, so hat man eine umfassende Wirkung auf alle Leitbahnen,.

Die Übung ist hilfreich gegen Hektik und Stress, da sie das Qi senkt und dem Übenden hilft, sich besser zu schützen. Sie füllt den inneren Akku und mobilisiert die Abwehrkräfte, was sie wertvoll macht bei allen chronischen Erkrankungen. Sie löst Spannungen und Blockaden und sie nährt und dynamisiert das Qi.

Die Wurzelkraft, erstes Ziel der Praxis

Damit wir in der Übung stabile und feste Wurzeln bekommen und das Qi in das Becken, den Bauch und in die Füße fließen kann, achtet man beim Stehen vor allem auf die richtige Stellung der Füße, die Lockerheit in den Knien und die angemessene Haltung des Beckens. Jede Übung ist erst einmal dazu da, für ein gutes Fundament zu sorgen, ganz besonders aber die Übung im parallelen Stand. Im schulterbreiten und parallelen Stand sind die Leitbahnenergien ausgeglichen und so sorgt er nicht nur für die Sammlung, sondern auch für ein reibungsloses Fließen des Qi. Stehend richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, die Gelenke weich und durchlässig zu halten und so stellt sich der Energiefluss immer deutlicher ein und durchbricht selbstständig und ebenso fließend alle möglichen Blockaden. Das ist der tiefere Sinn dieser Übung. Zwar nehmen wir eine bestimmte Haltung ein, doch ist sie nicht wirklich fest, sondern sie bringt uns dazu, die Spannungen aufzugeben und Leichtigkeit in der Haltung zu entwickeln. Die dann eintretende Entspannung leitet, der Gravitationskraft folgend, das Qi und das Blut und damit die Atmung in das Becken (Yin). So wird es möglich, sich weiter zu entspannen und die Kräfte zu nähren. Eine bewusste Fußstellung ist dazu unerlässlich. Sie ist der Fixstern des inneren Kosmos, der feste Pol der Körperstruktur, um den herum wir die Bewegung gestalten und ausrichten können. So werden Veränderungen nachvollziehbar, messbar und bestimmbar, auch für den therapeutischen Gebrauch. Gleichzeitig gilt für die Füße und Fußspitzen: benutzen wir sie nicht, um uns auf der Erde festzuhalten, so benutzen wir nur einen Bruchteil unserer Möglichkeiten, mit denen uns das Leben ausgerüstet hat. Je mehr wir unsere Extremitäten, einschließlich der 5 Sinne, in die Übung einbeziehen, umso angeregter ist auch unser Geist und um so mehr nehmen wir wahr.

Anlage und Gewohnheit beachtend, greifen die Füße geradeaus nach vorne gerichtet die Erde. Strukturell bilden die Fußgelenke, die Knie und die Leiste/Hüfte in allen Bewegungen eine Einheit. Sie haben eine federnde und ableitende Wirkung, die wir häufiger nutzen sollten, als wir es gemeinhin tun. Praktisch heißt das, die Knie werden in jeder Übung ständig gelockert und auch im täglichen Gebrauch sollten wir dies immer tun. Ohne Entspannung und Federung im unteren Körperbereich, das schließt die Entspannung der Bein- und Pomuskulatur mit ein, kann der Atem nicht im Beckenraum ankommen und das Qi kann sich nicht senken. Wir verbleiben in physischer, emotionaler und mentaler

Anstrengung. Drücken wir die Knie durch, wie es im Westen bei den meisten Menschen der Fall ist, verhindern wir die entspannte Bauchatmung, die der Schlüssel ist, um Hektik und Stress zu bewältigen.

Von unten nach oben den Körper aufbauend, die federnde Kraft der Beine nutzend, dreht man den Po mit dem Becken erst leicht nach hinten und holt dann das kleine Becken mit einer Kippbewegung wieder nach vorne. Diese Kreisbewegung des Beckens hat einen eindeutig sexuellen Charakter, warum sie nicht immer deutlich besprochen wird. Auch wenn wir diese Anweisung im Qigong als Haltung verstehen, ist doch die Bein-Becken-Haltung eigentlich eine ständige Bewegung, die von vielen Faktoren beeinflusst wird. Ganz wichtig ist, dass das Becken immer beweglich in alle Richtungen bleibt. Festigkeit wird im Qigong mit Starre und Tod gleichgesetzt. Beweglichkeit ist das Attribut des Lebens. Die relativ gerade Haltung der Lendenwirbelsäule, die mit der Kippbewegung des Beckens nach vorne entsteht, ist allerdings ein Indiz für eine gute Stellung der Wirbelsäule im Sinne des Qigong. Mit dieser geraden Haltung der Wirbelsäule verknüpft sich ein weiterer, grundlegender Unterschied zu Ansätzen in der westlichen Körpertherapie.

Wie alles im Qigong sollte auch die Haltung der Wirbelsäule grundsätzlich von zwei Kräften beeinflusst sein. Dabei kommt die Kraft der Erde natürlich von unten. Sie fließt, dem Yin folgend, mehr im Innern der Beine und des Körpers und steigt Richtung Himmel. Die Yang-Kraft kommt von oben und fließt mehr in den äußeren Bereichen des Körpers Richtung Erde. Auch die aufragende Kraft eines Baumes zeigt sich in genau diesem Spannungsfeld. Man sollte immer einmal wieder einen Baum aus der Entfernung betrachten und es ihm gleichtun. Die Aufrichtung des Baumes erkennt man nicht nur zwischen oben und unten, sondern sie verwirklicht sich als durchdringende Kraft in jedem Teil. Es geht nicht allein um das Strecken und Dehnen zwischen oben und unten, sondern um den Aspekt der Durchdringung der Kräfte des Himmels und der Erde. Erst in der Benutzung der durchdringenden Kraft liegt die Erneuerung des Lebens.

Legen Sie einmal die inneren Fingerspitzen beider Hände gegeneinander und rollen Sie die Hände ineinander ein, dann bilden die Hände zusammen eine Spirale. Zieht man die Arme in entgegengesetzter Richtung auseinander, so hält die spiralförmige Kraft sie mit der gleichen Stärke zusammen, wie man sie auseinander zieht. Je mehr Umdrehungen eine Spirale hat, umso fester wird die Verbindung. Das ist mit gegenseitiger Durchdringung gemeint. Nach chinesischer Vorstellung ist diese Art der Verbindung die Matrix der Verbindung von Yin und Yang und damit das Grundmuster des Lebens. Alle Flüssigkeiten tauschen ihre feinsten Teile so aus. Dies gilt auch für die Verbindung von Metallen. Nur indem wir sie verflüssigen und sie sich so ineinander vermischen, entsteht eine Legierung. So sind spiralförmige Grundmuster überall, auch in festen Formen vorhanden und auch im menschlichen Körper werden sie sichtbar. Hier besonders an den Extremitäten, wie auf den Wirbeln am Kopf oder an den Fingerkuppen erkennen wir sie deutlich. Aber auch unsere Wirbelsäule erhält erst mit der spiralförmigen Kraft ihre Dehnbarkeit und Flexibilität. Himmel und Erde, Yin und Yang, fest und leicht, Geist und Materie haben sich im Menschen spiralförmig durchdrungen. So nur wird es möglich, dass der Himmel in uns das Steigen auslöst und die Erde in uns einen flexiblen Halt gibt. Lösen sich die spiralförmigen (die energetischen) Kräfte auf und streben voneinander, so verliert der Mensch seine Wurzeln und das Qi beginnt wurzellos zu steigen. In der sanften und fließenden Übung des Qigong erneuert man diese Verbindung. Einerseits streckt man sich, neigt das Kinn ein wenig zur Brust und lässt den Kopf steigen (wie einen Ballon), andererseits setzt man unten das Becken ab und entspannt die Beine und den Po. So öffnen sich Lende wie Nacken und das Qi kann ungehindert fließen. Wir werden gerader und größer.

Die gerade Haltung der Wirbelsäule kommt aus der meditativen Praxis und ist ein Hinweis auf die „Erleuchtungsqualität“ dieser Übungen im weitesten Sinne. Im flexiblen Zusammenspiel von Bein- und gerader Aufrichtung wird die gesamte Rückenmuskulatur entlastet und gedehnt, gleichzeitig wird die Spannung nach unten und in die dafür geschaffene Beinmuskulatur abgegeben. So verringert sich die Kompression auf die Nerven, die aus der Wirbelsäule austreten und alle Organe werden besser versorgt.

Man ist also niemals starr oder haltend, sondern immer weich und beweglich und voll natürlicher Spannkraft. Aufrichtung geschieht nicht aus bewusster Anstrengung (willentlich), sondern von innen heraus und mit Hilfe der Bewegung aus jedem Wirbelgelenk. Es ist die schlangenartige Bewegung der Wirbelsäule, die geübt wird. Weitere Einzelheiten sollten sich in der Praxis vermitteln. Achtet man auf alle Bereiche des Körpers und integriert die Zehen- und Fingerspitzen (nichts darf fehlen), so werden die Beine schnell kräftiger und auch der Gleichgewichtssinn (Ausdruck des Nieren-Qi), nimmt zu. Hat man nun alle erwähnten Einzelheiten schon wieder vergessen (dieses Gefühl tritt zu Anfang der Praxis häufiger auf), doch möchte man die Übungen trotzdem gerne machen, kann man tatsächlich oder auch nur in der Vorstellung ein Segelboot aufsuchen. Ein von Wellen bewegtes Boot ist ein guter Lehrer für die Übung des Stehens. Die Anpassungsfähigkeit des Körpers, auch auf einem schwankenden Boot das Gleichgewicht zu wahren, steht stellvertretend für die Tendenz in der Natur, alle Unterschiede auszugleichen, genau wie das Wasser einen Raum füllt und eine glatte Oberfläche bildet. Deshalb ist auch das Wasser ein guter Lehrer für den Qigong Praktizierenden. Es ist die Sprache, die wir ohne Worte verstehen. Wir betrachten im Außen, wie es sich verhält, dann lauschen wir nach innen und üben ebenso. Denn auch wir selbst bestehen ja zu 70 % aus Wasser. Deshalb kennt der Körper bereits die wichtigste Regel der Qigong-Praxis, das Verhältnis von „Sieben zu Drei“. In sehr vielen Aspekten der Übung kommt es immer wieder zur Anwendung und dient als Regulativ. Es besagt unter anderem: unser stabiles Gleichgewicht hat mehr Yin als Yang.

Haben wir die Absicht, Ärger, Aufregung, Sorgen, Depression und Angst, kurz alles, was Anhaftung, Hektik und Stress erzeugt, mit Qigong zu verändern, so brauchen wir als physische Basis die untere Festigkeit (7 Teile). Deshalb lassen wir unsere Wurzeln wachsen, kräftigen die Beine und machen sie durchlässig. Wir leiten einmal das verbrauchte Qi ab und erneuern es dann mit den Kräften von Himmel und Erde. Es ist also wichtig, immer eine bestimmte Absicht zu verfolgen, andererseits erreichen wir nichts, weil wir es wollen. Nur wenn wir uns entspannen, erfüllt sich die Absicht von alleine. Sind die Beine nach und nach immer kräftiger, wird es ein Genuss, sich der Haltung des Stehens zu überlassen und den freien Austausch, das Fließen der Kräfte von Himmel und Erde zu erleben.

Allgemeine Wirkung

Gelingt es, die Wurzelkräfte auszubilden, kann man eine Übereinstimmung von Herz-Geist (*shen*), Vorstellungskraft (*yi*) und körperlicher Grundessenz (*jing*) erzielen. Diese Übereinstimmung wirkt in einem besonderen Maß energetisierend und harmonisierend auf alle Prozesse des Menschen. Das Mark wird gereinigt, Blut und Qi zirkulieren angeregt und Yin und Yang werden Eins. Es heißt:

Konzentrieren des Geistes trainiert das Qi; trainieren des Qi bringt Essenz hervor; Essenz wandelt sich durch Training in Qi; Qi wandelt sich durch Training zu Geist.
Jiao 1989, Seite 96

In diesem Sinn bietet sich die Baumübungsreihe besonders an, denn es ist eine das Blut bewegende Therapie, da sie unten und oben, Wurzeln und Zweige auf spürbare Weise miteinander verbindet. Die Struktur des Körpers wird für die Wahrnehmung immer deutlicher und der/die Übende fühlt und weiß immer mehr von sich aus, wie die Haltung zu verbessern ist. Es heißt:

Übt man äußerlich die Übungen zu „stehen wie ein Baum“, wird man innerlich die Teile von alleine zusammenfügen und miteinander verbinden.
Jiao, Unterrichtsmitchrift 1992-1994

Weitere Abwandlungen der Grundform und ihre Anwendungsbereiche

Armbewegungen

Das Stehen mit leicht gerundeten Armen vor dem Unterbauch ist die Grundform (Abb. 4) für weitere Abwandlungen im Stehen, die sich mit einer Veränderung der Arm- oder Beinhaltung ergeben. Durch derartige Variationen kann man die Anforderungen an den/die Übende/n Stück für Stück steigern.

Zuerst wird im schulterbreiten Stand die Position der Arme verändert. Man nimmt sie langsam bis maximal auf Herzhöhe hoch, wobei die Handflächen zum Körper zeigen (Abb. 5). Der Abstand der Arme und Hände zum Körper wird bestimmt von einer entspannten, kreisrunden Haltung, die man mit einem Ball oder mit dem Bild, einen Baum zu umarmen, assoziiert. Der Abstand der Hände zueinander bleibt ein- bis zwei Handbreit. Arme und Hände bewegen sich, als ob sie von einer imaginären Kraft angehoben würden (Schultern entspannen und Ellbogenkraft Richtung Erde). Jeweils in den Körperabschnitten Nabel, Solar Plexus, Oberbauch und Brustmitte kann man verweilen. Dabei bietet es sich an, die Atemzüge zu zählen und mit jedem Innehalten die Entspannung im ganzen Körper zu üben. Dreht man die Handflächen nach außen, also vom Körper weg (Abb. 6), oder lässt sie zur Erde zeigen (Abb. 7), verändert sich damit der Ausdruck und die Wirkung der Übung.



Abb. 5
Tragen und Umfassen
yin-Hände oben
zeigen nach innen



Abb. 6
Nach vorne schieben
Yin-Hände oben, zeigen
nach außen

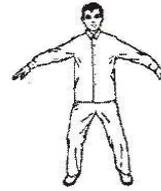


Abb. 7
Im Strom stehen
Yin-Hände unten,
zeigen zur Erde

Weitere Varianten der Armbewegungen

Die nach außen gewendete Position der Hände und Arme ist deutlich schwieriger zu stehen, als die nach innen gewendete. Dreht man die Handflächen Richtung Erde, ist diese Übung mit hohen Armen sehr anstrengend. Im Gegensatz dazu entwickelt sich Leichtigkeit, werden die Hände weiter unten geübt. Hält man die Hände in Beckenhöhe, ist sie ausgesprochen angenehm. Es gibt auch Varianten, in denen die Hände höher als Brusthöhe gehalten werden, doch setzen sie eine besonders stabile Wurzelkraft voraus. Ist die Wurzelkraft besser entwickelt, geht das mit einer Verbesserung des Allgemeinbefindens und mit einem Zuwachs an Kraft einher. Alle Übergänge in diesen Positionen werden langsam und im Kontakt mit der Atmung vollzogen. Sie folgen immer dem natürlichen und einfachsten Verlauf der Bewegung, von einer Position in die nächste. Je höher die Hände gehalten werden, umso eher steigt das Qi, was man gerade zu Beginn der Praxis vermeiden möchte. Deshalb beginnt und endet man immer mit den Händen beim Unterbauch. Jede Form ist eine Übung für sich. Man sucht sich entweder neben der Grundform eine weitere Position aus, oder man übt aus der Grundposition kommend, die vorgestellten Formen hintereinander weg, wobei man jede Form eine Weile steht, bis man die Position „Im Strom Stehen“ erreicht hat. Dann kehrt man zurück zum „Tragen und Umfassen“ und legt die Hände mit der Vorstellung, das geübte Qi dort zu sammeln, eine Weile auf dem Bauch übereinander, um die Übung so zu beenden.

Handhaltungen

Die Handhaltung hat auf die Wirkung der Übung einen entscheidenden Einfluss, denn der Ausdruck der Hände leitet das Qi. Andernorts wurden die Hände die „Werkzeuge des

Geistes“ genannt. So können wir über die Hände das verbrauchte und graue Qi abgeben oder das klare und reine Qi aufnehmen. Dies entspricht dem ersten Wahlspruch der daoistischen Praxis:

*Das Alte verwerfen und das Neue aufnehmen.
Jiao, Unterrichtsmittschrift 1992-1994*

Bewahren die Hände eine obere Position, so steigt das Qi, halten wir sie weiter nach unten, so senkt es sich ab. Öffnen wir die Handflächen nach oben, nehmen wir das Qi des Himmels auf, und richten wir sie nach unten, nehmen wir das Qi der Erde auf. Richten wir unsere Handflächen auf bestimmte Körperregionen, so entsteht ein Qi-Kreislauf zwischen dem Körper und den Armen und Händen. In der parallelen Schritthaltung, mit geöffneten Knien und Ellbogen ist der Körper immer zur Aufnahme und Speicherung des Qi bereit. Doch wird neben der Orientierung der Hände in verschiedene Richtungen, die eigentliche Wirkung der Handhaltung von der Vorstellung bestimmt. Es gilt: dorthin, wo die Gedankenkraft geht, dorthin geht auch das Qi, und dorthin, wo das Qi geht, dahin geht auch die Kraft (Verwirklichung).

In der chinesischen Leitbahnlehre zeichnen sich Arme und Hände durch die Elemente Feuer und Metall aus. Im Unterschied zu den Beinen, die von den elementaren Kräften Holz, Erde und Wasser versorgt werden. Die Arme und Hände sind mit dem Himmel und den geistigen, wie emotionalen Energien des Menschen verbunden und die Beine mit den Kräften, die uns bewegen und physisch erhalten.

Als denkende und fühlende Wesen sind uns Arme und Hände deutlich näher als Beine und Füße. Dennoch sind wir uns nicht immer bewusst, wie sehr Handeln unser Schicksal bestimmt. Die unterschiedlichen Arm- und Handhaltungen, die man mit der Baum-Übung einnehmen kann, trainieren nicht nur die physische Kraft, sondern sie lehren uns auch genau wahrzunehmen, was wir mit unseren Händen ausdrücken und wie sehr wir unser Leben handelnd gestalten. Übend setzen wir so auch der Hektik und dem Stress eine Zeit der Ruhe und Entspannung entgegen und gleichen nicht nur die Leitbahnenergien zwischen oben-unten, vorne-hinten, rechts-links und damit auch zwischen innen und außen aus (die 8 Leitkriterien der Qigong-Praxis), sondern geben uns so auch Gelegenheit, die Gesetze, die wir in uns tragen, zu erkennen und zu verstehen.

Schrittvarianten

Die Vergrößerung der Schrittbreite, die stufenweise vorgenommen wird, bedeutet wie das Heben der Arme eine Steigerung der Übungsintensität zum Zwecke der Kräftevermehrung. Im Allgemeinen beginnt man schulterbreit, was einer Fußlänge entspricht, und steigert langsam um jeweils eine Fußbreite. Vom Reiten der Pferde abgeleitet, nennt man die breitere Schritart Pferdeschritt (Abb. 8). Sein relatives Maximum ist bei etwa drei Fußlängen erreicht, dann befindet sich das Becken auf Kniehöhe. Diese tiefe Position kann nur eingenommen werden, sind alle Muskeln und Sehnen des Becken-Kreuzbein-Bereichs bis in die vordersten Zehenspitzen schrittweise trainiert. Auch mit diesem Pferdeschritt können die beschriebenen Armhaltungen kombiniert werden.

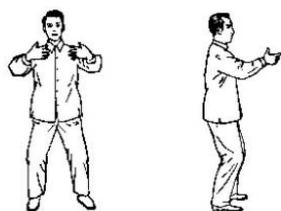


Abb. 8
Tragen und Umfassen
im mittelbreiten, parallelen
Pferdeschritt



Abb. 9
Nach unten drücken
mit geöffnetem
Pferdeschritt

Weitere Variationen sind mit der Baum- oder Pfahl-Position möglich: Indem man den parallelen Stand auflöst und einen Fuß vorsetzt und dabei unterschiedliche Öffnungsgrade und Gewichtsverteilungen übt, erreicht man genau zu bestimmende Trainingsschwerpunkte und Schwierigkeitsgrade (Abb. 9). Doch ordnet man diese gesteigerte Form der Übung weniger dem therapeutischen Gebrauch als einem intensiven Stärkungstraining zu. Übergänge sind auch hier fließend.

Ruhe-Übungen im Sitzen und Liegen

Zur gesundheitsfördernden Praxis und zur Heilung von Krankheiten gehören hingegen die Ruhe-Übungen im Sitzen und Liegen und die so genannten Anlehn- oder Ausruh-Haltungen, denn sie benötigen weniger Kraft, als die stehenden Übungen. Man übt sie, langsam und gleichmäßig atmend, in Verbindung mit Worten wie „Ruhe“ und „Entspannung“ und dem „inneren Blick, der nach unten oder auch in den Körper hinein gerichtet wird. So regenerierend wie im Schlaf, ist der Mensch den Kräften, die ihn erschaffen haben (Wurzelkraft), näher als in der Aktion des Tages. Es gibt eine Fülle von Übungsvarianten und Vorstellungen, die in China deshalb nicht nur von kranken Menschen geübt werden. Auch jede Vorstellung von einer Bewegung, die man verinnerlicht hat und die man liegend oder sitzend übt, hat auf entsprechende Bereiche des zentralen Nervensystems eine bestimmte Wirkung.

Beispiel: Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich, stellen Sie sich vor, Sie schwimmen im Wasser und fühlen sich dabei besonders wohl. Machen Sie dieses kleine Experiment langsam und in Harmonie mit der Atmung, so werden Sie erleben, wie wohltuend eine kleine Vorstellungsübung sein kann.

Solche, bereits vorhandenen, inneren Verknüpfungen nutzt auch der Traum. Hat man zum Beispiel im Traum große Angst und muss fliehen, kann es gut sein, dass man diese Anstrengung auch noch am Tage spürt. Umgekehrt macht uns ein beglückender Traum auch tagsüber noch leicht und froh.

In China ist es deswegen weit verbreitet, das gerade kranke Menschen täglich und regelmäßig zur Gesundung Übungen ausführen. Am wenigsten Kraft benötigt man natürlich liegend. Je nach Zustand und Konstitution will man mit den unterschiedlichen Positionen die Kraft sparen und den Ort des Krankheitsgeschehens entlasten. Andererseits kann man mit den unterschiedlichen Positionen die sich neu einstellende Kraft graduell trainieren. Ausruh-Haltungen im Stehen und solche, bei denen man die Hände direkt am Körper hält, verringern ebenfalls den Kraftaufwand und neben der Vorstellung leiten auch die Hand- und Fußpositionen das Qi. Alle diese Übungsformen lassen sich je nach Bedarf kombinieren, variieren und abwechseln. Wesentlich für die Wirksamkeit ist neben der Ruhe und Entspannung die innere Aufmerksamkeit, die man der Übung schenkt. Verbindet man alles das mit der entspannten, langsamen und gleichmäßigen Atmung, entwickelt jedes Üben eine tiefe und heilsame Wirkung.

Die folgenden Abbildungen (Abb. 10–16) geben einen Überblick über die möglichen Grundhaltungen und die damit verbundene Wirkung auf den Qi-Fluss. Die aufrechte Haltung in der stehenden Position sollt auch sitzend geübt werden, denn sie garantiert den unbehinderten Fluss des Qi. Ist es von der Kraft her noch nicht ganz möglich, die Aufrichtung zu bewahren, so hilft die Vorstellung, wie auch kleine, schlangenartige Bewegungen der Wirbelsäule, diese auch im Sitzen annähernd zu erreichen.

Die Positionen im Sitzen und Liegen



Abb. 10
Angelehnt sitzen auf dem Stuhl
mit geradem Rücken -
zirkuliert und harmonisiert das Qi



Abb. 11
Sitzen auf der Erde mit überkreuzten
Beinen -
zirkuliert und harmonisiert das Qi



Abb. 12
Angelehnt sitzen auf dem Bett -
entlastet die Haltung des Rückens -
zirkuliert und harmonisiert das Qi



Abb. 13a
Liegen mit gefalteten Händen und Füßen -
schließt und zirkuliert den Kreislauf
Brust-Arme und Becken-Beine und verbindet oben und unten



Abb. 14a
Liegen, die Hände ruhen
Neben dem Körper -
zirkuliert und harmonisiert das Qi zwischen Himmel und Erde

Abb. 13b
Liegen auf der Seite -
schließt, zirkuliert und harmonisiert das Qi
zwischen oben-unten, vorne-hinten, rechts-links

Abb. 14b
Liegen, die Hände ruhen auf dem Bauch -
zirkuliert und harmonisiert das Qi
zwischen Himmel und Erde und sammelt das Qi im Dantian

Die Positionen der Anlehn-Übungen



Abb. 15a
Anlehn-Übung am Tisch mit dem Po -
entlastet den Oberkörper -
zirkuliert und harmonisiert das Qi zwischen oben und unten

Abb. 15b
Anlehn-Übung am Tisch mit den Armen -
entlastet den Unterkörper -
zirkuliert und harmonisiert das Qi zwischen oben und unten



Abb. 16a
Ausruhhaltung mit geöffnetem Schritt und
den Händen in den Hosentaschen -
stärkt die Substanz und entlastet den Oberkörper,
kräftigt und harmonisiert das Qi

Abb. 16b
Ausruhhaltung mit den Händen in der Kreuzbeingegend,
entlastet den Unterkörper -
fördert die Ruhe und das Denken,
kräftigt und sammelt das Qi im Dantian

Damit ist die Bandbreite der Ruhe-Übungen im Wesentlichen skizziert. Hat man sich gefragt, warum die sitzenden und liegenden Positionen in dieses Thema mit einbezogen wurden, so lässt sich sagen, dass die Wirkung der Übung im Qigong letztlich eine Sache der Vorstellung ist. Möchte man eine Krankheit heilen, oder ein Problem lösen, so ist das Annehmen der Situation die wichtigste Voraussetzung. Diese psychische Bedingung findet ihre körperliche Analogie im Üben der Wurzelkraft. Seine Wurzeln kann man auch im Sitzen oder Liegen wahrnehmen und pflegen. Doch impliziert diese Frage, dass Wurzelkraft und Aufrichtung zusammen gehören, was die besondere Fähigkeit und Ausdruckskraft der Bäume ist, die sie mit uns Menschen teilen.

Wesensmerkmale der Arbeit mit dem Qi

Die Vorstellungskraft, die geistige Führung in der Qigong-Praxis

Die Vorstellungskraft ist im Qigong, wie im Leben, von übergeordneter Bedeutung, denn sie leitet eine Übung an und bestimmt, wohin man geht. Dies tut sie im negativen Sinn, wenn die Gedanken abschweifen und mal hierhin, mal dorthin gehen, oder wenn sie, haben wir Probleme, sich wiederkehrend drehen wie in einem Räderwerk.

Mit der Vorstellungskraft kann man eine Übung auch im positiven Sinne anleiten, wenn es zum Beispiel gelingt, die Gedanken zu bündeln und gerichtet zu halten und tatsächlich eine Weile zu „stehen wie ein Baum“. Dann wird man eingebettet in das Zusammenspiel von Vorstellung, körperlicher Aktivität (Haltung) und Atmung. Zu beiden weiteren Aspekten in der Übung hat die Vorstellungskraft eine intensive Beziehung. Alle drei Aspekte beeinflussen sich gegenseitig, und der bewusste Umgang mit diesen drei Wesensmerkmalen des Menschen im Qigong verweist auf ihren meditativen Ursprung.

Ferner zeichnet sich das Qigong als Methode dadurch aus, dass es den Geist, der gerne unruhig und zügellos ist, ausrichtet und „viele Gedanken durch einen ersetzt“. Die feinsten Bewegungen, die nur noch an die Atmung gebunden sind, können so in der Ruhe-Übung noch wahrgenommen werden und man erreicht gleichzeitig Entspannung und Tiefe. Der Atem wird langsam, gleichmäßig und tief und für den Geist ist es leichter, gerichtet zu bleiben. Die Ausrichtung des Geistes praktiziert man, indem man Bilder benutzt und nicht versucht zu denken, denn Bilder berühren die tieferen Schichten unseres Seins. Mittlerweile hat man sogar wissenschaftlich beweisen können, was alte Völker immer schon wussten, wenn auch auf eine andere Art: dass nämlich das Denken in den Regionen des Großhirns (entwicklungsgeschichtlich der jüngere Teil des Gehirns) stattfindet, wohingegen Träume und Vorstellungen an die Tätigkeit des Stammhirns gebunden sind. Deshalb sind Bilder, die eine symbolische Bedeutung und einen archetypischen oder archaischen Ursprung haben, also Bilder, die alle Menschen jenseits der Sprache verstehen, wichtig für diese Praxis. Zu diesen Bildern gehört das Bild vom Baum. Der Baum, den wir uns in der Übung vorstellen, ist daher nicht nur ein großer und schöner Baum unserer Erfahrung, sondern er ist auch der Baum des Lebens.

Bilder, die man im Qigong benutzt, sind Bilder aus der Natur

Bilder, die man im Qigong benutzt, sind Bilder aus der Natur, denn die Natur ist das Große, aus der wir kommen und der wir angehören. Sie hat uns hervorgebracht und in der Tiefe bestimmt sie die Gesetze und Regeln, nach denen wir leben. Zwar haben wir Menschen einen freien Willen, gegen ihre Gesetze zu handeln, doch tun wir dies meist nur, weil uns die Auswirkungen nicht genügend bewusst sind. Da die Natur großzügig ist, hat auch der Mensch Platz, Fehler zu machen und durch die Erfahrung zu lernen. Das Prinzip heißt: handeln, fühlen, erkennen. Darüber hinaus schätzt jeder Mensch, mehr oder weniger bewusst, nicht nur die Großzügigkeit und den Reichtum der Natur, sondern auch den Frieden, den sie uns geben kann. Plätze, an denen die natürlichen Gewalten in Klarheit und Eindeutigkeit aufeinander stoßen, wie in den Bergen oder am Meer, können uns eine tiefe Erholung schenken und uns wieder anschließen an den Rhythmus der Natur. Fühlend nehmen wir dann wieder teil, an dem, wozu auch wir gehören. Es wird möglich, die Sorgen abzuwerfen, den Körper zu entspannen, geistig zu wachsen und wieder eins zu werden mit dem Fluss des Lebens. Folgt man bewusst den großen Bewegungen der Natur, die sich im Rahmen der Jahreszeiten durch ständige Veränderungen auszeichnen, fällt es leichter, das Richtige zu tun und eine mögliche Lösung für Schwierigkeiten zu finden. Dabei geht es um das Vertrauen. Es ist das Vertrauen, dass die Dinge gut sind, so wie sie sind, auch wenn es schwer fällt, das zu

akzeptieren. Schwer ist es deshalb, weil wir selbst uns verändern müssen. Keine Handlung, die bereits geschehen ist, ist veränderbar. Nur wir selbst können lernen, die Dinge besser zu gestalten. Das Erkennen und Anerkennen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten, wie das Erkennen und Anerkennen der Grenzen und Möglichkeiten der anderen, ist die notwendige Voraussetzung für eine Veränderung. In diesem Sinn ist die Natur der größte Lehrer, denn sie zeigt uns, wie wichtig es ist, das Alte und Geschehene gehen zu lassen, nach vorne zu blicken und zu erfahren, was von Augenblick zu Augenblick geschieht. So stärkt uns die Natur für das Große und macht uns bereit, über den Tellerrand der beschränkenden persönlichen Erfahrung hinauszublicken. Die Akzeptanz der persönlichen Grenzen, verbunden mit der gleichzeitigen Erkenntnis unserer besonderen Talente, sind die wichtigsten Voraussetzungen für die Heilung auf allen Ebenen. Die Übungen des Qigong helfen uns auf diesem Weg.

Machen wir im Qigong eine weiche und runde und innerlich empfundene Bewegung, so entspringt dies zum einen der Entspannung und der Natürlichkeit, zum anderen aber schließen wir uns damit dem Großen in der Natur an. Die Weichheit in der Bewegung kommt aus der Kreisbewegung und unser großes Vorbild dafür, ist der Kreislauf der Jahreszeiten, der letztlich der Kreisbewegung der Planeten in unserem Sonnensystem entspringt. In der kreisenden Bewegung der Gelenke zeichnen wir im Qigong immer auch den Kreislauf von Werden und Vergehen nach. Jedes Kreisen, zum Beispiel das der Arme, symbolisiert, lassen wir uns darauf ein, auch den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter. So geben uns die Übungen den Halt und die Verlässlichkeit, dass sich alles wandelt.

Das Kreisen der Planeten in immer wähernder Ordnung, entspricht im Körper dem Kreisen der Gelenke. Beide Bewegungen erschaffen ein Ganzes. Wie die Planeten behält jedes Gelenk einen gewissen Abstand zu jedem anderen Gelenk und nur so ist es möglich, dass sich alle Bewegungen, die wir ausführen, koordinieren. Mit immer mehr Übung werden die Bewegungen feiner und weicher und können innerlich intensiver wahrgenommen werden. Das öffnet die Gelenke weiter und noch mehr Rundheit und Weichheit kann entstehen. So werden auch Substanzen, die sich in den Gelenken angelagert haben, relativ schmerzlos beseitigt. Die runden und weichen Bewegungen erzeugen die innere Ruhe und die Ruhe fördert die Weichheit und Harmonie in der Bewegung.

Auf dieser Reise nach innen, folgt man dem großen Fluss des Lebens und durchzieht so manche Landschaft. Doch bewegt man sich immer weiter und hält nicht fest, nicht am Schönen und nicht am nicht Schönen. So kann Selbst-Heilung beginnen. Erreicht man übend den Zustand der Ruhe, ist es, als ob aus den Wassern eines wilden Stromes die ruhige Stille eines tiefen Sees entstanden ist. Mit der Sammlung glätten sich alle Unebenheiten und der See wird zum Spiegel, der die Weite des Himmels spiegelt.

Um auf das ursprüngliche Bild zurückzukommen: Gelingt es dem Menschen, zu sein wie der Baum des Lebens, lernt er, eine tiefe und nährende Erfahrung jenseits vom Alltagsstress selbstständig herzustellen. Dann wird das Üben einfach und man freut sich auf das „Eintauchen und Aufgehobensein im Ozean des Qi“, oder: auf den „leeren Raum“ zwischen Himmel und Erde, in dem alle Formen und alle Wesen potenziell enthalten sind.

Diese Kraft wird in der chinesischen Medizin auch *yuanqi* genannt. Es ist beteiligt, wenn aus der Verbindung von Vater und Mutter das neue Wesen entsteht. Zusammen bilden diese drei Kräfte das so genannte vorgeburtliche Qi, das die Entwicklung wie die ersten neun Monate des Lebens bestimmt. Es ist diese Mischung die aus jedem Menschen ein bestimmtes Wesen mit einer bestimmten Form und einem bestimmten Schicksal macht. Einerseits macht sie seine Individualität aus, andererseits aber hat so jedes Wesen Teil am Ozean des Qi. Indem man sich auf den Augenblick einlässt und das Kleine im Großen löst, sucht man in der Übung den Ozean des Qi und ernährt sich an der unaufhörlich, sich selbst gebärenden Kraft des Lebens (*yangsheng*). In der Folge wird übend so auch das nachgeburtliche Qi gestärkt, welches unser tägliches Leben erhält, indem wir atmen, trinken und essen, und das zusammen mit dem vorgeburtlichen Qi die tiefste Polarität des Menschen ausmacht. Damit überlassen wir uns im Qigong der ursprünglichen Kraft, um zu heilen. Auch der Schlaf ist dafür ein gutes Beispiel. Gibt man in der Übung wie im Schlaf Selbstsinn und Nutzdenken auf, werden die „Große Mutter“, das irdische Yin, und der „Große Vater“, das himmlische Yang, wirksam und man taucht übend ein in den Ozean des Qi, in den „Uterus des Lebens“. Im

Chinesischen heißt der Nabel „Wachturm des *shen* (Geist)“ oder „Stamm des Schicksals“. Er ist nicht nur das sichtbare Zeichen für die neun Monate unserer vorgeburtlichen Zeit und für die Kräfte, die uns erschaffen hat und die man auch im Qigong nutzt, sondern er ist auch das irdische Zeichen für die, das Leben erzeugende Kraft, die zwar wahrgenommen werden kann, doch von der wir nicht wissen, woher sie kommt. So ist es nicht nur ein wohliges Gefühl, sondern auch symbolisch zu verstehen, wenn man zu Beginn und am Ende jeder Übung einen Kontakt mit den Händen zum Bauchraum herstellt. Auch wenn jedes Üben eine ganz persönliche Erfahrung ist, folgen wir in diesem Sinn immer doch auch alle dem gleichen Weg. Am besten ist es, man reguliert in täglicher Wiederholung die inneren Kräfte. So erreicht man immer öfter einen Zustand von Ruhe und Gelassenheit, ein wichtiges Merkmal der heilenden und tröstenden Qigong-Praxis.

Die Vorstellungskraft und die 5 Seelenkräfte in der chinesischen Medizin

Die Vorstellung *yi*, die im Qigong von zentraler Bedeutung ist, korrespondiert mit weiteren 4 Willens- oder Seelenkräften des Menschen. Sie entspringen und wohnen in den inneren Organen. *hun*, die Geistseele, ist assoziiert mit der Leber und dem Blut. Sie lässt uns streben und träumen. In der Leber ist der größte Teil der Vitalität gespeichert und damit auch die Lust und der innere Antrieb zu leben. Es ist also kein Zufall, dass Leber und Leben den gleichen Wortstamm haben.

shen ist der Herz-Geist. Er wohnt im Herzen, doch ist er keine gänzlich menschliche Kraft, sondern die gegebene Präsenz des Himmels im Menschen, die mit dem Geist korrespondiert, der das Leben ausmacht. Es ist der Teil in uns, der weiß, was richtig, was falsch ist, und damit die Kraft, die den Weg kennt und die in Übereinstimmung mit dem Schicksal handeln kann. Doch kann dieser Geist den Menschen auch verlassen, oder wir nehmen ihn nicht mehr wahr, weil er überlagert ist von den vielen alltäglichen Impulsen, die sich im Wechselspiel zwischen Mensch und Umwelt ergeben. Oft handelt der Mensch nur noch bestimmt von seinen Wünschen und Abneigungen, die immer emotional gefärbt sind. Will man jedoch nicht der eigenen, sondern der Stimme des Himmels folgen, dann braucht es die Offenheit des Herzens. Deswegen heißt es, nur ein nicht mit Emotionen überlagertes Herz, ein „leeres Herz“, kann die Botschaften des Geistes erfassen.

Unser gestischer Ausdruck dafür ist das Neigen des Kopfes. In der Übung des kleinen Kreislaufs wie auch in der Meditation holt man deshalb den Kopf ein wenig zum Brustbein, man schließt die Augen und richtet den Blickt nach innen. Ohne zu denken, stellt man sich sein Herz als einen „leeren Raum“ vor. Ist die notwendige Festigkeit und Basis vorhanden, tritt damit die Ruhe und Stille ein, die eine Voraussetzung ist, den Herz-Geist zu vernehmen. In China vergleicht man *shen* mit den Vögeln des Himmels, die sich nur auf einem Baum niederlassen, wenn die Umgebung die nötige Stille ausstrahlt.

po, die Körperseele, ist die Kraft, „die Seelisches körperlich ausdrückt“. Ihre Kraft lässt das innen Gefühlte in der körperlichen Struktur sichtbar werden. Es sind die feinen Regungen, wie die Röte der Wangen, wenn wir uns erkannt fühlen, oder die Spannung des ganzen Körpers, wenn wir uns in die Enge getrieben fühlen, bis hin zur tatsächlichen Erkrankung, wenn die Dinge nicht mehr im Lot sind und wir weder uns selbst noch die äußeren Bedingungen verändern. *po* ist mit der Sensibilität der Lunge assoziiert.

zhi, der Wille, ist als Selbsterhaltungstrieb im Körper am tiefsten verwurzelt. Er wohnt in den Nieren und ist ein Ausdruck des *jing*, der ererbten Essenz unserer Eltern. Das *jing* kann man in Beziehung setzen zur DNS, den Bausteinen des Lebens im westlichen Sinn, denn auch in der chinesischen Medizin ist die „Grundsubstanz des Lebens“ so fein und flüssig, dass sie unsichtbar ist. *jing* ist physisch nicht greifbar, doch kann es den Körper erzeugen. In ihr liegen auch die Begabungen, die wir mitbringen.

Da ein toter Körper aus den gleichen Teilen besteht wie ein lebender, ist die Lebenskraft der entscheidende Unterschied. Spricht man von den 5 Yin-Organen als der Basis des Lebens, so meint man nicht nur die physischen Organe, sondern den spezifischen Geist, der sie belebt

und der sich in 5-facher Differenzierung in ihnen äußert. Kein Teil darf fehlen, denn jedes Teil ist elementar, und nur in diesem fünffachen Zusammenspiel verfügen wir über einen Ausdruck der Leber, des Herzens, der Lunge, der Nieren und der Milz. Die 5 Organe stehen mit den 5 Elementen in Beziehung, die an Werden und Vergehen gebunden sind. Sie entstehen und ordnen sich daher untereinander in einer Kreisbewegung, warum man sie auch die 5 Wandlungsphasen genannt hat (Yang-Aspekt). Nur indem sich diese 5 Elemente in ihrer Kreisbewegung gegenseitig erzeugen und kontrollieren, drücken sie das Leben perfekt aus und organisieren es in eben dieser Weise. Der Frühling entspricht der Leber und der Sommer dem Herzen. Ihre Energiebewegungen sind steigend, hervorbrechend und sich öffnend. Der Herbst entspricht der Lunge und der Winter den Nieren, ihre Energiebewegungen sind das Hineinnehmen, Sinken und Speichern. Die Mitte entspricht der Milz, dem Zentrum des Körpers (Kreises). Sie ist damit der Ort des Ausgleichs aller Kräfte. Die Bewegungen von Geben und Nehmen, Speichern und Bewegen haben hier ihren Ursprung.

Der Kreis ist demnach durchzogen von 2 Linien, die einen rechten Winkel bilden. Im Achsenkreuz der elementaren Kräfte ordnen sich horizontal von links nach rechts die Organe Leber, Milz, Lunge und vertikal von oben nach unten Herz, Milz und Nieren an. Der Knotenpunkt ist die Milz. Sie ist verbunden mit dem Magen. Zusammen ergeben sie das Element Erde. Dabei ist die Milz der speichernde Yin-, und der Magen der aufnehmende und durchleitende Yang-Aspekt. Es ist der Raum des Solar Plexus, eine der empfindlichsten Körperregionen des Menschen. Es ist die Narbe des Rades, die alle Bewegung antreibt und durch die alle Impulse laufen. Jeder Mensch empfindet sich aus dieser Mitte als ein symmetrisch geordnetes Wesen. Deswegen ist der parallele Stand und die aufrechte Haltung die Position, mit der wir die Essenzen der Nahrung und das Qi der Übung in uns speichern. Krummes Sitzen bei oder nach dem Essen führt deshalb unweigerlich zu einer schlechten Verdauung. Verankert durch die täglichen Bedürfnisse von Hunger und Durst stehen wir so im Leben und im Zentrum von Werden und Vergehen. Weiterleiten bedeutet Veränderung und Leben, Festhalten führt zum Gegenteil (Abb. 17 und 18).

Wandlung durch die Mitte: Der Kreislauf des Lebens
in Beziehung zu den physischen und spirituellen Grundlagen des Menschen

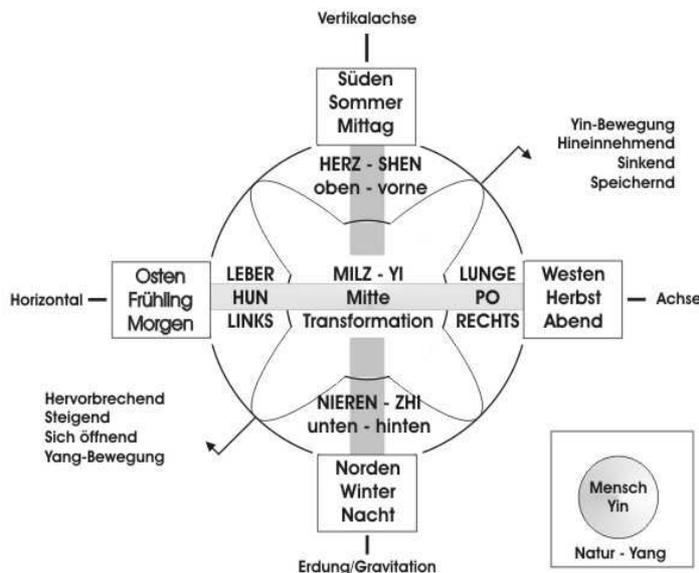


Abb. 17 Beziehung Mensch und Natur

Da jeder Übergang sich nur durch die Mitte vollzieht, hat die Milz unter den Organen die Rolle der Wandlung und Transformation. Richten wir unser Augenmerk auf diesen dynamischen Aspekt, so entwickelt sich das Leben von der 4, dem Achsenkreuz zur 5. Aus der ursprünglichen Struktur wird der dynamische Ausdruck der gegenseitigen Erzeugung und Kontrolle. Im nächsten Entwicklungsschritt erhält die Milz einen eigenen Platz im Kreislauf zwischen der Yang- und der Yin-Bewegung, zwischen Sommer und Herbst. Im Zyklus der

圖照時

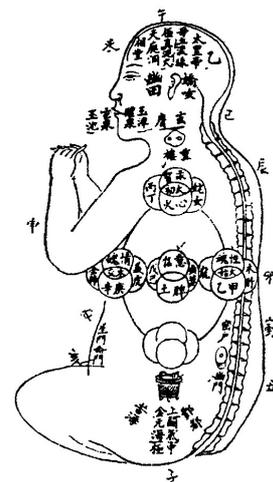


Abb. 18 Meditationsbild

Jahreszeiten ist es der Übergang vom Werden zum Vergehen, der mit dem Einsammeln und Keltern der Früchte des Jahres, der Zeit der Reife verbunden ist. Alle Essenzen des Frühlings und des Sommers (Yang-Bewegung) sind in den Früchten und Samen enthalten, die wir brauchen, wollen wir die lange und entbehrrungsreiche Zeit des Herbstes und des Winters (Yin-Bewegung) überstehen. So wurde der Spätsommer zur Quintessenz, zum 5. Element. In der körperlichen Struktur spiegelt sich das in der Anzahl der Finger und Zehen, wie in den 5 Sinnen wieder.

Um die Gesundheit und das Leben zu fördern, ist es wichtig, die Anteile (Elemente) zu erkennen (anzuerkennen) und sie in Wechselwirkung miteinander zu begreifen. Dabei braucht jeder Schritt und jede Entwicklungsstufe „Erfüllung“. Deshalb müssen die Prozesse, in denen wir uns befinden, zu Ende gebracht werden, denn sonst entfalten die Energien im Zyklus eine gegenläufige Kraft. Setzen wir im Leben einen Schritt vor den anderen und üben wir Schritt für Schritt in der Übung, entsteht mit jedem Übergang eine Reifezeit. In der Natur ist sie verbunden mit dem goldgelben Leuchten der Farben, die anzeigen, dass die Früchte das Licht (und die Inhaltsstoffe) des Sommers in sich aufgenommen haben (Yang) und deshalb süß geworden sind. In der Übung entsteht die Harmonie in der Bewegung. Üben stellt sich auch, wenn durch die Mitte alle Verbindungen geknüpft sind und das Qi frei und ungehindert fließen kann, der süße Geschmack ein. Er gilt als sicheres Zeichen, dass Heilung begonnen hat.

Legt man das Achsenkreuz, also die ursprüngliche Form und nicht den dynamischen Aspekt der 5 Elemente, auch für den Bereich der Seelenkräfte zu Grunde, versteht man auch diese besser. *yi*, die Vorstellungskraft, belegt die Mitte zwischen oben *shen*, dem Geist (Yang), und unten *zhi*, dem Willen (Yin). *yi* wird nicht nur mit „Vorstellung“ übersetzt, sondern auch mit Permanenz oder beharrlicher Absicht. Man sagt, *shen* sei das Licht auf dem Weg zum Ziel und *zhi* der Wille (die Absicht), dieses Ziel zu erreichen. Damit stehen in der Symmetrieachse der Geist, die Vorstellung und der Wille in einer Linie übereinander. So bilden sie zusammen die psychische Konstitution für die Aufrichtung des Menschen. Das Herz liegt oben und vorne über dem Zwerchfell in der Brust, die Milz in der Mitte darunter und unten und hinten im Rücken liegen, kraftvoll und unterstützend in zweifacher Ausführung rechts und links, so als ob Vater und Mutter bei uns stehen, die Nieren. In dieser Kraftlinie, zwischen oben und unten, vorne und hinten, wird Vorstellung zu dem Willen, der den Menschen an sein Ziel bringen wird, zur Permanenz der Absicht, denn sie hat damit ihre Wurzeln im Himmel und auf der Erde. Im 8. Kapitel des *Lingshu*, dem Klassiker der inneren Fragen heißt es dazu:

*Der Himmel in uns ist die Tugend und die Erde in uns ist das Qi.
(Larre/Rochat de la Vallée 1996, Seite 39, Übers. Ulla Blum)*

Wir brauchen diese fundamentalen Kräfte, um aufrecht und ehrlich durchs Leben zu gehen, und wir brauchen sie, um uns selbst zu heilen. Qigong und insbesondere die Übung des Stehens trainiert die Symmetrieachse und damit den Austausch der Kräfte von Himmel und Erde, die uns helfen, unser Ziel zu erreichen. Zu stehen wie ein Baum erzeugt im Menschen einen starken Geist, der sich in alle Richtungen entfalten kann. Es heißt auch: Üben wir die Wurzelkraft dauerhaft, entstehen Aufrichtung und eine symmetrische Struktur von ganz alleine.

Der Baum

Mensch und Baum in der chinesischen Symbol- und Zeichensprache

Um einen Baum zu beschreiben sagen wir; er besteht aus Wurzeln, Stamm und Zweigen. Diese Teile genügen, um jedem Menschen zu vermitteln, wovon wir sprechen.

Auch die chinesische Schriftsprache geht auf Bilder zurück. Bildhaft reduzierte man die Dinge der Wirklichkeit so weit wie möglich und erhielt gemalte Wörter. Mit dem allgemeinen Gebrauch dieser Bilder wurden die ursprünglichen Abbildungen zu symbolhaften Zeichen und kleinere Abwandlungen oder Zusätze ergaben weitere Bedeutungen. Aus Gründen der Ökonomie wurden die Zeichen im Lauf der Zeit immer weiter reduziert, doch erkennt man auch heute noch in vielen Zeichen die ursprüngliche Idee.

Im modernen Zeichen für Baum *mu* sieht man deutlich die Wurzeln, den Stamm und den Bereich des Baumes oberhalb der Erde. Es besteht aus einem Kreuz, das mit der Senkrechten auf die Verbindung zum Himmel und zur Erde verweist und mit dem waagerechten Strich entweder die Erde oder die Ausbreitung des Baumes in alle Richtungen andeutet (Abb. 19).



Die bildhafte Darstellung der Realität überträgt sich im ursprünglichen Zeichen noch deutlicher. Neben dem Stamm erkennt man hier die Zweige, die die Wurzel unter der Erde im oberen Teil des Baumes spiegeln (Abb. 20).

Ähnlich deutlich vermittelt sich auch die alte Bedeutung für einen Baum, der Früchte trägt *kuo*, obwohl man auch leicht an einen Mensch denken kann (Abb. 21).

Strukturell haben Baum und Mensch große Ähnlichkeiten. Doch unterscheidet sich der Mensch vom Baum durch seine Bewegung. Deshalb steht im Bild für Mensch der Aspekt der Bewegung im Vordergrund. Das alte Zeichen *ta* beschreibt einen aufrecht gehenden Menschen mit zwei Armen und zwei Beinen (Abb. 22). Im modernen Zeichen für Mensch *ren* (Abb. 23) sind die Arme verschwunden. Man erkennt nur noch den ausladenden Schritt und die Aufrichtung.

Auch im Bild für Himmel *tian* ist der Mensch beschrieben (Abb. 24). Hier haben sich die Arme erhalten. Der Himmel ist im Chinesischen das, was über dem Menschen ist.

Die chinesischen Zeichen entwickelten sich also als ein Abbild der Realität. Diese Form der Gegenüberstellung impliziert die Kraft der Erkenntnis. Doch liegt in den gemalten Worten nicht nur ein hoher Erkenntnis- und Abstraktionsgrad, der ihren allgemein verständlichen Ausdruck ermöglichte, sondern mit den gemalten Zeichen ist auch die Bewegung des Pinselstrichs verbunden. Im Qigong wie in der Kalligraphie ist Bewegung deshalb von zentraler Bedeutung und die Unmittelbarkeit, mit der die Bewegung auf die dahinter liegende Struktur der Sache aufmerksam macht, ist in der Kalligraphie ebenso enthalten, wie die Bedeutung des Wortes selbst. Insofern ist auch das Qigong eine künstlerische Ausdrucksform, denn es hat mit der Kalligrafie vieles gemeinsam. In beiden Ausdrucksformen übt man die ursprüngliche Verbindung von Natur (Eindruck) und Kultur (Ausdruck/Bewegung) und möchte damit diese, in der chinesischen Kultur so intensiv gepflegte Beziehung beständig erneuern und pflegen.

Man wird unschwer erkennen, chinesisches Denken lässt sich nur in vergleichenden Mustern erschließen. In dieser Weise hat es alle traditionellen Wissenschaften und Ausdrucksformen in China geprägt. Doch spielen analoge Denkformen auch in anderen Kulturen eine wichtige Rolle. Gerade zu Beginn einer Entwicklung treffen wir es in den unterschiedlichen Gesellschaften an. So findet sich die vergleichende Darstellung von Mensch und Baum in

fast allen Schöpfungsmythen, wie in den religiös-philosophischen Systemen der Menschheit wieder (Abb. 25).

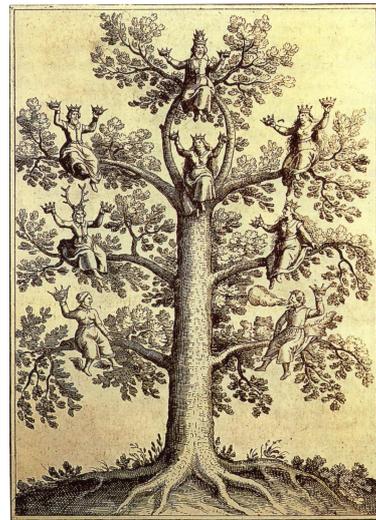


Abb. 25
Philosophischer Baum, Frankfurt 1628

Der Mythos Baum

Bäume haben auf den Menschen eine ganz besondere Wirkung. Sie stärken und beruhigen ihn gleichzeitig. In ihrer Pracht und Entfaltung sind sie nicht nur beeindruckende Lebewesen, sondern auch die ältesten und größten Geschöpfe dieser Welt. Ihre aufragende Kraft in den Himmel ist ohne Gleichen und deshalb sind Bäume in allen Kulturen legendär, wie die „Zedern des Libanons“, die wohl schon im Gilgamesch-Epos, der vor 4500 Jahren in Mesopotamien spielte, von zentraler Bedeutung waren. Viele Arten können hunderte und sogar tausende von Jahren alt werden und die Vorstellung, dass die Früchte eines bestimmten Baumes Unsterblichkeit verleihen, ist so alt wie die Menschheit selbst. Es ist eben diese Unsterblichkeitsvorstellung, die den Mythos Baum mit den Mythen und Legenden verknüpft, die sich auch um das Qigong ranken. In China sind diese Geschichten immer mit den Praktiken der alten und weisen Menschen, der Einsiedler in den Bergen verbunden. Viele weitere Geschichten im Zusammenhang mit dem Baum des Lebens kennen wir aus der arabischen, der jüdischen und der christlichen Kultur.

Im jüdischen Glauben steht nach dem großen Weltgericht im neuen Jerusalem der Baum des Lebens im Mittelpunkt der Stadt, in der sich auch der Thron Gottes befindet. Auch ist die gesamte Weisheitslehre der Kabbala, die die Attribute des Göttlichen beschreibt, und damit die der Natur des Universums, aber auch das Schicksal des Menschen betreffen, im zehngliedrigen Sefiroth-Baum enthalten. In der esoterischen Deutung dieses kabbalistischen Symbols gilt, allein durch die Aktivierung der Mittelachse wird sich die gewünschte Entwicklung des Menschen von der Wurzel zur Krone vollziehen (Abb. 26).

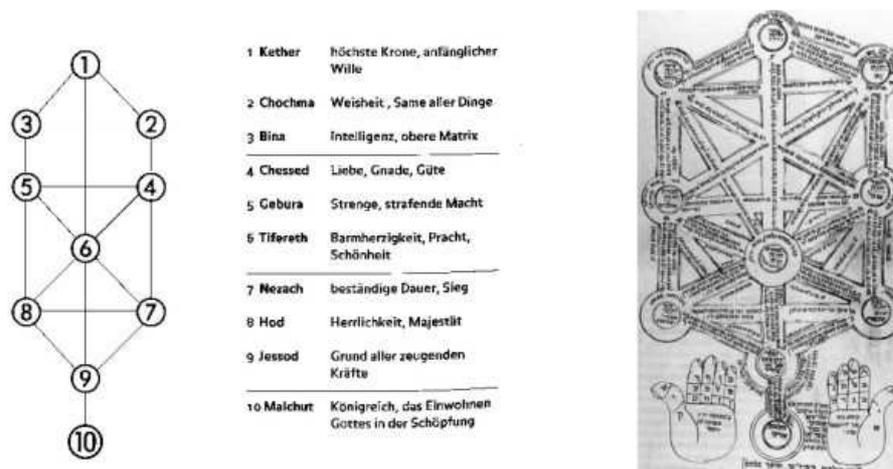


Abb. 26 Zwei Darstellungen des Sefiroth-Baums, Herzstück der Kabbala (a und b)

Ähnliche Vorstellungen teilen auch die Sufis. Sie glauben, dass sich nur im Bewusstsein der kosmischen Achse, die sich vom Himmel zur Erde ergießt, der menschliche Sinn für die Ewigkeit schärft und in die Identität des Seinsuchenden aufgenommen werden kann. Nur in der intuitiven Erfahrung, die alle Ausdrucks- und Wahrnehmungsbereiche des Menschen anspricht, können die Gesetze der Harmonie aller Dinge aufgenommen werden. Deshalb ist es nach der Lehre der Sufis nur möglich, über die menschliche Achse zwischen oben und unten, die innere Mitte, den überpersönlichen und schöpferischen Strom der Kräfte zu kanalisieren, wie dies auch in den Derwisch-Tänzen des Mevlevi-Ordens zum Ausdruck kommt.

Die Schöpfungsgeschichte der Bibel, die Genesis, beschreibt gleich zwei besondere Bäume, die beide im Paradies Eden zu finden sind: Der Baum des Lebens und der Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. Solange die beiden Urmenschen Adam und Eva nur vom Baum des Lebens aßen, waren sie unsterblich. In dem Moment, da sie vom Baum der Erkenntnis kosteten, erkannten sie das Gute wie das Böse und Dualität begann. Deshalb wurden sie vertrieben aus ihrer paradiesischen Einheit in ein Leben mit Tod und Geburt. Damit haben sie auch den Baum des Lebens verloren, den sie seitdem, so scheint es, suchen.

In der nordisch-germanischen Sammlung alter Götter- und Heldenlieder, der Edda, spricht man von den neun Welten des Weltenbaumes Yggdrasil (Esche), zu dessen Füßen sich die drei Göttinnen Werden, Erhalten und Vergehen befinden, und in China ist es die immergrüne Kiefer, die im Zusammenhang mit der Unsterblichkeits- oder Langlebigkeitsvorstellung verehrt wird (Abb. 27).

Die Kiefer in China, Sinnbild des Baumes an sich

In vielen chinesischen Mythen, die von der Erschaffung der Welt berichten, spielen Bäume eine zentrale Rolle. Oft auf einem hohen Berg angesiedelt, dienen sie der Sonne oder dem Herrscher als Behausung. Oder sie ragen als Pfeiler des Himmels empor. So steht im Osten bei der „Pforte der Geister“ der Baum *p`an-mu* und im Westen den Baum *jo*,

auf dessen Ästen genau wie auf jenen des Hohlen Maulbeerbaumes, am Abend die Zehn Sonnen Platz nehmen.[...] und in der Mitte der Weltenachse steht der chien-mu (der aufgepflanzte Mast), an dem die Herrscher [...] empor und herabsteigen.
(Granet 1963, S. 262)

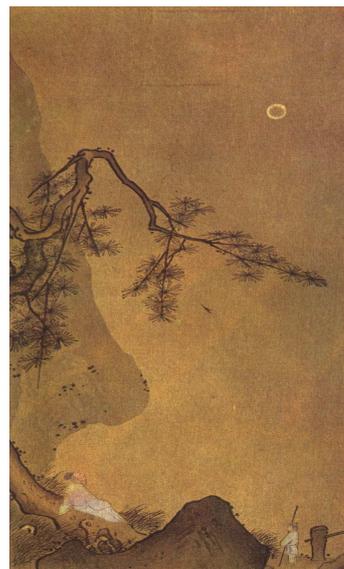


Abb. 15.27

Der Dichter T`ao Yüan Ming im Gebirge

Die Vorstellung von einer Mittelachse, die nicht nur Dreh- und Angelpunkt des Universums ist, sondern auch der Ort, über den man von der einen in die andere, von einer niedrigeren

(Erde) in eine höhere Welt (Himmel) auf- und absteigen kann, ist auch in der chinesischen Entstehungsgeschichte und Weltanschauung von zentraler Bedeutung. Auch der Begriff für China, als das „Land der Mitte“ hat mit dieser Vorstellung zu tun (Abb. 28).



Abb. 28 Zhong guo, Mitte-Land, China

Dementsprechend wurde in der Mitte jedes chinesischen Dorfes traditionell der Baum des Erdgottes gepflanzt, damit er mit seinem Wurzelwerk die Verbindung zur Unterwelt und zum Ahnenreich herstellte. So verehrt, gewährleistete er (der Erdgott) den Fortbestand des Lebens (vgl. auch Cobos-Schlicht 2002).



Abb. 29
Chinareise 2005

In der chinesischen Kosmologie, wie in der Praxis der Kultivation, haben Baum und Berg, wenn auch auf unterschiedliche Weise, eine ganz ähnliche Bedeutung. Der Berg (Zentralberg) breitet sich an seinem Fuß in alle Richtungen aus, dort ist er ein Abbild der Erde (fest und quadratisch). Oben reicht er in den Himmel, von wo aus man leichter mit den Göttern kommunizieren kann. So ist der Berg der beste Ort für den Rückzug des Menschen zum Zweck der Klärung des Geistes und der Erleuchtung. Deshalb benutzt man in der Sitzmeditation auch das Bild vom Berg als Vorstellungsbild, um in die Ruhe zu treten, denn sitzend auf der Erde ahmt auch der menschliche Körper das stabile Kräfteverhältnis des Berges (unten 7: oben 3, unten fest: oben leicht) nach. In einem daoistischen Kanon, dem *Daozang*, findet sich dieses Symbol vom Berg vereinigt mit dem vom Baum. Die Abb. 30 zeigt einen daoistischen Einsiedler bei der Meditation (Innenschau). Er ist umgeben von den Wassern des Weltenmeers (Yang-Aspekt) und sitzt auf felsigem Grund (Yin-Aspekt). So erfährt der Weise die strahlende Klarheit und Fülle der kosmischen Weltordnung, angedeutet durch den umgekehrten Berg, wie durch den zunehmenden Mond, und auch die knorrige, alte Kiefer steht neben ihm. Sie symbolisiert die aktive Bewegung, die vom Menschen selbst hergestellte Verbindung zum Himmel (Yang-Aspekt).

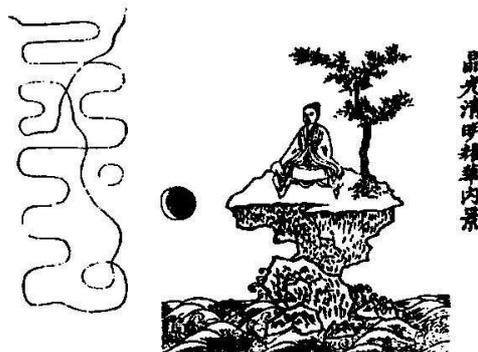


Abb. 30
The Beautiful Inner View of Brightness,
Clearness, and Splendour

Die Kiefer spielt nicht nur im Qigong und in der Kalligraphie, sondern auch in der Malerei und der chinesischen Literatur eine bedeutende Rolle. Dank ihrer ungeheuerlichen Anpassungsfähigkeit und Biogsamkeit, und ihrer außergewöhnlichen Bescheidenheit wurde sie zusammen mit dem Kranich und dem Bambus zum Sinnbild für das lange Leben. Kiefern verfügen über einen besonders ausgeprägten Überlebenstrieb. Sie bewachen seit gut 200.000 Jahren die gesamte nördliche Hemisphäre der Erde und erdulden dabei die größte Kälte und lieben die höchsten Höhen. Ihre Fähigkeit, sich in ihrer Bewegung dem Wind anzupassen und sich gleichsam in ihn hineinzulegen, ruft die einzigartigsten Formen unter ihnen hervor (Abb. 31).



Abb. 31
Huangshan
berühmte Berglandschaft in China

Gerade wegen ihrer Bescheidenheit wurde die Kiefer immer und überall gepriesen, denn ihr gelingt es, sich auch noch in den höchsten und steinigsten Berglandschaften anzusiedeln, wo kein anderer Baum mehr wachsen kann. Die Kiefer schlägt eine tiefe Pfahlwurzel in den Fels und diese wird in ihrem Halt von unzähligen Saugwurzeln, die sich weit in alle Richtungen ausbreiten, unterstützt. Dabei gibt dieser Baum, trotz widrigster äußerer Bedingungen, niemals auf, zum Himmel zu streben. Ein Grund dafür, warum die Kiefer in daoistischen Legenden gerne im Zusammenhang mit den Einsiedlern und Heiligen Erwähnung findet. In den überlieferten Gesprächen des Konfuzius mit Lun-Yü spricht der erstere:

*Wenn das Jahr kalt wird, dann erst merkt man, dass Föhren und Lebensbäume immergrün sind.
(zitiert nach Bleibauer 2004, Seite 79)*

und weiter heißt es:

*Alles verliert mit zunehmendem Alter seinen Reiz, mit Ausnahme des alten Pflaumenbaumes und der alten Kiefer.
(zitiert nach Bleibauer 2004, Seite 79)*

Auch die „Musik der Nadelbäume“ wird gelobt. Wenn Kiefern ihre Pollen dem Wind überlassen, ertönt ein feines Summen, von dem Chang Chao sagte:

*[...] im Gebirge lausche dem Rauschen der Kiefern.[...] Wer das tut, hat nicht umsonst gelebt.
(zitiert nach Bleibauer 2004, Seite 79)*

Der Wind in den Bäumen wird gerne als Symbol für das Qi des Himmels gesehen, das immer da ist, auch wenn wir es nicht wahrnehmen können. Erst der Wind in den Ästen und Zweigen, so heißt es, vermag das Qi für den Menschen sichtbar zu machen (vgl. auch Dschuang Dsi 1991, Seite 39 und Larre/Rochat de la Vallée 1996, Seite 1-8).

Die Kiefer aus medizinischer Sicht, Indikationen

Kiefernbäume sind besonders reich an Harzen (Terpene), deshalb dienten die Späne den Menschen früher als Lampen oder Fackeln. Abb. 32



Sie konnten über Stunden einen Raum erhellen und dabei einen angenehm harzigen Geruch verströmen, der die Lungen erwärmt. Die Kiefer gehört in die Familie der Pineaceae, welche besonders die Lungen- und Blasenfunktion unterstützen. Sie fördert die Abwehrkräfte; ein häufiges Wasserlassen ist immer ein Zeichen einer geschwächten Abwehr, und den Auswurf von festsitzenden Schleimen. Sie stillt den Husten und kräftigt die haltende Kraft der Blase. Aber auch die schmerzstillende Wirkung der Kiefer bei Gelenkerkrankungen ist bekannt. Kiefernharze haben eine erwärmende Wirkung, was sich auch in der rot-leuchtenden Färbung ihrer Rinde zeigt. Wie die Zeder, die Zypresse, der Thujabaum und der Wachholder gehört sie zu den immergrünen Gewächsen. Da sie der Baum ist, der in den höchsten Regionen der Erde lebt, wird sie als besonders licht- und lufthungrig eingestuft. In alpenländischen Sagen und Mythen spricht man vom hilfreichen Arvengeist, der in den Kiefern der höchsten Berge lebte und der schon manchen Wanderer vor dem Abgrund bewahrt haben soll. Die gerade, sich zum Himmel aufrichtende Kraft der Kiefer verweist auch auf die Eigenschaften des Kiefernöls, das Selbstvertrauen, die Ausdauer und den Lebenswillen des Menschen zu stärken. Schaut man mit einem weiten, nicht fixierenden Blick eine Zeitlang über einen dichten Kiefernwald hinweg, so erkennt man die blaugrüne Aura, die auf die starke Heilkraft dieser Bäumen zurückgeht (vgl. auch Fischer 1961 und Fischer/Rizzi 1990).

Der Baum der Erfahrung

Nicht nur die Kiefer, sondern jeder Baum bringt Blätter, Blüten, Früchte und Samen hervor, die das Weiterleben sichern. Gleichwohl, ob es sich um einen Laubbaum oder um einen immergrünen Baum handelt, von denen der letztere vorzugsweise im Qigong zum Vorbild gewählt wird, sind Bäume wie Menschen dem natürlichen Prozess von Werden, Wachsen und Vergehen unterworfen.

Üben wir im Qigong zu stehen wie ein Baum, so wird man sich zuerst an jenes Bild vom Baum erinnern, das sich einem durch die Erfahrung vermittelt. Vielen Menschen sind bestimmte Bäume auf eine sehr persönliche Weise begegnet und oft sind dies Bilder aus der Kindheit oder Jugendzeit. Vielleicht kam die Familie an einem Festtag im Garten unter den blühenden Apfelbäumen zusammen, oder die Großeltern saßen abends unter der duftenden Linde und ließen den Tag ausklingen. Wenn man sich zu ihnen setzte, erzählten sie vielleicht Geschichten, und fiel dann die Nacht ein, machte sich zusammen mit dem Licht der Sterne oder des Mondes ein behagliches Gefühl in uns breit und man ging ruhig und zufrieden schlafen. Vielleicht gehörte aber auch ein bestimmter Baum zu einem Spiel, das man mit

anderen Kindern spielte, und da einem dieser Baum so vertraut war, suchte man ihn auch auf, war man traurig und verwirrt. Der Baum gab einem Beistand, den man gut brauchen konnte, und nach einer Weile kehrte man gestärkt zurück zum Rest der Welt, wieder bereit weiter zu gehen.



Abb. 33 Lehrer und Schüler
Prof. Wang Qingyu, Qigong Meister, Chengdu, China

Mensch und Baum, Sinnbilder für die Verbindung von Form und Geist

Wie beim Menschen, so ist es eben auch beim Baum. Um zu entstehen, braucht es den lebendigen Geist, der das Zusammenwirken aller Teile ermöglicht und ein Wesen mit einem charakteristischen Ausdruck erschafft. Wir erkennen es an der äußeren Form, aber auch an der Bewegung und der Stimme. Die Bewegung ist der Ausdruck des Yang, die Stimme der Ausdruck des Inneren (Yin), die eng mit dem Atem und dem Qi verbunden ist. Unter der körperlichen Form liegt die Struktur, die von der Anzahl der Knochen und der Art, wie diese sich zusammenfügen bestimmt ist. Allein an der Zahl und Form der Knochen unterscheiden wir die Gattungen der Lebewesen, die wir auf der Erde kennen. Im Menschen formen sie das Zusammenspiel von Kopf, Brust, Bauch, den Armen und den Beinen.

Wir haben bereits angedeutet, wie ähnlich die Struktur des Menschen der des Baumes ist und wie wesentlich sie für den Austausch der Kräfte von Himmel und Erde, unten und oben ist. Damit ist auch die Symmetrieachse gegeben. Symmetrisch angeordnet, entspricht der Übergang Wurzel-Stamm dem Bereich Bauch-Beine und der Übergang Stamm-Zweige, dem Bereich Brust-Arme. Der Kopf lässt sich vergleichen mit der Krone des Baumes, die nicht nur in chinesischen Legenden im Himmel angesiedelt ist.

Doch hat die Krone im Unterschied zum Kopf des Menschen keine feste Struktur. Der Baum verfügt auch nicht über die Fähigkeit der Erkenntnis. Dafür aber spricht man vom Baum der Erkenntnis und so geht es im Vergleich zwischen Mensch und Baum um die Art und Weise, wie man diese erreicht. Im Qigong findet man hierauf eine ganz ähnliche Antwort, wie sie auch in den oben erwähnten esoterischen Schulen gegeben wurde: Erkenntnis liegt nicht im Kopf, im Intellekt, sondern in der harmonischen Verbindung der drei Wesensbereiche und ist damit auf praktische Erfahrung bezogen. Um die notwendige Sicherheit und Kraft, wie die innere Ruhe und die Klarheit zu garantieren, werden in der Übung Kopf, Brust und Bauch in einer Linie übereinander gehalten, denn so kann man die höheren Energieformen des Himmels kanalisieren und der Geist, shen, kann sich einstellen. Auch wenn das Licht die Kraft hat die Dunkelheit zu vertreiben, ist die Akzeptanz alles Irdischen und das Erkennen und Annehmen, auch des Unangenehmen und Kranken, eine weitere Voraussetzung zur Heilung. Denn Werden und Vergehen, Helligkeit und Dunkelheit sind nur die zwei Gesichter der einen Kraft, gerade weil wir uns in den Übungen des Qigong für das Strahlen und die Klarheit entscheiden. Rufen wir ühend den lichten Geistes (shen) in das Herz und den

Körper, so wird der Weg klar und die Intuition gestärkt und wir wissen was gut und was nicht gut ist für uns selbst. Wir beginnen ganzheitlich und aus selbstständig zu heilen.

Doch muss der Mensch noch eine weitere Schwierigkeit, die sich mit der Begabung zum Bewusstsein einstellt, überwinden. Eigenwille, Stolz, und Machtdenken sind typische Eigenschaften, die ihn auf seinem Weg, Teil zu haben am „großen Einen“ behindern.

Eine kleine Felsenzeichnung aus der Bronzezeit aus Italien (Abb. 35) deutet dieses Bewusstsein bereits an. Sie zeigt einen Mensch mit erhobenen Armen neben der Sonne stehend. Ähnlich abstrakt und ähnlich alt, wie die oben besprochenen Schriftzeichen, gehen beide Darstellungen zurück auf den Punkt, den Kreis und den Strich. Es sind die drei Grundformen, auf die auch jede Bewegung und jeder zeichnerische Ausdruck zurückgehen. In der Felsenzeichnung spiegelt der separierte Kopf des Menschen nicht nur den Mittelpunkt des Universums, die Sonne wider, sondern auch das erkennende Bewusstsein. Den Kosmos mit der Sonne im Zentrum betrachtend, erkennt er sein Gegenüber und damit die Gesetzmäßigkeiten, die auch ihn erschaffen haben. Es ist wahrscheinlich, dass der frühe Mensch in dieser Darstellung, die Sonne rituell kreisend umtanzte. Damit verweist sie uns auf die Dualität der erkennenden menschlichen Erfahrung. Im Gegensatz dazu ist der Baum ein Ausdruck der ursprünglichen Verbindung von Himmel und Erde, denn im Spiegel zwischen oben und unten (Abb. 34) drückt er die Einheit der Gegensätze aus. Erst wenn sich beim Menschen diese Gegensätze im Schmelztiegel der Erfahrung auflösen, wird die innere Einheit möglich.



Abb. 34
Mu, Zeichen für Baum
Ausdruck der Verbindung
von Himmel und Erde

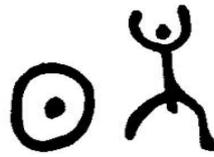


Abb. 35
Sonnensymbol und Mensch
Felsenzeichnung
Valcamonica, Oberitalien.



Abb. 36
Taiji-Zeichen auch
Monade, oder das
"Große Eine" genau

Im chinesischen Denken wird diese ursprüngliche Einheit von Yin und Yang im Taiji-Zeichen, der Monade, oder dem „Großen Einen“ (Abb. 36) ausgedrückt. Im Jahreszyklus entspricht dieser Zustand den Tag- und Nachtgleichen, also 2 von 365 Tagen im Jahr. Genau genommen ist dieser Zustand im stetigen Wandel des Lichts nur ein kurzer Augenblick. In der menschlichen Erfahrung beschreiben wir ihn als Glück oder „glücklich sein“. Ihn strebt der Mensch an, auch, oder gerade in der sexuellen Erfahrung. Diese geht einher mit einer gesteigerten Aktivität und Körperwärme, um die spezifisch männlichen und weiblichen Flüssigkeiten bereit zu stellen und zum Austausch vorzubereiten. Indem die Frau ihr Yin und der Mann sein Yang miteinander „aufheizen“, wird es möglich, ist der Höhepunkt erreicht, dass sie ineinander fließen, um sich gegenseitig zu durchdringen. Erreichen dann die feinen Substanzen den jeweiligen Partner, stimmt das Yin der Frau den Mann sanft und der Mann kräftigt mit seinem Yang die Energien der Frau. In diesem Moment des Glücks und der Heilung sind sowohl das Yin, wie das Yang von Mann und Frau in völliger Harmonie. Beide Menschen sind miteinander und jeder mit sich selbst in einem Zustand des Taiji. Nicht nur nach der Vorstellung des chinesischen Denkens liegt im sexuellen Höhepunkt auch jener Moment, der das Qi des Himmels in einer geraden, von oben kommenden Bewegung anzieht und das Dritte (Qi) möglich macht.

Wie in der Liebe, so arbeitet auch das Qigong mit den tieferen Schichten des Yin und des Yang im Menschen. Auch wenn man dabei „nur“ das Qi innerhalb des eigenen Körpers aktiviert, erreicht man doch einen erhöhten Energiezustand, der das Qi des Himmels aktiviert und die Lebenskraft des Übenden erneuert. Auch kann man dem Qigong nachsagen, es mache den Übenden glücklich, denn unzweifelhaft und verlässlich fühlt man sich nach jedem

Üben besser als zuvor. Es ist ein sanftes, ein inneres, ein unauffälliges Glück, mit dem man im Qigong beschenkt wird.

So scheint es, als ob die Natur im Baum versucht hätte, eine geeignete Form für den geistig begabten Menschen zu finden. Umgekehrt findet der Mensch in innig struktureller Nähe zum Baum Ruhe und Kraft, Offenheit und Inspiration. Übt man, zu stehen wie ein Baum, ist es in uns so, als ob sich im Frühling die erneuernde Lebenskraft in die Pflanzenwelt ergießt und alles wieder zum Grünen bringt. Doch lernen wir mit der zyklischen Erneuerung der Natur auch, dass Beseelung und Inspiration kein dauerndes Gut im Menschen sind. Vielmehr müssen wir erkennen, dass sich im Winter die lebendige Kraft zurückzieht. So ist der Geist des Grünen auch im Menschen nur ein Gast. Allein das Wissen um den wiederkehrenden Zyklus, gepaart mit dem Vertrauen, dass sich alles bewegt und Wandlung wieder kommen wird, können uns helfen, dunkle und schwere Zeiten, Zeiten in denen uns die Kraft zu Neuem fehlt, zu überstehen.

Doch üben wir in täglicher Wiederkehr unsere Struktur zwischen Himmel und Erde und damit die Bewegung des Qi zwischen den Wurzeln und den Zweigen auszurichten, bereiten wir das Gefäß, in welches sich der Geist ergießen kann. Es ist, als ob wir der Lebenskraft unsere immer währende Bereitschaft signalisieren, das Himmels-Qi zu empfangen.

In der Natur drückt sich diese Bereitschaft im immergrünen Baum aus. Er hat seine Blätter eingerollt und zu Nadeln konzentriert. Damit ausgerüstet, bewahrt er das Qi des sich erneuernden Frühlings ein ganzes Jahr. Nicht nur die immer grüne Farbe und jeder Zweig und jede einzelne Nadel, sondern der ganze Baum drückt in seinem einzigartigen Streben zum Himmel eben diese Kraft aus. Auch die reichhaltigen ätherischen Öle der Nadelhölzer verweisen uns auf diese besondere Kraft der Erneuerung, warum wir Mensch sie zu heilenden oder heiligen Bäumen ernannt haben. Nicht zuletzt deshalb wird auch die weihnachtliche Tanne ins Haus geholt, an der man in der dunkelsten Jahreszeit das Licht entzündet. Auch sie erinnert an die nach oben zum Himmel steigende Lebenskraft, die uns in der kältesten und oft auch einsamsten Zeit des Jahres nicht verlassen soll. Aus dem gleichen Grund pflanzen wir immergrüne Bäume auf die Gräber der Toten. Hier sind sie das Zeichen des Übergangs und die Beschützer und Begleiter des Menschen von der einen in die andere Welt.

Der Baum als Sinnbild für Yin und Yang

Bäume sind schön. Aufrecht und groß symbolisieren sie die Lebenskraft, die in der Verbindung von Himmel und Erde liegt. Sie zeigen den Reichtum und die Fülle, die wir überall auf dieser Welt finden. Es scheint, als ob Bäume die Kräfte des Himmel und der Erde in sich vereinten, um die Früchte dieser Verbindung über uns auszuschütten und uns zurufen wollten: „Macht es uns nach, es ist ganz einfach, vertraut auf die größten Kräfte, die immer da sind, so werdet ihr keinen Mangel leiden“. Tun wir es ihnen in der Übung gleich, lernen auch wir reich, prachtvoll und gebend zu sein.

Sanft und ruhig und ohne Eigenwillen nähren sie sich fest wurzelnd von den Substanzen der Erde und verweisen auf die Qualität des Annehmens (yin). In ihrer Aufrichtung und Ausbreitung zu allen Richtungen sind sie das Symbol für das yang, die männliche Kraft. Im Frühlingsfest des Maibaums feiern wir das Steigen der Säfte, das in der sexuellen Vereinigung seinen Höhepunkt findet. Deshalb schmückt man den Maibaum mit einem Kranz. Er ist das Zeichen der Vulva und junge Männer und Frauen umtanzen ihn paarweise. Sie folgen damit dem Ruf des Lebens, den man auch versteht ohne zu denken.

In China setzt man die Kraft des Holzes dem Steigen der Säfte und dem Ergrünen in der Natur mit der Leber gleich, die im Körper das Steigen bewirkt. Wie der Baum täglich gegen die Schwerkraft hunderte Liter von Wasser in die Spitzen der Äste, Zweige und Blätter transportiert, so ernährt und befeuchtet die Leber den Körper mit Blut. Ist das Blut ausreichend in Menge und Qualität, ist man ausdauernd in allen Bereichen und bleibt, wie die Kiefer im Wind, flexibel und biegsam, auch unter Druck. Geschmeidigkeit und Flexibilität sind daher die typischen Attribute des neuen Lebens, wie die eines gesunden Leber-Qi. Sie will man kultivieren in der Übung, „Stehen wie ein Baum“.

Die Analogien, die das chinesische Denken auszeichnen, sind keine Deutungen, sondern das Lesen der Zeichen, die in den Vorgängen der Natur ihren Ursprung haben. Egal auf welcher Seite des Globus wir aufwachsen, waren und sind sie immer und überall gleich und deshalb von jedem Menschen zu verstehen. Sie ergänzen das Rationale, die westliche Sicht auf die Welt. Das Denken in Bildern und ihr analoger Gebrauch kann uns helfen, die Bewegungen des Lebens besser zu verstehen und den Weg nach Innen zu finden. Die tägliche Übung zu stehen, und sei es nur kurz, vernetzt uns deshalb nicht nur horizontal, sondern verankert uns auch in den Tiefendimensionen des Seins und gibt uns unsere Mitte. Es ist die Mitte, die uns mit dem Rationalismus seit Descartes verloren gegangen ist. Die Erde mit den Füßen greifend, lernen wir unterscheiden, was innen, was außen ist, und lassen ab von dem, was wir nicht wirklich brauchen. Es ist der Pfahl, den man selbst in die Erde stößt, der Halt, den man aus eigener Kraft findet, und die Ruhe, die man wieder zu bewahren lernt. Üben wir zu „Stehen wie ein Baum“, sind Hektik und Stress nur wie der Wind, der den Baum eben manchmal auch heftig bewegt. Mit zunehmender Übung wachsen die inneren Wurzeln tiefer und greifen wieder fester in den Grund. Dann wird die Leber gesund, das Qi und Blut reichhaltig, sanft und glatt und dauerhaft strömend.

Übend können wir so jederzeit teilhaben am großen Strom des Lebens, der unermüdlich fließt und alle Lebewesen erzeugt. Man bleibt einfach „bei sich“ und reist im eigenen Land. Ob wir das alles bewußt, oder nur bildhaft im Inneren fühlend erfahren, ist die Sache jedes einzelnen Menschen. Immer aber ist die Übung des Stehens eine Reise zum eigenen Herzen und damit eine konkrete und ausreichende Hilfe, das Abenteuer Leben zu bestehen.

„Im Universum stehen“

Zum Abschluß eine weitere Anleitung für die Übung „Im Universum stehen“. Sie ist der Übung auf Abbildung 5 ähnlich, doch sind die Füße hier weiter als schulterbreit zum Pferdeschritt geöffnet, wie es Abbildung 37 zeigt. Mit den Zehen und Füßen entwickelt man eine deutliche, nach innen greifende Kraft. Gleichzeitig öffnet man die Knie nach außen, so entsteht eine spiralförmige Kraft, die auf Becken und Beine wirkt. Auch wenn diese Art der Übung Kraft fordert, dient sie doch der Kräftigung, wie der Verfeinerung und Sammlung des Qi im unteren und mittleren Dantian. Die Hände zeigen mit den Handflächen zueinander, man atmet in den Bauch. Wie bereits erwähnt, ist es von Vorteil, im schulterbreiten Stand mit der Übung zu beginnen, doch sind die Beine erst einmal trainiert und hat man sein stabiles Gleichgewicht (7:3) gefunden, wird mit dem Pferdeschritt die Wurzelbildung noch einmal deutlich angeregt. Ziel dieser Übung ist es, den gleichwertigen Ausgleich von Yin und Yang (5:5) zu erreichen. So schafft man übend die Grundlage (Stabilität), um sein Herz für den Kontakt mit dem Himmel zu öffnen. Dies drückt sich in der Haltung der Hände aus, die sich auf Brusthöhe anschauen. Das Herz selbst verbindet uns so mit dem Himmel und der Erde. Diese Haltung fokussiert die aktiven Kräfte im seelisch-geistigen Bereich des Menschen und macht das Herz zum Ort der ultimativen Transformation, zum Platz des Menschen im Menschen.

In der Theorie der drei Dantian steht der Raum um das Dritte Auge für das Zentrum des Geistes und der Bauch für das Zentrum der physischen Kraft. Das Herz ist das Zentrum der Emotion wie der Verbindungsort des oberen und unteren Zentrums. Welche Art unsere Verbindung von Körper und Geist ist, äußert sich demnach in den Emotionen. Sind wir darin ausgeglichen und stark, wird es möglich, die Stimme des Himmels, die uns den Weg weist, zu empfangen und zu verstehen und sie in die Welt hinein zu verwirklichen (körperlicher Aspekt). Diese Stimme ist von einer alles Leben umfassenden Liebe geprägt, dem gebenden Mitgefühl für alle Wesen. Die Erfahrung der Liebe, die in der persönlichen Begegnung zu uns kommt, lehrt uns zu geben und zu empfangen. Da ihr Wesen ausströmend und grenzenlos ist, findet Liebe nur wirkliche Erfüllung, wenn sie nicht im Persönlichen festgehalten wird, sondern wenn sie sich auf alles bezieht was lebt. So lernt der Mensch in der persönlichen Erfahrung, oder in der schmerzlichen Erfahrung des Fehlens derselben, auch die Potenz der überpersönlichen Kraft kennen.

„Im Universum stehen“ erreicht auch ein hohes Maß an Reinigung und Ausscheidung belastender und negativer Emotionen. Stehend klärt man sich und bereitet den Ort vor, das Große, die Stimme des Himmels im Inneren zu empfangen. „Das Kleine geht, das Große kommt“ heißt es dazu, oder: „Ich stehe im Universum, das Universum ist in mir, ich bin Eins mit dem Universum“. Alle Yin- und yang-Anteile im Menschen werden mit dieser Haltung ausgeglichen. Dabei lassen wir uns von vier Kräften tragen und unterstützen: unten die Erde, oben der Himmel, vorne der Baum und hinter uns der Berg. Baum und Berg sind die irdischen Mittler zwischen Himmel und Erde. Hinten im Rücken, wo die Yang-Seite ist, stellt man sich den soliden Berg (Yin) vor und vorne vor der Brust, der Yin-Seite des Menschen, imaginiert man den, im Verhältnis dazu, beweglichen Baum (Yang). So gleichen sich unsere eigenen Kräfte mit den Energien des Universums in perfekter Weise aus. Die Übung „Im Universum stehen“ ist unter den Baum-Übungen diejenige Übung, mit der der Mensch seinem Schicksal folgt, indem er die Kultivierung des Himmels im eigenen Herzen anstrebt. Sie kann begleitet werden von einem Mantra, einem sich wiederholenden Gesang oder Gebet, welches den Geist gerichtet hält. Es spricht die typisch menschliche Fähigkeit der Transformation an, die unser Herz ausmacht und lautet: „Eis zu Wasser, Wasser zu Gas“. Die Übung „Stehen im Universum“ ist die Grundhaltung der *jinjing gong*-Praxis nach Prof. Wang Qingyu.

Übungsanleitung:



Abb. 37
Im Universum stehen

Die Füße stehen weiter als schulterbreit und parallel. Die Fußspitzen zeigen leicht nach innen und die Knie sind über den Füßen. Die sitzende Kraft des Po's verbindet uns mit der Erde. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und gerade und die Arme umfassen vorne den Baum. Die Hände sind ein bis zwei Handlängen vom Körper und voneinander entfernt und zeigen in Herzhöhe (nicht höher!) zueinander. Schultern, wie Ellbogen hängen locker und entspannt nach unten und lassen das Schwere gehen. Das Kinn neigt sich leicht zur Brust, damit sich der Nacken öffnet, der Kopf schwebt dabei zum Himmel. Die Hände fühlen das Qi und wir atmen in den Bauch.

Umarme einen großen, einen alten, einen immergrünen Baum. Halte dich mit den Fußspitzen fest an der Erde, doch lockere die Muskeln der Beine und des Pos. Das Becken bleibt beweglich in alle Richtungen. Spüre die Kräfte des Baumes, wie sie zirkulieren zwischen den Wurzeln und den Zweigen, dem Himmel und der Erde. Umarme vorne den Baum und lehne dich hinten an den Berg. Es ist der Berg des „Einsiedlers“, der nur noch den großen, weiten Himmel über sich hat. Nimm das Licht des Himmels in dir auf. Lass zu, dass es dich durchflutet und alle Dunkelheit vertreibt. Erstrahle in seinem Glanz. Nähre dich am Strom des Lebens und fließe mit ihm, atme in den Bauch, atme den Atem des Universums. Sei einfach da.

Autorin

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

Literaturnachweis

- 1.) Heise, Thomas. Qigong in der VR China, Entwicklung und Theorie. Berlin: VWB – Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1999
- 2.) Jiao, Guorui. Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft MBH Uelzen 1989
- 3.) Granet, Marcel. Das Chinesische Denken. München: Pieper Paperback & Co Verlag, 1963
- 4.) Cobos-Schlicht, Carlos. „Die Bedeutung der Mitte in der Chinesischen Gedankenwelt“. In: Qigong Yangsheng, Vorträge der 4. Deutschen Qigong-Tage in Bonn. Hgg. G. Hildenbrand und M. Geißler. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, 2002, Seite 39-51
- 5.) Bleihauer, Margit. „Die Kiefer – Eine Weggefährtin“. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng (2004), Seite 77-82
- 6.) Dschuang Dsi. Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Übertragen und Erläutert von Richard Wilhelm, E. Diederichs Verlag München 1991
- 7.) Larre, Claude und Rochat de la Vallée, Elisabeth. The Seven Emotions, Psychology und Health in Ancient China, Monkey Press, Cambridge 1996
- 8.) Fischer, Susanne. Blätter von Bäumen, Zweitausendeins, Frankfurt 1961

Abbildungsnachweis

Titelbild: Annemarie Wettstein, Chinareise 2005 mit Dr. Heiner Frühauf und Prof. Wang Qingyu

- Abb. 1: 44 Personen in Daoyin-Übungen, aus den Gräbern von Mawangdui, Westliche Han-Zeit (220 v. Chr. –8 n. Chr.). Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft MBH Uelzen 1989
- Abb. 2: Gürtelanhänger aus Nephrit (Jade), aus: Heise, Thomas. Qigong in der VR China, Entwicklung und Theorie. Seite 48, Berlin: VWB – Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1999
- Abb. 2–16: nach Jiao G., Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft MBH Uelzen 1989
- Abb. 17: Die Wandlung durch die Mitte. Blum, Ulla.
- Abb. 18: Meditationsbild. Unterrichtsmaterialien Peter Firebrace, Rothenburg 2003
- Abb. 19-24: Chinesische Zeichen. Dr. L. Wieger, S.J., Chinese Characters, first published 1915, Paragon Book Reprint Corp. New York
- Abb. 25: Philosophischer Baum. Roob, Alexander. Alechemie und Mystik. Köln: B. Taschen-Verlag, 1996
- Abb. 26: Sefiroth-Baum. Roob, Alexander. Alechemie und Mystik. Köln: B. Taschen-Verlag, 1996
- Abb. 27: Chao Meng-fu 1254-1322. Der Dichter T'ao Yüan Ming im Gebirge. Farben auf Seide aus: Michel Courtois, Die Chinesische Malerei, Editions Rencontre Lausanne 1968:
- Abb. 28: Zhong Guo, aus: Lin, Patrick. 500 Basic Chinese Characters, Sinolingua Beijing 1996
- Abb. 29: Annemarie Wettstein, 2005 mit Dr. Heiner Frühauf und Prof. Wang Qingyu
- Abb. 30: The Beautiful Inner View aus: Legeza Laszlo. Tao Magic, Thames and Hudson, London 1975
- Abb. 31: Fok, Pat. Quiet Beauty of China, Editions Lamunière s.a., Lausanne 1987
- Abb. 32: E. Fazzioli, Des Kaisers Apotheke, die alte Chinesische Kunst mit Pflanzen zu heilen, Gustav Lübke-Verlag, Bergisch Gladbach 1989
- Abb. 33: Gerard van den Tillart, Chinareise 2005 mit Dr. Heiner Frühauf und Prof. Wang Qingyu
- Abb. 34: Dr. L. Wieger, S.J., Chinese Characters, first published 1915, Paragon Book Reprint Corp. New York
- Abb. 35: Dämisch Heinz. Erhobene Hände, Geschichte einer Gebärde in der bildenden Kunst, Urachhaus- Verlag Johannes Mayer, Stuttgart 1984
- Abb. 36: Taiji: Blum, Ulla
- Abb. 37: David 2004, Lynne C. A Brief History Development and Methodology of the Jin Jing Gong Shi Si Shi, NCNM-College Portland, Oregon 2004

Ein Baum besteht aus Wurzeln, Stamm und Zweigen, oder über das „Stehen wie ein Baum“ als Basis-Übung der Qigong-Praxis

Ulla Blum

Inhaltsangabe

1. Geschichtlicher Überblick

[Vorzeit](#)

[Altertum](#)

[Moderne](#)

2. „Stehen wie ein Baum“ – die universelle Übungsform

[Unterscheidung in innere und äußere Formen, in die stille und bewegte Praxis](#)

[Die Bedeutung der Baum-Übung](#)

3. Einführung in das Stehen, Variationen und ihre Wirkungsschwerpunkte

Grundform: Das Stehen

[Armhaltung „Stehen wie eine Kiefer“](#)

[Armhaltung „Tragen und Umfassen“](#)

Die Wurzelkraft, erstes Ziel der Praxis

Allgemeine Wirkung

Weitere Abwandlungen der Grundform und ihre Anwendungsbereiche

[Armbewegungen](#)

[Weitere Varianten der Armbewegungen](#)

[Handhaltungen](#)

[Schrittvarianten](#)

Ruhe-Übungen im Sitzen und Liegen

[Die Positionen im Sitzen und Liegen](#)

[Die Positionen der Anlehn-Übungen](#)

4. Wesensmerkmale der Arbeit mit dem Qi

[Die Vorstellungskraft, die geistige Führung in der Qigong-Praxis](#)

[Bilder, die man im Qigong benutzt, sind Bilder aus der Natur](#)

[Die Vorstellungskraft und die 5 Seelenkräfte in der chinesischen Medizin](#)

5. Der Baum

[Baum und Mensch in der chinesischen Symbol- und Zeichensprache](#)

[Der Mythos Baum](#)

[Die Kiefer in China, das Sinnbild des Baumes an sich](#)

[Die Kiefer aus medizinischer Sicht, Indikationen](#)

[Der Baum der Erfahrung](#)

[Mensch und Baum, Sinnbilder für die Verbindung von Form und Geist](#)

[Der Baum als Sinnbild für Yin und Yang](#)

[Im Universum stehen](#)

[Übungsanleitung „Im Universum Stehen“](#)

Quellennachweise