

Übungsprinzipien – Die 6 "Schlüssel" in das "Haus des Qigong"

1. Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
2. Vorstellungskraft und Qi folgen einander
3. Bewegung und Ruhe gehören zusammen
4. Oben "leicht" – unten "fest"
5. Das richtige Maß
6. Schritt für Schritt üben

Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit

Entspannung ist eine Form von Kraft

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für die Wirksamkeit der Übungen und umfasst sowohl die Entspannung des Körpers als auch des Geistes. Dabei bedeutet körperliche Entspannung keineswegs Schläffheit oder Kraftlosigkeit, sondern Lockerheit mit dem Gefühl innerer Festigkeit und Kraft. Die Entspannung darf also ein gewisses Maß nicht überschreiten.

Auch die innere Festigkeit darf keinesfalls zu Steifheit oder Starre werden.

Entspannung bedeutet hier also nicht absolute Entspannung, sondern einen angenehmen Zustand, in dem An- und Entspannung in einem guten Verhältnis zueinander stehen.

Das richtige Maß ist nicht statisch, sondern ein ständiger Prozess während des Übens.

Ruhe -das Bändigen der Horde wilder Affen

Die Ruhe des Geistes bedeutet nicht ein Ausschalten aller Gedanken, sondern ein Beruhigen und Bündeln der vielen umherstreunenden Gedanken zu denjenigen Gedanken und Vorstellungen, die die Übung aktiv steuern. Unsere alltägliche Gedankenwelt gleicht oft einem ungezügelter Pferd (Ideenpferde) oder einer Horde wilder Affen. Wenn wir diese Horde entlassen und verabschieden, kommen wir zu einer geistigen Ruhe, zu einem klaren Bewusstsein. *"Der Geist wird so ruhig und klar wie ein stiller See, in dem sich der Himmel spiegelt".*

Welch nützliche Funktion der Vorstellungskraft in einem elementaren Aspekt des Qigong, dem Beruhigen des Geistes, haben kann, geht auch aus folgendem Text hervor: *"...Damit die Bändigung des verrückten Affen gelingt, ergreife zuerst das widerspenstige Pferd. Ist auch nicht der allergeringste Staub vorhanden, so vereinigen sich Qi und Geist im Herzen".*

Der verrückte Affe ist hier der ständig von einem zum anderen springende Geist, der fortwährend von zahllosen Gedanken in Unruhe versetzt wird; das Pferd ist das kreative Denken (die Vorstellung, yi).

"Natürlichkeit ist teuer"

Natürlichkeit soll allen Aspekten der Qigong-Übungen innewohnen. Körperhaltung und -bewegung, Atmung, Bewahren und Lenken der Vorstellungskraft sollen in natürlicher Weise, niemals zwanghaft, geübt werden. Versucht man dies zu beherzigen, versteht man rasch das chinesische Sprichwort "Natürlichkeit ist teuer".

Es hört sich leicht an, natürlich zu sein, aber in der Übungspraxis erweist es sich als mühevolleres Unterfangen. Natürlichkeit bedeutet dabei keineswegs, sich nur ja keiner Mühe zu unterziehen. Es bedeutet vielmehr eine harmonische Verbindung von strengen Übungsregeln und Berücksichtigung individueller Gegebenheiten.

Beim alleine Üben werden sich kleine Unterschiede zur gelehrten Form ergeben, und diese sind wertvoll und erlaubt.

Natürlichkeit ist nichts Statisches. Körperliches Gleichgewicht, Harmonie in der Kräfteverteilung sind ein dynamischer Prozess.

Vorstellungskraft und Qi folgen einander

Wo das Herz ist, sind die Gedanken; wo die Gedanken sind, ist das Qi; wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke (*xin yi qi li*)

Wir können durch unsere geistigen Kräfte physiologische Vorgänge im Körper beeinflussen. Der Gedanke an eine unangenehme Situation löst die unterschiedlichsten Reaktionen aus, etwa kalten Schweiß, Engegefühl in der Brust oder Herzklopfen. Die Erinnerung an ein Ärgernis treibt uns noch nachträglich die Zornesröte ins Gesicht. Die Vorstellung einer köstlichen Speise hingegen entspannt die Gesichtszüge und lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wenn wir uns vorstellen den "Mond zu tragen", lenken wir damit die Aufmerksamkeit in die Handflächen. Nach längerem Üben werden wir bemerken, dass das Qi der Vorstellungskraft folgt, die Handflächen erwärmt und sie mit dem Gefühl innerer Kraft füllt. Die Vorstellungsbildungen, die wir im Qigong benutzen, wirken regulierend und stärkend auf die Funktionen unseres Organismus; sie dienen der Harmonisierung, Kultivierung, dem Erhalt und Aufbau unserer Lebenskräfte.

Bewegung und Ruhe gehören zusammen

Ruhe hat zwei Aspekte: den äußeren Ruhezustand des Körpers und die innere Ruhe des Geistes. Bewegung hat zwei Aspekte: die äußere Bewegung des Körpers und die innere Bewegung des Qi.

Hinsichtlich der Methodik einer Qigong-Übung kann entweder die Ruhe oder die Bewegung den Hauptaspekt bilden. Bei Übungen-in-Ruhe stehen äußere Ruhe und innere Bewegung im Vordergrund. Bei Übungen-in-Bewegung werden äußere Bewegungen und innere Ruhe betont.

Oben leicht – unten fest

Dieser Zustand lässt sich am besten bildhaft beschreiben: "Leichter Brustkorb – fester Bauch", "Feste Wurzeln – Blätter im Wind", "Unten 7 – oben 3", "Festes Fundament – freie Entfaltung".

Die Grenzlinie zwischen oben und unten ist dabei die Nabelhöhe. In den Übungen des Qigong wird der Entwicklung der unteren Stabilität, dem festen Fundament, große Aufmerksamkeit geschenkt.

Das richtige Maß

Das richtige Maß bezieht sich auf alle Aspekte des Übens: Körperhaltung, Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft, Übungsintensität und Übungsdauer.

Schritt für Schritt üben

Zu Beginn der Übungspraxis ist es besonders wichtig, die grundlegenden Übungen zu verstehen. Damit wird ein sicheres Fundament für alle anderen Übungen geschaffen. Wer ungeduldig übt, wer sich nicht ernsthaft mit einer Übung befasst, wer nach schnellen Effekten strebt, wer jeden Tag eine andere Methode üben will, der wird letztendlich nur wenig Fortschritte erzielen. Auf Dauer ist das langsame Schreiten schneller als das ungeduldige und hastige Gehen.

Mit freundlicher Empfehlung von Ulla Bremer

www.qigong-und-toepfern.de

Mit Energie
durchs Leben



im Alltag