

Was ist QiGong?



Qi bedeutet Lebensenergie und Gong (Kung) die Arbeit oder Übung/Training. Üben mit Lebensenergie oder besser Kultivierung der Lebensenergie ist die Bedeutung von QiGong.

Im Laufe der chinesischen Geschichte gab es für QiGong die verschiedensten Bezeichnungen. In alter Zeit nannte man es *tugu naxin*, „Altes ausstoßen, Neues aufnehmen“, das heißt: die verbrauchte Energie ausstoßen, die Neue aufnehmen; *xingqi*, „das Qi strömen lassen“; *yangsheng*, „Leben nähren“; *neigong*, „Innere Übung“; oder meist *daoyin*, „leiten und Führen des Qi“. Daoyin kann auch übersetzt werden mit „Führen des Qi und Dehnen der Glieder“, dieser Terminus bezieht sich auf die beiden wichtigsten Komponenten der Selbstheilung: Atmung und Körperübungen.¹

Der chinesische Philosoph und Begründer des Daoismus, Laozi, ca. 570 v. Chr. und sein Nachfolger Zhuangzi, ca. 300 v. Chr., beschäftigten sich mit der Aktivierung des Qi-Flusses, die der Lebenspflege und -verlängerung dient. Sie entwickelten und manifestierten das Konzept von Qi im Sinne eines „Spirit/Geist“, der in allen Bereichen des Lebens zu finden ist.

Daoistische Mönche und Gelehrte setzten sich mit der Qi-Lehre und dem „alchemistischen Elixier des Lebens“ am intensivsten auseinander. Mit dem Einzug des Buddhismus in China (ca. 60 v. Chr.), verschmolzen indisch-buddhistisches Yoga mit den chinesisch-daoistischen Qi-Praktiken.

Durch ihre Arbeit an Perfektion, Erlösung und Unsterblichkeit, entwickelten sich neben den QiGong-Formen Kampfsportarten oder Selbstverteidigungsmethoden wie GongFu und Tai Ji Quan als Teil der Überlebenskunst.²

Der Begriff QiGong wurde erst in den Fünfziger Jahren des Zwanzigsten Jahrhunderts populär, nachdem durch Mao Zedongs Aufruf, die Erkenntnisse der westlichen und chinesischen Medizin zu verbinden, QiGong als Vorsorge und Gesunderhaltung empfohlen wurde. In dieser Zeit standen vor allem die körperlichen Übungen und Atemübungen im Vordergrund.

Erst nach der Kulturrevolution wurden QiGong und seine alten Verbindungen zur traditionellen, chinesischen Medizin sowie zum Daoismus und zu den alten Philosophien wiederentdeckt.³

Die grundlegende Philosophie von QiGong beruht auf der Bewegung des Qi in uns. Dies kann auf der körperlichen Ebene durch QiGong-Formen in der Bewegung und Strukturarbeit geschehen, zum Beispiel durch Im-Baum-Stehen.

Auf der emotionalen Ebene kann Qi in Bewegung gesetzt werden durch das Visualisieren oder Stille-QiGong-Praktiken, wie das Innere Lächeln, der Energiekreislauf, Heilende Laute oder verschiedene andere Methoden der Alchimie.

Auf der geistigen Ebene erreicht man in der Meditation oder in der Stille, dass Qi von ganz alleine in Fluss kommt – das Dao einfach sein lassen. Hier wird nichts mehr kreierte oder in Gang gesetzt.

Ist der Mensch nicht mehr kräftig genug sich selbst zu helfen, werden bewusst gesetzte Impulse von außen herbeigeführt, um das Qi wieder in den Ausgleich oder Fluss zu bringen. Hier sind die Methoden der TCM in ihrem ganzen Anwendungsbereich anzuführen, wie die Ernährung, Kräuterkunde, Akupunktur, Massage, etc.

Die drei wichtigen energetischen Substanzen des Qi's – Jing, Qi und Shen – werden so beeinflusst und in Interaktion gebracht. Durch die QiGong Übungen wird das nachgeburtliche Jing oder die Körpersubstanz erhalten und vermehrt; der Alterungsprozesse verlangsamen sich.

¹ Kenneth Cohen: QiGong; Seite 46

² Siehe Petra Hinterthür – Astrid Schillings: QiGong – Der fliegende Kranich; Seite 31/32

³ Siehe Petra Hinterthür – Astrid Schillings: QiGong – Der fliegende Kranich; Seite 33

Deshalb haben alle QiGong Praktiken die gleiche Zielrichtung: den Aufbau der Mitte als Kraftzentrum, um so den ganzen Körper mit dieser Kraft zu versorgen und zu stärken. Mit einer starken Mitte ist der Praktizierende auch in der Lage, seine Lebensumstände wahrzunehmen und zu gestalten und sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Von dieser Mitte kann sich die Kraft oder besser das Qi in alle Bereiche des Körpers verteilen, wie zum Beispiel in die Knochen, Zellen oder Organe etc., wobei hier die Schwerpunkte der jeweiligen QiGong-Form zum tragen kommen.

Heute existieren viele tausend QiGong-Formen, die alle auf dem Prinzip von Ausgeglichenheit, Entspannung, Atmung und richtiger Körperhaltung basieren.⁴ Kranich-QiGong, Shaolin-QiGong, Eisenhemd-QiGong, Acht-Brokat, etc. um nur einige zu nennen.

Es gilt die verschiedenen QiGong Formen von den QiGong Stilen zu unterscheiden. Ein QiGong Stil ist ein System, das QiGong-Formen, Meditation und philosophische Aspekte miteinander verbindet, ein ineinander aufgebautes System um das Ziel spiritueller Entwicklung oder nach dem alchemistischen Ansatz die Unsterblichkeit zu erreichen.

QiGong-Formen haben einen pragmatischen Ansatz, zum Beispiel: den Körper, die Mitte zu kräftigen, die richtige Körperhaltung zu schulen, Gleichgewichtssinn zu entwickeln oder die gesunde Atmung zu integrieren oder die Kombination aus allem.

So wirken einige QiGong-Formen auf der rein körperlichen Ebene, sind verantwortlich für gesunde Bewegungen, die die Struktur in Form von kräftigen Muskeln, festen Knochen und flexiblen Gelenken fördern.

Andere QiGong-Formen oder Stilles QiGong (das innere Lächeln, die heilenden Laute) stärken oder entgiften die Substanz des Körpers, wirken auf der Organebene und mehren das nachgeburtliche Jing. Sie erhalten durch ihre Praktiken das vorgeburtliche Jing. Sie berühren dabei selten die spirituelle Ebene, wenn sie nicht in einem QiGong Stil integriert sind.

Fast alle wichtigen und bekannten QiGong-Formen dienen hauptsächlich der Sensibilisierung, also der immer feineren und differenzierteren Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und der Außenwelt. Sensibilität bedeutet aber nicht nur, dass der Übende für die Stimmung der Mitmenschen und die Ereignisse seines Umfelds empfänglicher wird, weil er die Welt mehr aus seiner Mitte heraus betrachtet. Die eigentliche Veränderung der Wahrnehmung ereignet sich auf einer anderen, der energetischen Ebene: Je tiefer der Übende in die Praxis des QiGong eindringt, desto mehr nimmt er wahr, dass auch um den Körper herum ein feines energetisches Feld existiert. Beginnt er, dieses Feld als Teil seines eigenen Wesens zu begreifen, dann verwischen allmählich die üblichen Grenzen seines Körpers: Das energetische Feld entwickelt sich zu einem sechsten Sinnesorgan. Es wird zu einer Art Spürzone, mit deren Hilfe er die energetische Ausstrahlung der Mitmenschen und der Umwelt direkt - also ohne weitere Sinneseindrücke - erfassen kann. Statt intellektueller Analyse rückt die Intuition in den Vordergrund der Wahrnehmung.⁵

QiGong Stile, wie zum Beispiel ShengZhen-QiGong und das System von Mantak Chia, beinhalten alle drei hier aufgeführten Ebenen.

Durch die QiGong Übungen auf der körperlichen und emotionalen Ebene bildet sich allzu leicht ein starkes Ego, das sich eher hinderlich auf die geistige und spirituelle Entwicklung auswirkt. Das eigentliche Ziel von QiGong ist, die Voraussetzungen für eine spirituelle Entwicklung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu schaffen und sich dem Fluss des Dao zu öffnen, neben der Kräftigung der Mitte, der Kultivierung des Qi's, des Aufbaus des Körpers, der Stärkung durch Qi und der Erlangung besonderer Fähigkeiten körperlicher und geistiger Natur.

Die vier grundlegenden Prinzipien, um QiGong zu praktizieren:

- Fangsong – loslassen und sich entspannen
- Ziran – natürlich sein, überflüssiges weglassen; mit der Kraft der Natur zu kooperieren
- Anjing – innere Ruhe und Zentriertheit, eigene Mitte finden
- Tian Ren He Yi – mit dem Leben verschmelzen – dieses letzte Prinzip ist am wichtigsten. Es

⁴ Siehe Kenneth Cohen: QiGong; Seite 37

⁵ Carsten Dohnke – Die drei Säulen des QiGong; Webseite

führt zu tiefer Kraft und innerem Frieden⁶

Die fünf Qualitäten der Alchemie / des QiGongs:

- Qi bewegen
- Qi verfeinern
- Qi speichern
- Qi aufnehmen
- Qi abgeben

Die fünf Veränderungen durch QiGong Übungen:

- die Erfahrung und das Gefühl wird beim Üben tiefer und intensiver
- ein inneres Verständnis um Zusammenhänge, der Wirklichkeit und des „Ichs“ entsteht
- innere Harmonisierung von yin und yang; Kopf, Herz und Bauch
- innere Veränderung, Gesundheit und Fähigkeiten (Intuition) bilden sich
- das Gefühl der Einheit mit allem

Die Wirkungen von QiGong in kurzen Schlagworten:

- Komplexe neue Bewegungsmuster in QiGong
- Formen entwickeln neue Nervenverbindungen
- koordinieren rechte und linke Hirnhälften
- der Gleichgewichtssinn wird reaktiviert
- Förderung mit neuen Informationen zurecht zukommen
- positive Auswirkungen auf die Psyche
- das Selbstbewusstsein wird gefördert
- die Sicherheit in der Bewegung fördert die Sicherheit im Alltag
- das Erinnerungsvermögen nimmt zu
- die Achtsamkeit entwickelt sich
- Abbau von Angstzuständen durch Bewegungsabläufe
- Stärkung der Willenskraft
- das Konzentrationsvermögen erhöht sich
- die Fähigkeit mit Stress zurechtzukommen
- Probleme verarbeiten
- neue kreative Ideen, da der motorische Cortex, die Basalganglien und das Kleinhirn, die unsere Bewegung koordinieren, auch für die Bewegung unserer Gedanken zuständig sind. Sie strukturieren sogar die Abläufe der Denkprozesse.

Zum Aufbau eines QiGong Unterrichts sollte unbedingt ein gut ausgearbeitetes Aufwärmprogramm zählen, um den Unterbauch, die Mitte zu stärken und zu öffnen; Wärme im Bauch fühlen. Im zweiten Schritt steht das Erarbeiten der jeweiligen Formen und ist als Kernpunkt des Kurses anzusehen. Den Abschluss sollte eine Stilleübung oder Meditation bilden, damit das bewegte Qi sich im Unterbauch oder der Mitte sammeln kann.

⁶ Carsten Dohnke – QiGong und Knochen; Webseite