

Was ist Qi?

Der Mensch lebt inmitten von Qi, und Qi erfüllt den Menschen.
Angefangen bei Himmel und Erde bis zu den zehntausend
Wesen braucht alles das Qi, um zu leben.

Huang Di Nei Jing¹



neue Qi Schreibweise

alte Qi Schreibweise

Die neue Schreibweise setzt sich zusammen aus dem Zeichen für Reis (unten) und aus dem Zeichen für fliegen, flüchtig (oben) bezogen auf dem Dampf über dem kochenden Reis. Das klassische Zeichen besteht aus dem Zeichen für Feuer (unten) und Verneinung (oben). Unten das sich Bewegende, Form (Feuer) in der Transformation zu Nichtform (oben).²

Wörtlich übersetzt heißt Qi oder auch Chi soviel wie Dunst, Dampf, Atem oder Tau; in der Bedeutung Lebensenergie oder Lebenskraft. Manchmal wird es auch als elektromagnetische Energie oder elektrische Energie in Verbindung mit Emotion bezeichnet.

Die Begriffe treffen aber in der Konsequenz nicht ganz zu, denn Qi ist mehr Qualität oder Essenz, die alles durchdringt und erfüllt. Qi durchströmt den Raum, den gesamten Kosmos und alles was in ihm existiert.

Der Begriff ist eng mit der traditionellen chinesischen Weltanschauung und Philosophie verbunden. Danach gibt es verschiedene Qualitäten des Qi; das Qi des Himmels³ oder Universales Qi, mit dem wir unser individuelles Qi anreichern können, mit der besonderen Wirkung auf unsere Seele und unseren Geist. Dieses Qi wird in der Meditation über das Scheitelzentrum aufgenommen.

Das kosmische Qi nährt unseren Verstand und unsere Organe und wird über das Dritte Auge in der Meditation aufgenommen.

Das Qi der Erde ist die yin Kraft und ernährt den physischen Körper mit der täglichen Lebens- und Selbstheilungskraft. Ebenso ernährt es Seele und Geist mit der yin Kraft, als Ausgleich zu den yang Kräften des universellen und kosmischen Qi. Das Qi der Erde wird über die Fußsohlen aufgenommen.⁴

Das Qi bewegt sich durch den Körper in den Meridianen (Energieleitbahnen) sowie in zusätzlichen Bahnen wie zum Beispiel im Energiekreislauf. Diese Bahnen und die energetischen Punkte, sind individuell in ihrer Position und Größe und verschieden von Mensch zu Mensch. Im Akupunkturssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin wird sich auf diese Bahnen und Punkte bezogen.

Auch die Erde hat solche Meridiane und Kraftpunkte, auf denen sich das Qi bewegt oder sammelt. Die so genannten Drachenadern, in denen das yang Qi des Himmels sich mit dem yin Qi der Erde vermischt. Die Wissenschaft dieses System entfaltet sich im Feng Shui.⁵

Qi beinhaltet aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin drei unterschiedliche energetische Substanzen, bezeichnet als Jing, Qi und Shen.

Jing, übersetzt als Essenz, ist die Wurzel des Lebens, die Energie des Wachstums und der Veränderung, eng verbunden mit den sexuellen Flüssigkeiten. Unser Jing entsteht durch die Verschmelzung des Jings der Eltern. Das so genannte vorgeburtliche Jing, enthält alle individuellen Wachstumsinformationen. Das nachgeburtliche Jing entsteht aus Nahrung und Atmung. Das vorgeburtliche Jing wird im Laufe des Lebens verbraucht und durch nachgeburtliches Jing

¹ Das Huang Di Nei Jing ist eine Aufzeichnung des legendären Gelben Kaiser (Huang Di). Hier werden erstmals die wesentlichen und bestimmenden Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dargelegt, die auch heute noch ihre Gültigkeit haben.

² Ulli Olvedi: Das Stille QiGong nach Meister Zhi-Chang Li; Seite 59

³ Siehe Ulli Olvedi: Das Stille QiGong nach Meister Zhi-Chang Li; Seite 60 und Mantak Chia Gesundheit, Vitalität und ein langes Leben; Seite 59

⁴ Mantak Chia Gesundheit, Vitalität und ein langes Leben; Seite 60

⁵ Siehe Ulli Olvedi: Das Stille QiGong nach Meister Zhi-Chang Li; Seite 60

ausgeglichen. Es ist verantwortlich für die genetischen Substanzen, innersekretorischen Vorgänge, für den hormonellen Haushalt, für das Wachstum und den sexuellen Reifeprozess. Kann der Körper kein Jing mehr erzeugen und ist das vorgeburtliche Jing verbraucht, so stirbt er. Jing hat die Qualität des yin, im Gegensatz zum Qi, das dem aktiven Prinzip des yang zugeordnet ist.⁶ Durch die Lebensweise verändern sich die Faktoren, welche das Jing schneller oder verzögert abbauen.

Qi ist die alles durchdringende grundlegende Lebenskraft, verantwortlich für jegliches Leben. Jing ist in Qi enthalten und wird nur durch äußeren Einfluss von ihm getrennt (Samenerguss, Verletzung, Krankheit). Qi ist die Quelle des „Wahren Qi's“, das durch Veredelung von grobem Jing zu subtilerem Jing erzeugt werden kann. Es ist der aktive Aspekt der ursprünglichen Energie, verantwortlich für den Impuls der Bewegung – es ist die Bewegung selbst. Die Prozesse im Körper werden durch Qi in Gang gehalten, es wärmt, bewahrt und schützt. Yin und yang werden ausgeglichen und es wirkt auf körperlicher, wie auf geistiger Ebene. Es schafft hier Verbindungen. Je reichhaltiger und ausgewogener es tätig ist, umso belebender und inspirierender ist seine Wirkung. Durch Kultivierung (QiGong) wird das Qi von der ursprünglich groben Manifestation zur feineren veredelt. Das hierdurch erworbene Qi ist die verfeinerte Ausstrahlung des Jing und nährt Shen, die noch feinere Ebene der geistigen Funktionen.⁷

Shen ist Qi auf der Ebene der geistigen Funktionen, die Fähigkeit, die sinnlichen Wahrnehmungen und Emotionen zu interpretieren, beobachten, entscheiden, analysieren und Schlüsse zu ziehen. Durch Kultivierung des Qi gewinnt Shen an Kraft.⁸ Diese Kraft des Shen wirkt auf Lebensführung und Umgang mit Emotionen; man wird natürlicher, lockerer und disziplinierter. Die natürliche Intelligenz entfaltet sich, kreative Denkprozesse werden freigesetzt und bilden die Voraussetzung für klare Einsicht.

Stellt man sich Jing als die Quelle des Lebens vor und Qi als das Potential zu aktivieren und zu bewegen, dann ist Shen die Vitalität im menschlichen Körper, die hinter Jing und Qi steht. Bewegte wie unbewegte Bewegung sind eine Manifestation von Qi. Instinktive organische Prozesse reflektieren Jing. Das menschliche Bewusstsein verweist auf die Gegenwart von Shen.⁹

Weitere Bezeichnungen von Qi: Pneuma, Thymos, Energeia, Archeus, Materia Luminosa, Prana, Orgon

⁶ Ulli Olvedi: Das Stille QiGong nach Meister Zhi-Chang Li; Seite 63

⁷ Ulli Olvedi: Das Stille QiGong nach Meister Zhi-Chang Li; Seite 67

⁸ Ulli Olvedi: Das Stille QiGong nach Meister Zhi-Chang Li; Seite 67

⁹ Ted J. Kaptchuk: Das große Buch der chinesischen Medizin; Seite 57