

Die Bedeutung der einführenden und abschließenden Übungen im Qigong, am Beispiel der Rahmenübungen nach Prof. Jiao Guorui

Prof. Jiao Guorui wurde in meiner Ausbildung nicht müde zu betonen, wie wichtig es sei, die einführenden und abschließenden Übungen, die es ja in jeder Qigong-Schule gibt, zu betonen, - denn jede Qigong-Übung solle mit einer oder mehreren Vorbereitungsübungen beginnen und abschließenden Übungen enden. Dabei sei der wichtigste Aspekt und Inhalt jeder Vorbereitung das In-die-Ruhe-Treten und der Aufbau der Körperhaltung.

Im Lehrsystem nach Prof. Jiao Guorui gibt es 3 Vorbereitungs- und 5 Abschluss-Übungen, die in der Literatur bereits vielfach beschrieben sind, warum ich hier über einen weiteren Aspekt des Übens berichten möchte. Alle 8 Übungen werden als Stand- oder Pfahl-Übung praktiziert. Ihre zeitliche Ausdehnung findet zwischen vier Atemzügen und einer kleinen Unendlichkeit, also ohne Zeitlimit statt. Das Übungs-Set der einführenden und abschließenden Übungen gilt als eine erste, abgeschlossene Form im Übungssystem der Qigong Methodik nach Jiao Guorui. Die einzelnen Übungen lauten wie folgt:

Die 3 Vorbereitungs-Übungen oder „Das Eintreten in die Stille“

1. Stehen wie eine Kiefer
2. Zwei Bälle ins Wasser drücken
3. Tragen und umfassen

Die 5 Abschluss-Übungen oder „Das Einbringen der Früchte“

1. Reibe die Shenshu (Nieren-Zustimmungspunkte (Blase 23) in der Mitte des unteren Rückens)
2. Schließe den Daimai (Gürtelgefäß)
3. Reibe das Dantian (hier ist das vordere, untere Dantian bezeichnet)
4. Wasche die Laogong (Handherzen (Perikard 8)
5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

Doch im Grunde ist das „Stehen wie eine Kiefer“ nicht die erste Übung, denn man beginnt in der natürlichen Standhaltung, in der die Fersen geschlossen sind und die Fußspitzen ca. 60 Grad nach außen zeigen. Wichtig ist es hier, die Fußsohlen mit der Erde zu verbinden (Fersen, Mittelfuß, Fußspitzen), die Knie leicht zu lockern, und wenn wir beide Fersen als Achse betrachten, die bis Richtung Himmel weist, können wir das untere Ende der Wirbelsäule erspüren, den Steiß, der damit zum Ausgangspunkt unserer Aufrichtung zum Himmel wird. Man folgt so der lebenserzeugenden Formel „Himmel, Erde, Mensch“, einer grundlegenden Drei-Einheit in der chinesischen Vorstellungswelt, die wir in allen weiteren Aspekten des Übens wiederfinden. Für das Leben,

so auch im Qigong, bedeutet das die Ausrichtung der drei Dantian von Bauch, Brust und Kopf in einer Linie zwischen oben und unten, wie zwischen rechts und links. Haben wir uns also 1. mit der Erde, 2. mit dem Himmel, und folglich 3. mit uns selbst verbunden, was über die natürliche Atmung im unteren Dantian erreicht wird, stellen wir die rechte Ferse 15 Grad aus, womit sich die Fußspitze gerade nach vorne richtet, belasten das rechte Bein (9:1), heben die linke Ferse leicht und üben den „schleifenden Schritt“ zur Seite in den schulterbreiten, parallelen Stand zur Übung „Stehen wie eine Kiefer“.

Stehen wie eine Kiefer

Diese erste Vorbereitungshaltung ist bei Jiao die wichtigste Grundübung, mit der das in die Ruhe-Treten praktiziert wird. Mit ihr richtet man seinen Körper zwischen Himmel und Erde aus, und erreicht die gewünschte Körperhaltung, die mit den drei Gelenken: Knöchel, Knie und Becken, wie die gerade Aufrichtung zwischen Hui Yin (Dampfpunkt) und Bai-hui (Kopfpunkt), Bauch, Brust und Kopf betreffend, erreicht wird, – wie darüber hinaus, denn wir verlängern dabei die vertikale Achse zwischen Erd- und Himmelsmitte, damit das Qi überall fließen kann.

Dabei sind die Mittelfinger an der seitlichen Hosennaht. Auch die Arme bestehen aus drei Gliedern und den dazugehörigen Gelenken, den Händen, Unter- und Oberarmen. Auch sie beschreiben tatsächlich, - drehen wir die Ellenbögen leicht aus und zeigen mit beiden Mittelfingern (Perikard-Meridian) mit etwas Abstand an die Hosennaht, - eine gerade Linie, die dann jedoch den Raum zwischen vorne und hinten beschreibt. Deshalb steht der Perikard-Meridian zusammen mit dem Dreifachen Erwärmer an Händen und Armen in analoger Weise für die innere Mitte zwischen den sechs Meridianen der Arme, wie das die drei Meridiane Chong- Ren und Du Mai tun, die zwischen Kopf und Unterleib verlaufen.

2

Das Prinzip wird schnell klar. Es bezieht sich auf die ursprüngliche Drei-Einheit Jing, Qi und Shen, die in der Struktur des physischen Körpers überall zu finden ist¹.

1. Jing / Körper (Unteres Dantian) Zentrum Ren 6 - Bauch

Es besteht aus einer Mitte zwischen oben und unten, die wir erspüren können (Qi), wie auch aus einer Mitte zwischen vorne und hinten. Bauch, Brust und Kopf stehen offensichtlich stärker mit den Füßen und Beinen in Beziehung als die Arme, die hier mehr für die Kräfte zwischen rechts und links stehen. Damit bildet der Körper selbst das Gefäß, in welchem sich der Mensch mit seinem Atem und seinem stimmlichen Ausdruck und den darin befindlichen fünf Emotionen befindet (fünf Sinne), seien sie empfangen als Eindruck aus der Außenwelt, oder gerichtet an die Welt außerhalb von uns, als mein Ausdruck an die Welt.

Auch diese Fünf hat als ungerade Zahl ihren Mittelpunkt. Bezogen auf die Anlage der fünf inneren Organe im Sinne der fünf Wandlungsphasen sprechen wir von der Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere, in denen die Emotionen wohnen, und von wo aus sie ganz weltlich über die fünf Sinne zum Ausdruck gebracht werden können. Doch bezieht sich das „Emotionale“ hier nicht alleine auf den Ausdruck des Menschen der fünf inneren Organe in die Welt hinein, sondern auch auf die darunter gelegene innere Anlage der fünf Tugenden (fünf Seelen) des Menschen, die als die Achse des Rades im Zyklus der vier Jahreszeiten eine innere Mitte besitzt, die alles in Bewegung hält, ganz wie wir Menschen den Lauf der Zeit auf einem

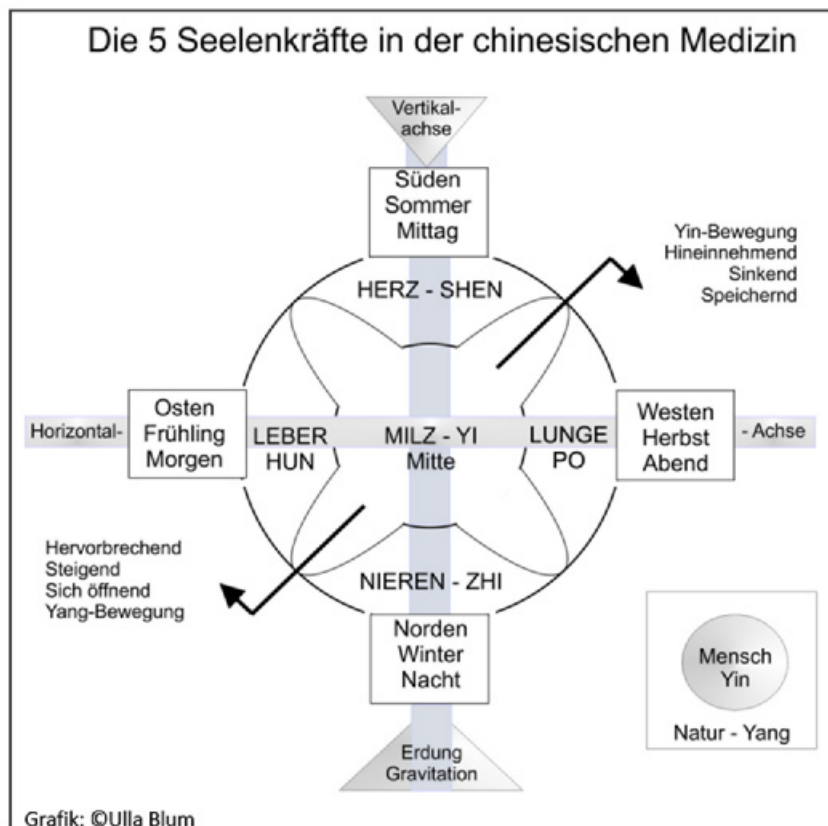
¹ siehe auch: Ulla Blum, San Bao - die drei Schätze im Menschen Jing, Qi und Shen, Tiandiren Journal DQQG 2/ 2016

Ziffernblatt darzustellen gelernt haben.

	HOLZ	FEUER	ERDE	METALL	WASSER
Himmelszeichen	Einsicht	Gehorsam / Liebe	Weisheit	Verständnis	Ruhe
Tugend	Güte	Sittlichkeit	Heiligkeit	Gerechtigkeit / Rechtlichkeit	Ernst
Geschenk	Hoffnung	Inspiration	Vertrauen	Intuition / Weisheit	Glaube

2. Qi / Atem / Stimme / Ausdruck (Mittleres Dantian) Zentrum Ren 17 – Brust
 Damit haben die fünf Seelenkräfte des Menschen (siehe Grafik), als die Wurzel der fünf menschlichen Emotionen eine zeitlich frühere, und damit dem Ursprung nach, nähere Bestimmung für den Menschen als die fünf Emotionen, die in uns ein Ausdruck der Erde sind, und nicht, wie die Seelenkräfte, ein Ausdruck des Himmel. Anders ausgedrückt, richten wir uns mit unserem „Gefäß“, dem Körper, in der Dreidimensionalität des Raumes tatsächlich „mittig“ zwischen oben und unten, vorne und hinten, links und rechts aus und liegen die drei Dantian in gerader Linie vertikal übereinander, erhalten wir einen unmittelbaren Zugang zu unserer eigentlichen Potenz, die uns von Himmel und Erde, stellvertretend durch Vater und Mutter, gegeben wurden, und können so einen Kontakt zu unserer inneren, seelischen Mitte, dem Selbst herstellen².

3



² hier gebraucht im Sinne von: Richard Wilhem/ C. G. Jung, Geheimnis der Gelben Blüte, Diederichs Gelbe Reihe

3. Shen / Geist (Oberes Dantian) Zentrum Yin Tang - Stirn

Mit dieser zyklischen Anordnung der fünf Elemente in ihrer ursprünglichen Mitte wird auch klar, warum das Herz das Zentrum des Menschen, die eigentliche Mitte des Körpers ist. Prof. Jiao brachte uns für die Arbeit mit der Ganzheit unseres Wesens, also mit den drei Grundkräften Jing (Unterbauch), Qi (Brust) und Shen (Kopf), die wie Türen zu unserem Inneren sind, das Bild vom *Wagen, den wilden Pferden und dem Wagenlenker* nahe. Der Körper steht für den Wagen, die wilden Pferde stehen für das Qi (Emotionen, Atem), und der Geist für den Wagenlenker (Shen/ menschliches Bewusstsein). Diese Allegorie zeigt, wie sich die drei Wesensbereiche, westlich gesehen, Körper, Seele und Geist, aufeinander beziehen und sich gegenseitig beeinflussen und ergänzen und letztlich, wollen wir vorankommen, als Einheit agieren.

Ist nicht das menschliche Bewusstsein das Ziel eines vorangeschrittenen Alters, eine Art „Ergebnis“ des Lebens? Deshalb ist der Geist die wichtigste Kraft unter den dreien Jing, Qi und Shen. Und auch wenn die Arbeit des Geistes schwieriger zu verstehen ist, als die Arbeit mit dem physischen Körper, ist sie doch leichter zu verstehen, als die Arbeit mit dem Qi. Anders als das Qi, welches wir in unserem Inneren fühlen, - warum es uns „nur“ als ein so könnte es sein „erscheint“, - können wir den Geist direkt beobachten, denn die Gedanken sind der Ausdruck des Geistes. Doch erleben wir in der Meditation, wie schwer es ist den Geist zu beobachten. Möchten wir einen Gedanken festhalten (Konzentration), entrinnt er wie Wasser den Händen. Denn versuchen wir zu denken, was wir denken, ist der ursprüngliche Gedanke schon wieder verschwunden und ein neuer Gedanken an seine Stelle getreten. So ist es zwar leichter das Denken an sich zu erkennen, dennoch sind die Gedanken unstedt wie „wilde Affen“, und wir erleben, wie schwierig es ist, den Geist selbst zu lenken. Deshalb heißt es: *„Drei Schätze birgt der Mensch – Geist, Qi und Shen. Den Geist konzentrieren, um das Qi zu kultivieren, das Qi kultivieren, um Essenz zu erzeugen. Die Essenz kultivieren und in Qi umwandeln, das Yin sinkt, und das Yang steigt. Einfach ist es das Qi zu üben, doch schwierig, die Essenz zu bewahren.“*³

Im Workshop werden wir versuchen diese und weitere Gedanken beim Üben der 3 vorbereitenden- und 5 abschließenden Übungen zu erfassen, und sehen, wie sich die Schwerpunkte der sieben weiteren Übungen nur wenig, doch vertiefend verlagern, um diesen vollständigen Übungszyklus im beschriebenen Sinn zu erweitern und zu vertiefen, und um einen Kontakt zu unserer inneren Mitte und unserem ureigenen Potenzial herstellen zu lernen.

³ Unterrichtsmaterialien von Jiao Guorui, Zusammengestellt von Gisela Hildenbrand, Zeitschrift für Qigong Yangsheng; August 2002, ML-Verlag.