

Die sechs Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis nach Prof. Jiao Guorui

Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit.

Entspannung heißt weder Schläftheit noch Kraftlosigkeit, sondern Festigkeit in der Entspannung. Im eigentlichen Sinne gibt es keine Ruhe. Alles was lebt ist in Bewegung. Was wir erreichen können, ist eine relative Ruhe des Geistes, ein besonderer Bewusstseinszustand, in dem wir zum Beobachter unseres Tuns werden. Die Arbeit unseres Gehirns reduziert sich in diesem Zustand, ähnlich wie im Schlaf. So kann eine regelmäßige Qigong-Praxis trotz geringerem Schlafbedürfnis zu einer Leistungssteigerung führen.

"Natürlichkeit ist teuer", meint ein chinesisches Sprichwort. Wertvoll ist daher die Übung, die tägliche Gewohnheit, durch die sich Natürlichkeit einstellt. Natürlichkeit umfaßt aber

auch, und das ist ein weiteres Kriterium der Qigong-Praxis, daß jeder Mensch die Übung seinen Voraussetzungen gemäß ausführen wird. Auf Grund der damit verbundenen Freiheit, war es in der Vergangenheit möglich, daß sich viele verschiedene Ausführungsformen ein und der gleichen Übung entwickelten. Diese individuelle Handhabung gestattet uns heute auch einen relativ freien Umgang, in der Integration der chinesischen Übungen in den westlichen Alltag.

Vorstellungskraft und Qi folgen einander.

Mit der Vorstellungskraft ist die geistige Aktivität gemeint. Sie umfaßt den Inhalt, den wir in die Übung hineinlegen. Im Idealfall ist der Inhalt in Übereinstimmung mit Atmung und Bewegung. Auf diese Art entwickelt sich das Qi, und die Essenzen sammeln sich in den drei Dantians. Gleichzeitig werden wir zum Beobachter der inneren Bewegung. Die Vorstellungskraft nimmt bei der Herstellung eines solchen Zustandes eine leitende Position ein. Ein Beispiel: Stellen sie sich 3 Minuten lang vor, einen kleinen Ball mit beiden Händen zu halten. Drücken sie diesen Ball dann sehr langsam ein klein wenig mehr zusammen. Wahrscheinlich werden ihre Handteller dabei wärmer, das Qi ist der Vorstellung gefolgt. In einem gewissen Sinne könnte man diesen Vorgang Autosuggestion nennen. Im Qigong nutzen wir diese Fähigkeit bewußt zur Gesunderhaltung und zur Gesundheitsverbesserung. Wir lernen das Qi lenken.

Bewegung und Ruhe gehören zusammen.

Beide, Bewegung wie Ruhe sind relativ. Ziel der Übung ist, die physiologischen Funktionen zu fördern und wahrzunehmen. Yin und Yang, Blut und Qi werden harmonisiert, die Leitbahnen werden durchgängig, Krankheiten können nicht Fuß fassen, da sich die Abwehr erhöht.

Üben und verweilen, Bewegungen entstehen lassen, nicht eingreifen, vielmehr ihnen folgend,

sie unterstützen, das nennt man Wu Wei, dem Lauf des Dao folgen. So zu üben zeitigt die beste Wirkung.

Oben leer - unten fest. Unten 7 - oben 3.

Im menschlichen Körper liegt die Grenze zwischen oben und unten beim Nabel. Unten ist Festigkeit und Kraft, die Verwurzelung. Oben ist Leichtigkeit und Beweglichkeit. Unten ist das Primäre, das Jing-Qi zu Hause, dort wird es bewahrt. "Das Qi sinkt in das Dantian" heißt es, "der Atem kehrt zu seiner Quelle zurück"⁹. Nur wenn sich das Qi gebunden an die Wurzel entfaltet, ist für eine harmonische Leichtigkeit im Brustbereich gesorgt. Diese Wurzelkraft wird als das Verhältnis von "unten 7 und oben 3" beschrieben. Yin unten, entspricht der Substanz. Yang oben, entspricht dem Qi, dem Leichten. Yin ist auch innen, Yang ist auch außen.

Dieses Verhältnis ist wesentlich und ein wichtiges Korrektiv in der Qigong-Praxis.

Anpassung des Übungsniveaus.

Man sollte weder zu stark, noch ohne jede Kraft üben. Übt man zu kraftlos, stellt sich der Erfolg nicht ein. Übt man zu stark, können verschiedene Schwierigkeiten auftauchen. Niemals aber übt man bis zur Erschöpfung oder zum Überdruß, darin liegt keine Heilung. Zu Beginn der Übungspraxis geht man von 2x täglich 15 Minuten aus. Wird es möglich zwei oder gar drei Stunden täglich zu üben, so stellt sich sicherlich eine Gesundheitsverbesserung ein.

Wesentlich ist, das eigene Übungsniveau und die Übungsintensität mit der Zeit zu erkunden, und sie gegebenenfalls mit seinem Lehrer zu besprechen.

Schritt für Schritt üben.

Qigong ist eine Selbstheilungsmethode. Ihre heilende Kraft entwickelt sich durch Regelmäßigkeit. Ernsthaftigkeit und Ausdauer fördern die Übung und werden durch sie gefördert. Jede Übung hat ihre eigene Anforderung und Schwierigkeit, die man mit der Zeit ausloten wird. Besonders zu Beginn der Praxis ist es wichtig, die Basisübungen ausführlich zu praktizieren, um so ein gutes Fundament für die Übungspraxis zu erhalten. Durch ein intensives Üben alleine der einleitenden und abschließenden Übungen, kann man das Übungsziel erreichen.

Geduld, die in der Übung geschult wird, ist auch eine wichtige Tugend, die wir im Qigong brauchen.

⁹ Qigong Yangsheng - Jiao Guorui, ML-Verlag 1988