

Die wunderbare Schüttel-Übung

Die Schüttel-Übung, wie hier beschrieben, lernte ich 2004 in China kennen. Sie stammt von dem daoistischen Gelehrten Prof. Wang Qingyu aus Sechuan, Großmeister des Jin Jing Gong (Muskel- und Sehnen Qigong), einem von der Kulturrevolution gänzlich unberührtem Übungssystem aus der Ming Zeit (1368-1644 n. Chr.). Es wurde vor circa 400 Jahren in den Bergen von Sechuan, von Vertretern vieler chinesischen Schulen in diese Form gegossen, doch reichen seine Wurzeln weit zurück in die Han-Zeit (206 v. Chr. - 220n. Chr.). Im Westen ist Dr. Heiner Frühauf aus Portland, Oregon USA, Repräsentant dieser Schule. Ich hatte das Glück und war 2004 Mitglied einer seiner regelmäßigen Studienfahrten nach China, wo wir neben Prof. Wang Qingyu auch andere Vertreter der ursprünglichen Heil-Tradition Chinas kennenlernen konnten.

Schütteln - nichts Neues?

Schütteln war für mich nicht neu. In meinen Kursen habe ich immer gerne geschüttelt, denn es ist einfach, eine Übungsstunde so zu beginnen. Doch im Jin Jing Gong wird nicht nur geschüttelt, um die Lockerung aller Gelenke und Körperschichten und das Loslassen momentaner Qi-Stagnationen zu befördern, diese Schüttel-Übung dient auch der Erweckung und Entfaltung der inneren Landschaft des Menschen im Sinne traditioneller, daoistischer Vorstellungen, die unsere Beziehung zur Natur und zum Kosmos fördert. Im Muskel- und Sehnen, auch Meridian-Qigong nach Prof. Wang Qingyu, stellt das Schütteln, neben dem „Im Universum Stehen“ und noch zwei weiteren Übungen, die wir im Kurs erlernen werden, die wichtigsten Vorbereitungs-Übungen dar. Sie stellt einen eindeutigen Bezug zu den Meridianen her, die den Körper weiter innen wie außen durchziehen. Dabei gilt, die Meridiane und Leitbahnen werden geweckt und belebt, indem man sie in der täglichen Praxis gebraucht und schult. Dann wird die Wahrnehmungsfähigkeit für das Innere enorm vertieft, der Energiekörper wird „geladen“, und dass Qi der Meridiane erfüllt uns mit Kraft und Klarheit.

Alle Leitbahnen folgen den natürlichen Gegebenheiten des Körpers, so wie ober- und unterirdische Flüsse und Seen den Gegebenheiten der Erde folgen hin zum Meer. Es ist eine ursprüngliche Kraft, jederzeit bereit für Veränderungen, und doch folgt sie immer ihrem ureigenen Ziel, der Lebenserhaltung- und Erneuerung. In diesem Sinne erneuern auch wir mit einer ausgiebigen Schüttel-Praxis alle Ebenen und Schichten in uns, bis hin zu den frühesten Formen der Entwicklung und des Wachstums. Die Schüttel-Übung reinigt daher als gründliche Vorbereitung auf weitere Übungen den Körper, räumt ihn auf, kehrt aus, man lässt los und ordnet sich neu an, so dass die klaren Energien des Himmels und die trüben Kräfte der Erde uns wieder in ihrer ursprünglichen Vereinigung durchströmen können. Die große Heilkraft dieser, im Grunde sehr einfachen Übung,

wirkt auf die tiefsten Bereiche des Körpers und richtet uns neu zwischen Himmel und Erde aus. Mit den kräftigen Streckungen und Dehnungen lassen sich zudem neue, wie alte Qi-Stagnationen und emotionale Verspannungen lösen und entspannen. „Schütteln macht frei“ heißt daher die CD, die Heiner Frühauf zur Schüttel-Übung vorgestellt hat. Allerdings praktiziert er dort eine gesteigerte Variante, bei der man die Übung auf den Fußspitzen praktiziert. Jahre zuvor wurde uns die gleiche Form mit festem Griff der Füße an der Erde vermittelt. Sie eignet sich besser für Anfänger, oder ältere Menschen, oder einfach für das Üben mit etwas weniger Ambitionen.

Wir folgen also den Vorstellungen von unserm Körper als einer umfassenden Landschaft, in der es ebenso Seen und Berge, wie Ackerflächen und Opferstätten gibt. Das mag uns zuerst ungewohnt erscheinen, doch verbirgt sich dahinter das daoistische Menschenbild, Bilder die entstanden sind aus dem Studium der Natur und im Vergleich von Menschen und Kosmos. In der Übung werden auch die 5 inneren Organe geschüttelt, geklopft und wir sprechen mit ihnen. So erfahren wir vieles mehr über die natürlichen Kräfte der 5 Elemente Feuer und Wasser, Holz und Metall, und die Erde, die uns gebildet haben.

Das Bild von einer inneren Landschaft des Menschen bezieht sich auch auf den kleinen und großen Kreislauf der Meridiane, mit einer besonderen Betonung auf den kleinen Kreislauf, der die ursprüngliche Anlage des Menschen symbolisiert. Er entspricht dem Kreislauf des Wassers in der Natur. Wasser, das von der Sonne erwärmt, über den Meeren aufsteigt, bewegt von Wind und Wetter, bis in die Bergen getrieben, dort niedergeht, und alles Land unterhalb bewässert und fruchtbar macht. So befindet sich das Meer im Becken, wo es zu Hause ist, weil dort alles zusammenfließt, und wo der Mensch seinen eigentlichen Ursprung hat. Im Becken gereinigt und zur Essenz verdichtet, steigen die wässrigen Essenzen wieder mit der Wirbelsäule den Rücken hoch bis zum Schädel (Berge und Gebirge), und ergießen sich erneut nach unten in den Unterbauch. Der Prozess ist vergleichbar mit dem Prozess der Destillation von Pflanzen, wo am Ende nur noch die Essenz der Pflanzen als Duft und reine Flüssigkeit gewonnen wird. In der daoistischen Vorstellung von der Körperlandschaft Mensch (Nei Jing Tu¹) ist alles gebunden an die Kräfte von Himmel und Erde. Übertragen heißt das, - der Mensch steht zwischen Geist und Form, und man kann die Form nicht übergehen, denn sie ist der Ausgangspunkt und die Matrix für die Entwicklung des Menschen. So spricht der Körper immer die letzte Wahrheit, zu dem was und wer wir gerade sind. Richten wir uns nicht immer in allem nach dem, was der Körper braucht und vermag? Immer begegnen wir dabei auch Ärger, Wünschen und Befürchtungen, Trauer und Angst. Am eigenen Inneren kommt der Mensch nicht vorbei. In der Schüttelübung machen wir uns deshalb erst einmal klar, dass wir auf der Erde leben und sicher mit zwei Beinen und Füßen fest in ihr verwurzelt sind.

Wie viel Schütteln? Was kann passieren?

Anfänger sollten ruhig ein Jahr lang jeden Tag eine Stunde schütteln, denn nichts, was der Körper braucht, nichts, was lebendig und kraftvoll mit ihm verbunden ist, kann auf diese Weise verloren gehen. Wohl aber das Alte, Verbrauchte und Kranke. Durch die beständige Vibration aller

¹ siehe auch Erwin Rousselle, Kreislauf des Lichtes und Richard Wilhelm mit C.G. Jung, Das Geheimnis der Goldenen Blüte.

Bereichen, die das Schütteln bewirkt, haben alte und müde gewordene Zellen Mühe, ihr Equilibrium weiter aufrecht zu erhalten. Sie werden so vom Körper erkannt und schneller abgebaut und ausgeschieden als sonst. - Die Belebung des Gesunden nimmt seinen Lauf.

Transformation, Urprinzip Wandlung

Den Mittelpunkt der chinesischen Philosophie bildet die Idee der Transformation², der Wandlung des Qi innerhalb der sich selbst erhaltenen Ganzheitlichkeit unseres Körpers / der Natur. Da die grundlegende Ordnung zyklisch organisiert ist, wird es möglich, *den Geist zu konzentrieren, was das Qi trainiert sich zu entfalten. Das Trainieren des Qi bringt die Essenz hervor, und die Essenz wandelt sich durch Training in Qi. Das Qi wiederum wandelt sich durch Training zu Geist*³. Dieser Grundsatz der Qi Transformation macht es möglich, das Alte/ Verbrauchte durch das Neue/ Klare zu ersetzen. Das Qi folgt der Vorstellungskraft, und indem wir einen guten Übungszustand anstreben, verbinden wir Herz (Xin) und Vorstellungskraft (Yi) miteinander. Können wir Herz und Vorstellungskraft ausrichten und lenken, erreichen wir die Konzentration des Geistes (Xin Yi).

In dieser Verbindung von Herz und Vorstellungskraft werden uns die körperlichen Prozesse bewusster. Wir kommen in die Lage, die äußeren von den inneren Bewegungen zu unterscheiden und der Atem wird reguliert. Alle drei Bereiche, Körper, Atem und Vorstellungskraft ergänzen und fördern sich eben gegenseitig (Jin – Qi – Shen).

Qigong und die Erfahrung der Einheit

Betreiben wir eine so heilversprechende Praxis wie das Qigong, bewegen wir uns in einer ganz anderen Welt- und Wertvorstellung als die, die wir im Westen kennen gelernt haben, die Heilung nicht unbedingt mit mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in Zusammenhang bringt, weder bezogen auf uns selbst, noch auf das Environment. Wie sonst hätten wir dort landen können, wo wir gerade Umweltmäßig sind? Im Qigong haben wir es eben nicht nur mit der sichtbaren Welt, sondern auch mit der unsichtbaren Welt zu tun, und das bezieht sich nicht nur auf die emotionalen und geistigen Kräfte im Menschen, sondern auch auf die, hinter den Erscheinungen liegenden Gesetzmäßigkeiten des Lebens.

Und nur weil das Qigong die seelisch-geistigen Bereiche mit behandelt, wird der Zugang frei zu einem freien und bewussten Leben des Menschen. Auch wenn das Seelisch-Geistige nicht ohne Weiteres kompatibel ist mit dem uns gewohnten Raum-Zeit-Gefüge, das uns unser Körper vermittelt, liegt darin die Möglichkeit zur Erfahrung der Einheit, die wir Tai Chi nennen.

² „Kapitel 3 des Huainanzi (frühes 2 Jh. v.Chr.) stellt uns das Konzept vom Ursprungs-qi vor, das der Ausgangspunkt für den Produktionsprozess für ein spezifisches Lebens ist. ... Als Himmel und Erde noch nicht geformt waren (wei xing 未形) war es amorph, vage, leer, trüb. Noch vor dem allerersten Anfang (tai shi 太始) begann der Weg (dao 道) in Spärlichkeit und Durchsichtigkeit. Die Spärlichkeit und Durchsichtigkeit riefen Raum und Zeit hervor (yu zhou 宇宙). Raum und Zeit riefen qi hervor. Im qi gab es eine trennende Linie (ya yin 涯垠). Das Klare und Große verbreitete sich und wurde Himmel, das Schwere und Unklare verdichtete sich und wurde Erde. Die Konzentration des Subtilen ist Leichtigkeit. Die Konzentration des Schweren und Unklaren ist Schwere.“... „Das gemeine qi (fan qi 煩氣) erzeugt die niederen Tiere (chong 蟲), und das feinste qi (jing qi 精氣) erzeugt die Menschen.“ aus: Rochat de la Vallée, Elisabeth. A Study of Qi in Classical Texts, Monkey Press, 2006 (übersetzt aus dem Englischen Ulla Blum)

³ Aus: Jiao Guorui. Qigong Yangsheng, ML-Verlag 1989

Kein Druck

Um dies zu erreichen, gibt es eine wichtige Regel, das Loslassen, denn der Geist ist frei, er kennt keinen Druck. Für die Übung bedeutet das, es gibt nur Phänomene; nichts ist gut oder schlecht. Alle möglichen Erfahrungen können geschehen: tolle und langweilige, ängstliche oder ärgerliche usw., und nur durch regelmäßiges Üben beseitigen wir diese Unausgeglichheiten. Andererseits ist es wichtig, nicht gegen Widerstände anzuarbeiten, und sich zu etwas zu zwingen. Auch wenn es keinen Erfolg ohne Schweiß gibt, ist es an uns das rechte Maß zu finden, und Schritt für Schritt unserm Ziel entgegen zu gehen.

Um dem Entstehen negativer Wirkungen entgegen zu wirken, ist es gerade anfänglich besser, öfter und kürzer zu üben, als andauernd und mit einem klaren Ziel (ich will die Schulterverspannungen nun endlich lösen!). Wir sollten immer in innerer Hinwendung und liebevoller Aufmerksamkeit an uns selbst herangehen. Dabei sind die Anzeichen einer bestimmten physio-psychischen Disharmonie, wie zum Beispiel Leitbahnbezüge oder bestimmte Emotionen für uns selbst diagnostisch wertvoll, und tragen zu einem tieferen Verstehen des Ganzen bei.

Eine Abwehr gegen das Üben kann sich auch in theoretisch-intellektuellen Vorbehalten zeigen. Am besten, man akzeptiert die zweifelnde Stimme als einen Teil von sich selbst. Hingegen wirken körperliche Zeichen oft wie Turbulenzen in einer Schleuse, in der Schiffe gehoben oder gesenkt werden. Sie sind meist vorübergehend. Haben wir regelmäßig geübt, fällt uns plötzlich auf, dass wir dieses und jenes Symptom ja gar nicht mehr haben. Es ist durchgearbeitet, die Turbulenzen haben sich beruhigt, und das nehmen wir oft weniger schnell wahr, als zum Beispiel Schmerzen. Mit all diesen Zeichen und Symptomen erleben wir im Sinne der TCM die Kraft des Körpers, mit Problemen selbstständig umgehen zu können (Selbstheilungskräfte). Üben wir täglich, stellen sich die meisten Anzeichen von alleine ein. Verfügen wir über Grundkenntnisse in der TCM, können wir lernen, Symptome zwar zu erkennen, doch auch zu wissen, dass es meist vorübergehende Erscheinungen sind, denen wir nicht ein zu viel an Aufmerksamkeit schenken müssen.

4 Grundlagenübungen und 2 Abschlussübungen

Jin Jing Gong - Übungssystem von Prof. Dr. Wang Qing Yu, Chengdu/ China

in der Übermittlung von Dr. Heiner Frühauf (www.classicalchinesemedicine.org)

Eis zu Wasser, Wasser zu Gas

Während der gesamten Übung gilt die Vorstellung: EIS ZU WASSER, WASSER ZU GAS!

Üben transformiert das Feste zu Flüssigem und das Flüssige zu Feinstoff.

Die Wandlung von Jing, Qi, Shen bezeichnet diesen Transformationsprozess.

Der Erfolg der Übung ist abhängig von der Einheit von Körper und Geist.



Eröffnung

Stehen, die Füße geschlossen. Wir stellen die Verbindung her zwischen Himmel und Erde.

Schritt nach rechts, schulterbreit oder etwas breiter, mit dem Einatmen auf die Fußspitzen, und die Fersen drehen sich nach außen. Ein kleiner Sprung Richtung Himmel, und mit dem Ausatmen im den parallelen Stand um mit dem Schütteln zu beginnen.

1. YU BEI SHI - SCHÜTTELN *Bilder: Wir schütteln den Knochensack und lassen das Licht zwischen die festen Strukturen eintreten, ganz so, wie der Bauer im Frühling die Erde umgräbt um neues Leben zu ermöglichen.* Geschüttelt wird von oben nach unten und von innen nach außen. Goldenes Licht vertreibt alles Verbraucht und Träge, Altes und Festhaltendes. Wir denken uns als Marionette, die mit dem Baihui-Punkt am Himmel hängt, so dass sich die gesamte Wirbelsäule entspannen und nach unten aushängen kann. Die Fußspitzen greifen die Erde, die Bein- und Pomuskeln und alle Muskeln entspannen sich. Wir schütteln nacheinander im festen parallelen Stand (ab und zu machen wir auf einer Fußspitze eine Drehbewegung (Füße im 90° Winkel) zu der einen oder anderen Seite, wodurch die sich windenden Spiralkräfte (Muskelketten) ebenfalls in die Übung mit einbezogen werden.

1.1. Der Kopf

(alternativ kann man auch erst einmal mit dem Becken beginnen, um den Halt an der Erde zu sichern.)

Wir schütteln die 100 Muskeln im Gesicht, die Kopfhaut und die einzelnen Sinnesorgane, und stoßen „wilde“ Laute aus, wenn gefühlt oder erinnert. Wir schütteln hier erst einmal von außen nach innen (später umgekehrt): Haut, Muskeln, Fleisch, Bindegewebe, Knochen.

1.2. Das Skelettsystem

Tanze als Marionette am Ende der Schnur aus Licht. Das Licht durchströmt alle Gelenke, die WS und alle Knochen, von der Krone bis hinunter zu den Füßen und in die Wurzeln. Das Licht ist über dem Kopf, es fließt über Bauhui über und in den Kopf und zum Übergang Kopf/Hals: 7 HWS, 12 BWS, 4 LWS, Os Sacrum, das Becken, die Beine, die Wurzeln, der Bereich unter den Füßen. Zurück zum Kopf. Das Licht über dem Kopf. Führe es in den Körper. Beginne am Übergang Kopf/Hals: 7 HWS, die Schulden und Arme bis zu den Händen und darüber hinaus. Stop!

1.3. Die 5 Zang-Organen (beherbergen die Emotionen)

Wahlspruch: Altes verwerfen, Neues aufnehmen! Wir klopfen die Organe ab und Lauten dabei die grundlegenden Töne der Organe: „chüüü“ (Leber) „haaa“ (Herz), „huuu“ (Milz), „Beee“ (Lunge) und „heiii“ (Nieren). Die Töne werden wiederholt in analogie zu den Yang-Organen, klopfen wir den Bauch ab.

1.4. Abschluss zum Flowting

Man verlangsamt alle Bewegung bis man zur Ruhe gekommen ist. Fühle den ganzen Körper einzeln oder/ und als Ganzes. Horche in dich hinein, in alle Zellen, in jedes Gewebe. Lass alles vibrieren und leuchten.

2. WAI GUO DU - ÄUSSERER ÜBERGANG (Äußere Transformation)

Füße etwas breiter als schulterbreit. Die Hände und Arme hängen entspannt vor dem Körper, die Fingerspitzen zeigen zur Erde, die Handflächen zeigen leicht nach innen. Einatmung: hole die Arme hoch bis zur Brust. Atem halten: drehe die Handflächen über innen nach vorne, reiche vorne aus: Ausatmung. Führe die Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten, strecke sie seitlich weit aus. Einatmung: hebe die Arme über den Kopf - Atem halten – und wende die Fingerspitzen Richtung Baihui, lockere die Knie und drehe die Hände über vorne noch einmal hoch, strecke dich. Mit der Ausatmung senken wir die Arme seitlich zurück Richtung Erde. Dabei ist der Körper ganz entspannt. Wiederholung 4 - ... Mal.

3. YU ZHOU ZHUANG - IM UNIVERSUM STEHEN

Reiterstand: die Füße etwas weiter als Schulterbreit (1,5 – 2 Fußbreite). Die Arme werden hochgeflowtet auf Bauch oder Brusthöhe, und wir umarmen den Baum. Nun gilt: „Die Füße greifen die Erde, die Beine entspannen sich“. Mit sitzender Kraft im Stehen fordern wir den Körper wieder und wieder auf sich an unterschiedlichen Stellen zu entspannen. Das geschieht aktiv, indem wir mit diesen Bereichen reden. z.B. Hüften rotieren, LWS gerade, Wirbelsäule strecken, der Kopf zieht wie ein Ballon zum Himmel, Schultern entspannen, Ellenbögen senken. Mit Armen und Beinen umfassen wir dabei den Baum, spüre das Qi in den Handflächen und atmen in den Bauch. Das Ziel: alle Muskeln entspannen sich und die Füße greifen die Erde. Sei einfach da und stehe im Universum, rezitiere das Mantra:

Während der gesamten Übung rezitiert man folgendes Mantra:

WO ZAI YU ZHOU ZHONG - Ich bin im Universum.
YU ZHOU ZAI WO ZHONG - Das Universum ist in mir.
WO GEN YU ZHOU HE WEI TI - Ich bin Eins mit dem Universum.

..... Zeit

4. YI GUO DU - INNERER ÜBERGANG (Innere Transformation)

Füße etwas breiter als schulterbreit. Die Hände und Arme hängen entspannt vor dem Körper, die Fingerspitzen zeigen zur Erde, die Handflächen zeigen leicht nach innen. Einatmung: hole die Arme hoch bis zur Brust - Atem halten: drehe die Handflächen über innen nach vorne, reiche vorne aus. Ausatmung: führe die Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten, strecke die Arme weit aus. Einatmung: hebe die Arme über den Kopf (Hände zum Himmel) Atem halten: Wende die Fingerspitzen Richtung Baihui (klappe sie um) und führe das Licht des Himmels langsam vorne von oben nach unten, - dabei sind die Hände nebeneinander - durch den ganzen Körper, bis sie wieder unten angekommen sind. Entspanne den Körper.

Abschluß

1. LAO QI GUI HAI - HERAUSFISCHEN Qi, ZURÜCKKEHREN MEER

Führe die Arme im großen Bogen nach hinten. Drücke das Qi in die Nieren und lass die Hände auf Gürtelhöhe nach unten gleiten (Schritt verbreitern). Greife im „Meer des Yin“ eine große Schale voller wertvollem Qi, führe es vorn hoch, verbinde es über dem Kopf mit dem Qi des Himmels, und wieder innen am Körper entlang hinab bis zum Gürtel.

2. WAN QI GUI YUAN - ZEHNTAUSEND Qi, ZURÜCKKEHREN QUELLE

Führe die Arme erneut im großen Bogen bis zu den Nieren, lass sie nun unter die Achsel nach Außen weit ausreichen und sammle alles Qi verdichtend in den Nabel. Frauen die rechte Hand zuerst auf den Nabel und die linke darüber, Männer umgekehrt. Verweile in tiefer Bauchatmung. Erneute Innere Transformation bis hoch zum Kopf und vorne die Hände wieder hinab, langsam entlang der Mittellinie, dies Mal bis zum Herzen. Verweile. Dann werden die Hände kräftig 36 mal gereiben, mache einen Ball von Qi zwischen den Händen und essen den Qi-Ball. Frauen nehmen die rechte, Männer die linke Hand und schlucken den Qi-Ball hinunter. Sofort mit den Handflächen die Augen bedecken und wieder verweilen (innere Heilung). Gesicht, Kopf und Hals waschen und dann das Qi langsam über und hinter den Kopf den Renmai entlang zum „Meer der Energie“ (ren Mai 6), wo wir verweilen und sammeln. Die Arme entlang des Daimai an die Seiten führen und die Fäuste schließen (Mittelfinger auf Laogong und Daumen zum Zeigefinger): Wir stellen den rechten Fuß zu linken in die Ausgangstellung und versiegeln alles Qi im Körper.

3. DEN KÖRPER ABKLOPFEN UND DIE 5 LAUTE AUSSTOßEN

Zurückkommen ins Hier und Jetzt: den Körper nach dem Verlauf der Meridiane ausklopfen. „Jeder Schlag soll sitzen“. Erst die Arme, innen, außen. Dann vorsichtig vom Kopf, vorne, seitlich und hinten bis zu den Füßen. Vorne, innen wieder hoch. 3x. Danach jeweils mit einem Satz kraftvoll und voller Inbrunst die Laute: Hung, Ha, Ho, He, Fou ausstoßen, und das letzte unreine Qi aus dem Körper ausstoßend, die Übung nach einem letzten abstreichen aller Bereiche beenden.

Links: Wei Tu (daoistischer Heiliger) / oben rechts Dr. Wang Qingyu unten rechts Dr. Heiner Frühauf

