

Qigong und Taiji

Bildungsurlaub

Kursmanual von Ulla Bremer



*Mit Energie
durchs Leben*



im Alltag

Qigong



Geschichte

Der bewusste und verantwortungsvolle Umgang mit der Lebenskraft "Qi" lässt sich in der chinesischen Kultur über 2000 Jahre zurück verfolgen. Vermutlich ist es sogar über 5000 Jahre alt.

Der Begriff "Führen des Qi/ *xingqi*" findet sich bereits in der wohl ältesten Beschreibung einer Qi-Übung, der "Jadeinschrift über das Führen des Qi", datiert in die Zeit der Streitenden Reiche (5.- 3. Jh.v.Chr.). Einen weiteren Hinweis gibt der "Plan zu den Übungen zum Leiten und Führen des Qi", (gefunden im Mawangduigrab Nr. 3, datiert 168 v.Chr.).



Der Name "Qigong" wurde erst in den 50er Jahren von dem Arzt und Begründer der Rehabilitationsklinik in Beidaihe, Liu Guizhen (Vater von Liu Yafei) als Fachbegriff für Übungsmethoden zur therapeutischen Anwendung und Gesundheitspflege eingeführt. Heute wird er als Sammelbegriff für alle Übungen mit dem Qi verstanden.

In der alten Zeit wurden die Übungen zur "Pflege des Lebens/ *Daoyin*" und die Übungen zum "Dehnen und Leiten/ *Yangsheng*" auch mit dem Ziel der geistigen Kultivierung und dem Einswerden mit dem "*Dao/* dem Großen Ganzen" praktiziert.

Im Rahmen der Kulturrevolution wurden diese Aspekte als religiös bzw. rückständig betrachtet, und Qigong wurde größtenteils verboten. Da jedoch seine Wirkungen unbestreitbar waren und Mao Zedong eine Gesundheitsvorsorge für die Bevölkerung suchte, wurde um 1975 die als "Peking-Form" bekannte Taiji-Form zur Gesundheitspflege zusammengestellt. In den 80er Jahren erfuhr Qigong in China seine größte Blütezeit. Heute werden weltweit die unterschiedlichsten Qigong- und Taiji-Formen praktiziert.



Als eine der 3 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin/ TCM findet Qigong auch bei uns zunehmend Beachtung, weil es den Menschen in seiner Ganzheit und Verbundenheit mit der Umwelt begreift.

Die TCM beinhaltet Akupunktur, Schröpfen, Moxibustion (Wärmeanwendungen), Ernährungsempfehlungen, Bewegungstherapie (Qigong und Taiji), Kräuterheilkunde, und Tuina (spezielle Massage). Die Aufgabe des Therapeuten in der TCM besteht darin, dafür zu sorgen, dass der Gesunde nicht krank wird. Die Mitwirkung des Patienten, mittels Lebensführung, Ernährung und Bewegungsübungen ist üblich.

"Warten, bis die Krankheit ausgebrochen ist, wäre, wie einen Brunnen graben, wenn man bereits durstig ist".

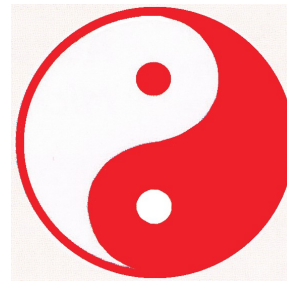
Die TCM misst den Aussagen des Patienten, Gefühlen und Empfindungen große Bedeutung zu. Der menschliche Körper hat Selbstheilungskräfte. Wenn ein Ungleichgewicht im Körper herrscht, kann er bei genügend Kraft den Ausgleich in individueller Zeit wieder herstellen. Dieser ständige Wandel in Körper und Natur wird durch die Monade dargestellt.

Yin und Yang sind die Gesamtheit zweier Kräfte. Sie bilden Polaritäten, zwischen denen ein ständiger Wechsel stattfindet.

Yin ist die passive, weibliche, dunkle, feuchte, erdige, sinkende und nach innen führende Kraft.

Yang ist die aktive, männliche, helle, trockene, himmlische, steigende und sich ausbreitende Kraft.

Beide beeinflussen sich gegenseitig, so dass eine ständige Umwandlung stattfindet. Diese Verwandlung geschieht durch die Lebensenergie "Qi".



Liegt ein Ungleichgewicht zu einer Seite länger vor, kann es zu Krankheit kommen. Energieleitbahnen, die wie ein Netz durch den Körper verlaufen, transportieren die Energie zu den Organen. Je länger eine sich gebildete Blockade besteht, um so chronischer ist die Erkrankung. Durch Nadelung oder Qi-Übungen wird die Energie beeinflusst und reguliert. Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte können die Funktionen des Körpers verletzen und den Fluss der Energie stören. In wie weit sich der Mensch von diesen Einflüssen schädigen lässt, hängt von der inneren Harmonie seiner Organfunktionen und der daraus resultierenden Widerstandskraft (Immunsystem) ab.

"Wo die Krankheit vorgedrungen ist, war Qi nicht ausreichend".

Dies gilt auch für die inneren Ursachen. Fehlgeleitete Emotionen wie Wut und Zorn, Euphorie, Traurigkeit, Sorgen und Angst gelten als auslösende Faktoren.

Das psychische Verhalten hat also großen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden. Ebenso können sich auch Erkrankungen der Organe negativ auf das Gefühlsleben auswirken.

Um gesund zu sein, braucht der Mensch frische Luft, sauberes Wasser, körperliche Bewegung, richtige Ernährung und geistige Haltung -

"Wer morgens leise schmunzelt, mittags nicht die Stirne runzelt, abends lacht dass alles schallt, der wird hundert Jahre alt".

Qigong (Chi Kung) und Taijiquan (Tai Ci Chuan)

Qigong ist eine jahrtausende alte chinesische Methode zur Stärkung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Vitalität. Formen gibt es nachweislich seit ca. 2000 Jahren.

Taiji-Formen wurden nach Qigong- und Kampfkunstraspekten zusammengestellt.

Die Legende schreibt die Erschaffung des Taijiquan dem daoistischen Mönch Zhang Sanfeng (12. Jh.) zu.

Seit dem 17. Jh. finden sich erste schriftliche Hinweise auf die Einteilung in "innere" und "äußere" Kampfkünste. Eine Stelle in den Schriften von Chang Naizhou (1736-1795) beschreibt die Ausführung der Form folgendermaßen:

"Es ist auch wichtig, keine Kraft zu verwenden und vielmehr alle Stellungen natürlich und langsam in runden, tanzgleichen Bewegungen auszuführen. Koordiniere den ganzen Körper in ein vereinigt Ganzes und lasse ihn leicht, lebendig und vollkommen werden. Wo immer Steifheit und Ungelenkigkeit sind, löse sie Schritt für Schritt durch die Stellungen auf. Wenn du die Haltungen übst, entspanne dich und öffne alle Gelenke des Körpers".

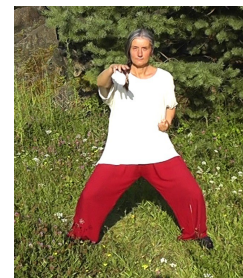
Obwohl die Anweisung in einer Schrift über Taiji zu finden ist, gilt diese gleichermaßen für das Üben von Qigong. Ein Unterschied in dem äußeren Erscheinungsbild von Taiji und Qigong ist für den Laien kaum auszumachen.

In der inneren und geistigen Haltung gibt es gar keinen Unterschied.

So kann man Taiji als einen speziellen Bereich im Qigong bezeichnen.



Taiji oder Qigong ?



Anwendung und Prinzipien von Qigong

Der Begriff "Qi" hat eine vielfältige Bedeutung. Er kann übersetzt werden mit Atem, Hauch, Odem, Geist, Lebensenergie oder Sanskrit: Prana.

Wörtlich übersetzen lässt sich "Qi" mit Lebensenergie und "Gong" mit Arbeit, beharrlichem Üben, aber auch mit Tugend oder den Fertigkeiten und Nutzen, die man durch beharrliche Arbeit erlangt.

Im allgemeinen werden Qigong und Taijiquan zur sogenannten "Kultivierung des Qi" praktiziert. Darunter wird das Sammeln und Harmonisieren der Lebensenergie des Übenden verstanden. Dies geschieht auf dem Weg der "Regulierung des Körpers", der "Regulierung des Geistes" und der "Regulierung der Atmung". Alle drei Aspekte müssen in der Übung verbunden werden. Dadurch drückt sich auch der Gedanke der Ganzheitlichkeit aus, der das chinesische Weltbild prägt.

Ein weiteres Konzept besteht in der Vorstellung eines Meridian-Systems. Dies sind Leitbahnen im Körper, auf denen sich das Qi bewegt. Über Energiepunkte, die einen besonderen Bereich bilden, kann das Qi beeinflusst werden. Sie bilden quasi ein "Tor für Qi".



Durch Atmung, Selbstmassagen, Wahrnehmungsübungen, Vorstellungskraft und sanfte, fließende Bewegungen werden die Lebenskräfte aktiviert und harmonisiert.

Störungen im Energiesystem werden durch "Lösen" beseitigt. Dieses Lösen ist jedoch keine Schläffheit oder völlige Muskelentspannung, sondern eine "Wohlspannung", die im Verlauf der Übung den Prinzipien von Yin und Yang folgt.

Dass Qigong bei uns als Entspannungsübung populär ist, liegt in seiner allgemein entspannenden Wirkung, die jedoch auch zum großen Teil auf der seelischen bzw. mentalen Ebene liegt. Diesem Lösen des Geistes folgt ein Lösen des Körpers und das Leitbahnsystem wird wieder durchlässig für Qi. Aber auch über die Körperhaltung kann Einfluss auf die geistige Aktivität genommen werden. So bedingen sich Körper- und Geisteshaltung und unterstützen sich im Übeprozess gegenseitig.

"Ruhe und Entspannung sind die Basis des Qigong"

Im Beruf kann Qigong zur Kurzregeneration am Arbeitsplatz eingesetzt werden. Zudem fördert es die Nutzung des eigenen, kreativen Potentials. Es verbessert die Lernfähigkeit und Ausdauer.

Da die Bewegungen der Befindlichkeit angepasst werden, kann Qigong unabhängig von Alter und Gesundheitszustand praktiziert werden.



Wir beginnen,

indem wir uns einen schönen Platz wählen und alle störenden Gegenstände wie Ketten, Uhren und Gürtel ablegen oder lösen.

Anfangs steht die Bewegung im Vordergrund. Mit wachsender Erfahrung bilden wir die Vorstellungskraft, welche das Qi im Körper lenkt; dem Qi folgt Xue (Blut).

Erst wenn die Bewegungen sicher ausgeführt werden können, wird die Atmung koordiniert.

Bis dahin beobachten wir einfach den Atem ohne willentliche Beeinflussung. Er wird während des Übens ruhig, leicht und tief (Bauchatmung).

Grundlage aller Bewegung ist die Körperhaltung -

"Stehen wie ein Baum" oder "Sitzen wie eine Glocke/ ein Berg".

Das bedeutet: unten stabil - oben leicht; wie ein Baum sich, gut verwurzelt, im Winde wiegt.

So stellen wir uns in die Ausgangshaltung. Hier verweilen wir eine Zeit und richten den Körper:

- Gewicht auf dem ganzen Fuß, Fesseln gelöst
- Knie lösen und leicht "setzen"; den Schritt runden
- Becken etwas nach vorne kippen, Leisten lösen und Steißbein sinken lassen
- dadurch richtet sich die Wirbelsäule auf
- Die Ellbogen etwas nach außen drehen, unter den Achseln entsteht Raum
- Der Scheitelpunkt "*Baihui*" weist nach oben; Nacken lang, Kinn leicht zurück
- Zunge bildet die "Elsterbrücke", indem die Zungenspitze oben am Gaumen hinter den Zähnen anliegt
- Der Blick ist leicht gesenkt oder geht in die Ferne

Dann richten wir den Geist:

- Achtsamkeit unter die Fußsohlen zu "*Yongquan*"
- Wir folgen dem Atem und lenken ihn in den Bauchraum/ unteres "*Dantian*".
Dort befindet sich 1,5cm unterhalb des Nabels "*Qihai*"/ "Meer des Qi"
- Indem wir die Mundwinkel leicht anheben, rufen wir das "Innere Lächeln" hervor, welches sich mittels der Vorstellung im ganzen Körper ausbreitet
- Eindrücke aus der Umgebung wahrnehmen, aber nicht beachten

Nun sind wir bereit zum Üben. Alle Übungen beinhalten

Heben - Senken

Öffnen - Schließen

Ziehen - Schieben

sowie wringende Bewegungen

Die Übungen werden mit der Vorstellungskraft begleitet. Wir nutzen sie, um "die Horde wilder Affen" oder die "Ideenpferde" zu bändigen, die uns von unserer Achtsamkeit für uns selbst ablenken.

Wenn wir das Qi bewegen, arbeiten wir immer mit einem Gefühl von einem leichten Widerstand, um die Bewegung zu "füllen". Mit zunehmender Erfahrung fühlen wir Qi immer stärker und können es dann auch bewusst lenken.

Qi fließt langsam. Deshalb wird die Übungsgeschwindigkeit dem Qi-Fluss und der Atmung angepasst.

Wir arbeiten im Qigong mit dem Konzept der Meridiane/ Energieleitbahnen und bestimmten Akupunkturpunkten oder Energiebereichen. Die wichtigsten sind:

- *Yongquan*/ Niere 1, die "emporsprudelnde Quelle" unter der Fußsohle
- *Dantian*, das "Feld des kostbaren Elixiers" im Unterbauch
- *Mingmen*/ Dumai 4, "Tor des Lebens" im Nierenbereich
- *Laogong*/ Perikard 8, "Palast der Arbeit" in den Handflächen
- *Baihui*/ Dumai 20, "das hundertfache Zusammentreffen" am Scheitelpunkt

Während der Übung werden nun diese Bereiche in Beziehung gesetzt und eine Bewegung des Qi empfunden. So "strahlt" *Laogong* häufig Energie in bestimmte Bereiche, oder nimmt Energie aus der Umgebung auf.

Grundsätzlich für alle Übungen gilt: **immer das eigene Maß berücksichtigen!**

In jeder Phase sollten wir uns wohl fühlen und entspannen können. Das gilt auch für das Tempo in der Gruppe. Wer einen Anschluss in der Bewegung verpasst, bleibt in einer Ruheposition, bis sich die Gelegenheit bietet, wieder in die Gruppe einzusteigen. So ist auch jeder Zeit eine individuelle Pause möglich.

Jeder Übungszyklus sollte mit einer Sammlung abschließen (Hände auf Dantian), auch wenn eine Störung eintritt. Dann bleibt unser Qi gesammelt und heitere Gelassenheit kann uns durch den Tag begleiten. Denn ein freies Fließen des Qi ist unser natürlicher Zustand.



Literaturempfehlungen

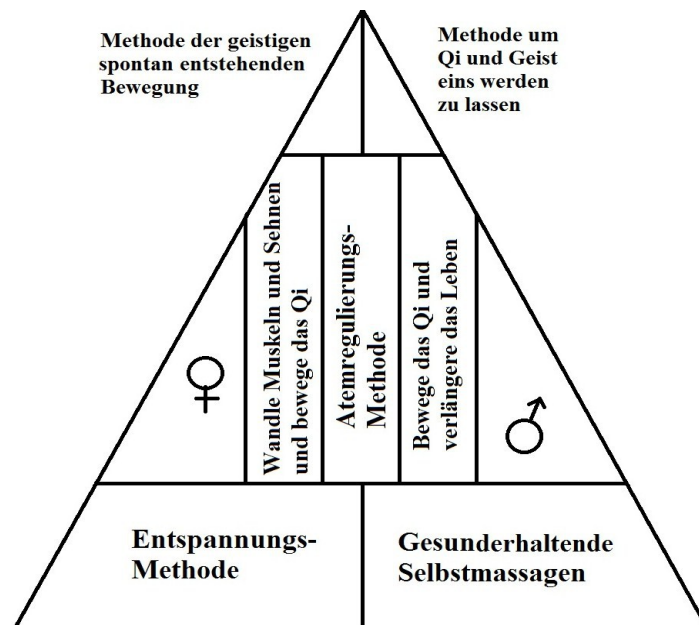
- Qigong, Akupressur und Selbstmassagen; VHS-Kursbuch, 3-12-939901-1
- Innen Nährendes Qigong - Neiyanggong; Liu Yafei, 978-3-437-571-31-2
- Qigong für Einsteiger; Special des Taiji & Qigong Journals, 3-9808747-2-9
- dtv-Atlas Akupunktur; 3-423-03232-4

Filme und Anleitungen

<http://qigong-und-toepfern.de/qigong/anleitungen/>

Musik

- Qigong- Harmonie in Bewegung und Klang; www.intro.de
- Shaolin QiGong; Shi Xinggui, www.koha-verlag.de, 978-3-86728-024-2
- Tai Chi; Stephan North, www.da-music.de



Systematischer Aufbau des Nei Yang Gong

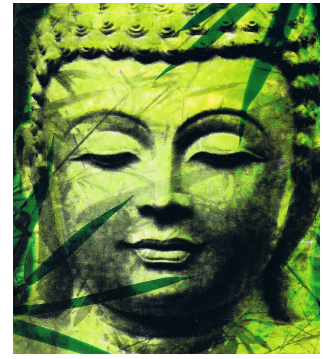
Das Schriftzeichen „Qi“ setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

*Der äußere Teil beschreibt Luft, Atem, Hauch, Nebel u.ä.
Der Innere zeigt ein aufspringendes Reiskorn – der nährende Aspekt.*

氣

Das Innere Lächeln

„In die Ruhe eintreten“



Den Blick lösen

Je nach Befindlichkeit geht der Blick geradeaus in die Ferne, oder zum Beruhigen der Gedanken schräg vor sich auf den Boden. In jedem Fall schaut man nichts Bestimmtes an, sondern lässt den Blick einfach gleiten.

Das Gehör zurücknehmen

Weit nach außen lauschen; dann nach innen lauschen.
Noch einmal das Lauschen ausdehnen, weit in den Kosmos hinaus.
Darauf wieder ganz tief nach innen lauschen, bis in die eigene Mitte.

Dem Atem folgen

Der Atemstrom wird im Ein- und Ausströmen nur beobachtet. Die Atemtiefe vergrößert sich von allein. Um die Gedanken zur Ruhe zu bringen, denke man beim Einatmen „Ich atme ein“ und beim Ausatmen „Ich atme aus“.

Das Innere Lächeln ausbreiten

Um die Mundwinkel entsteht ein feines Lächeln, welches sich über das ganze Gesicht ausbreitet bis zur Stirn. Vor der Stirn entsteht ein weiterer Raum, das Gesicht wird glatt und freundlich.

Nun breitet sich das Lächeln weiter aus über die Schädeldecke, die Ohren, den Nacken, bis in die Schultern hinein; mit dem Lächeln kann sich der Nacken lösen, die Schultern sinken.

Weiter breitet sich das Lächeln aus, in die Arme und Hände hinein, bis in die Fingerspitzen.

Dann breitet sich das Lächeln aus in die Brust und den oberen Rücken; der Brustraum wird weit, der Atem geht tief und frei.

In den Bauch und den unteren Rücken strömt das Lächeln. Es ist wie eine Sonne, die von innen scheint und die Organe hell und warm werden lässt.

Das Lächeln breitet sich weiter aus in die Beine und Füße hinein; auch hier bis in die Zehenspitzen.

Zuletzt ist der ganze Körper angefüllt mit dem heiteren inneren Lächeln; jede Zelle strahlt und lächelt. Überall ist wohlige Entspannung.

Das Gemüt ist still und friedlich. Der Geist wie die Oberfläche eines Sees, in der sich der Himmel spiegelt. Die Aufmerksamkeit ruht im Dantian.

Eine Reihe mit Grundstufübungen aus dem Nei Yang Gong

In die Ruhe eintreten – den Blick lösen, das Gehör zurüknnehmen und
das innere Lächeln entfalten.

Der Körper ist locker, der Geist ruhig.

Der Atem geht tief, lang und gleichmäßig.

Den Körper regulieren –

hüftbreiter Stand, Knie lösen,

Steißbein Richtung Boden sinken lassen,

die Schultern sinken,

Scheitelpunkt nach oben orientieren.

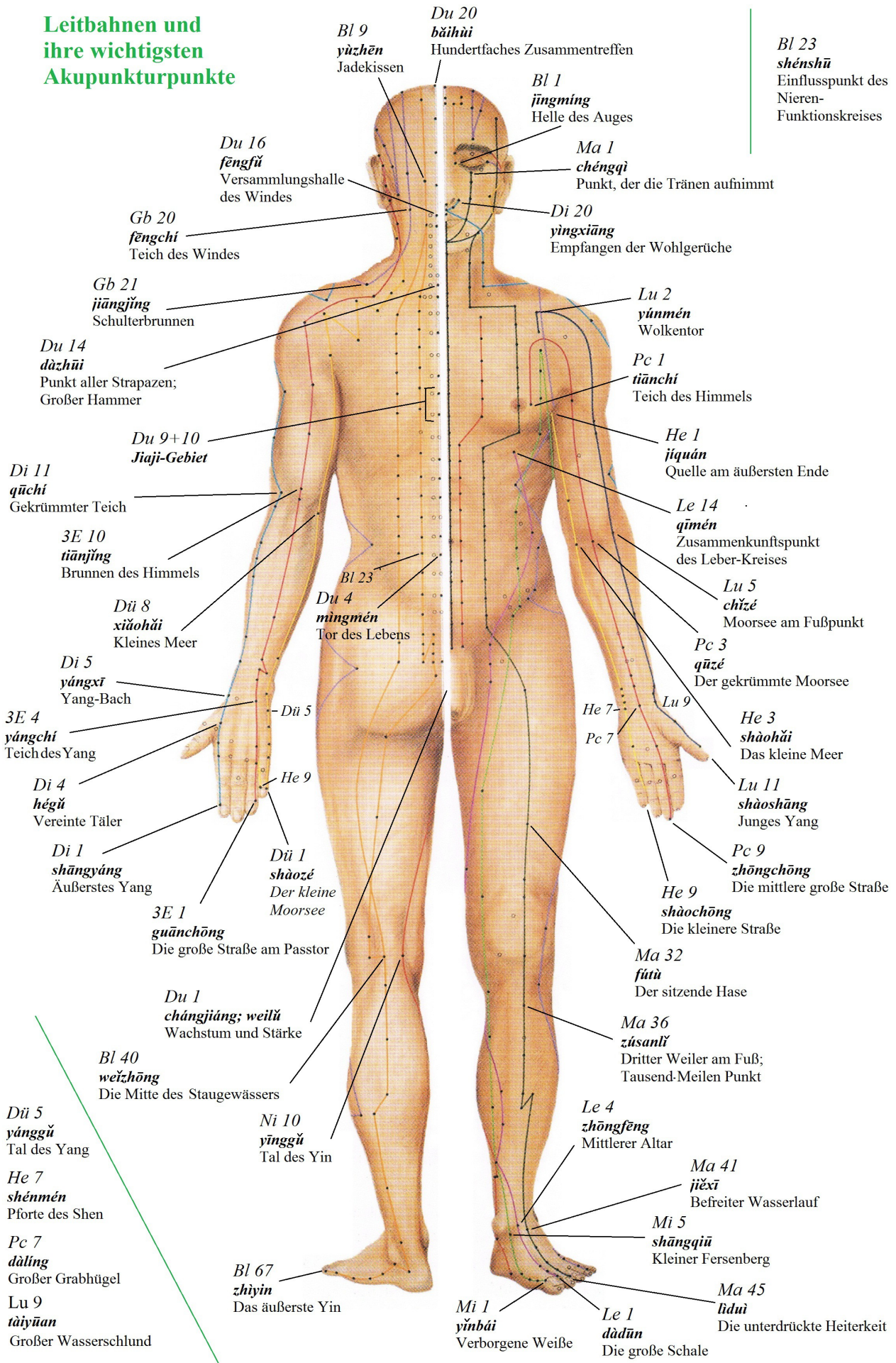
Anfang: Der Pfau schlägt ein Rad und Qi einsammeln

1. Daimai regulieren - das Becken langsam in beide Richtungen kreisen
2. Schultern kreisen
3. Mit den Schultern im Wechsel rudern
4. Schultern an drei Punkten klopfen (vorne, oben, außen)
5. Dantian (Unterbauch) und Mingmen (Rücken) klopfen
6. Dantian und Schultern klopfen
7. Daimai (Seite) und Oberschenkel (außen) klopfen
8. Leiste und Gb 30 (Po) klopfen; 3:1, in die Hocke gehen
9. Knie kreisen
10. Zusanli (unter dem Knie) klopfen, dabei mitwippen
11. Große Massage um Knie und Becken
12. Das Qi nach oben und unten führen, Himmel und Erde verbinden
13. Nach oben recken – den Rücken lockern
14. Die Leitbahnen klopfen (Rücken, Beine, Rumpf, Arme)
15. Knie klopfen (seitlich), das Bein heben
16. Jiaji-Übung - mit den Fersen den Boden klopfen, Arme schwingen
17. Den Rücken reiben
18. Abschluss - einsammeln und im Dantian bewahren

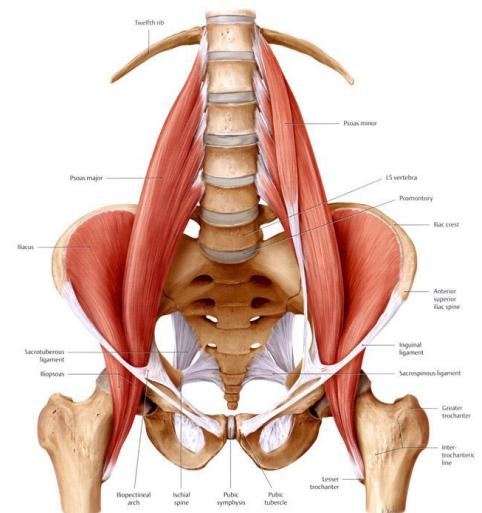
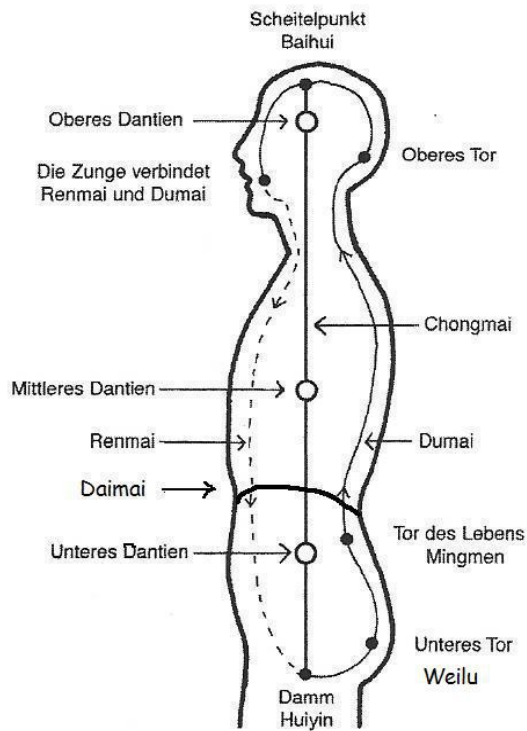
Siehe hierzu die Aufnahme:

<https://www.youtube.com/watch?v=9gTwer4eHCk>

Leitbahnen und ihre wichtigsten Akupunkturpunkte



Der kleine Himmelskreislauf



Stehen, als hielte man Bälle und setze sich auch auf einem ab.
Mit einem Gefühl, als wäre man ein Baum - gut verwurzelt mit der Erde
und oben frei beweglich und leicht wie die Äste eines Baumes im Wind.

Massagen für die 5 Öffner - Augen, Mund, Zunge, Nase und Ohren

Augen:

- Daumen an der Schläfe ansetzen, Mit dem Zeigefinger von der Mitte aus im langen Strich über die Augenbrauen bis zur Schläfe streichen
- Mit dem Daumen zart von innen nach außen über das geschlossene Lid streichen
- Die Daumenknöchel kreisen am knöchernen Rand um das Auge herum
- Die Augäpfel in beiden Richtungen kreisen
- Die Hände locker über die Augen legen und die Augen wärmen
- In die Ferne schauen

Mund und Zunge:

- Die Zunge innerhalb und außerhalb der Zähne am Gaumen entlang kreisen
- Die Zähne klappern, 36x
- Den Mund spülen

Nase:

- Die shang-shang-Punkte verbinden; Von Di20 über B11 bis zum Haaransatz und zurück reiben
- Di 20 in beiden Richtungen kreisend massieren

Ohren:

- Den Ohrenrand kneten
- Vor und hinter dem Ohr mit Zeige-und Mittelfinger reiben
- Die innere Ohrmuschel massieren
- Mit einem Finger den Gehörgang verschließen und schnell herausziehen
- Die Himmelstrommel schlagen; Hände über den Ohren wie Muscheln, mit den Fingern auf die Schädelbasis klopfen

Erkältungsmassagen

Nasenübungen

Shang-Shang-Punkte shaoshang/Lu 11 (Daumen) und shangyang/Di 1 Zeigefinger) verbinden.

Mit den Daumenknöcheln von yingxiang/Di 20 seitlich der Nase über die Stirnmitte bis zum Haaransatz 18x auf und ab reiben.

Di 20 kreisend reiben 9x jede Richtung(auf-ab evtl. wiederholen)

Der Extra-Punkt bitong/3 liegt auf dem Weg (am Übergang wo die Nase knöchern wird); kann auch wie Di 20 massiert werden

(=> bei Heuschnupfen auch mit Augenlid ausstreichen)

Fengchi/Gb 20 reiben

Brustmassage 18x jede Richtung

Massage mit großen Kreisen über Brustkorb und Rippen mit Berührung der Lunge-Punkte zhongfu/Lu 1 und yunmen/Lu 2

Die 12 Leitbahnen massieren, 3x; dann klopfen, 3x

=> weckt wei qi und schützt so die Oberfläche

Peng - Lü - Ji - An

Die 4 Grundtechniken des Taijiquan in der Sequenz **"Den Vogel am Schwanz fassen"**

1. In der Grundstellung (wuji) in die Ruhe eintreten
2. Den Stand öffnen (taiji)
3. Wecke das Qi
4. Peng (abwehren) nach links = Aus der rechten Ballhaltung den linken Arm bis vor die Brust heben, die rechte Hand neben das Becken
5. Lü (ziehen) mit beiden Händen von links oben nach rechts unten
6. Ji (stoßen) = die rechte Hand im Bogen zum linken Handgelenk und beide Hände geradeaus auf Brusthöhe schieben
7. An (stoßen) =
Hände auseinander ziehen - zurückrollen - vorwärts stoßen
8. Wenden in die Ballhaltung links
9. Wiederholen der Schritte 4 bis 7 zur anderen Seite
10. Hände kreuzen und Abschluss

Siehe hierzu auch die Aufnahme:

<https://www.youtube.com/watch?v=gFj0Jd63VxQ&feature=youtu.be>



Ausarbeitung und copyright

Ulla Bremer
Hauptstraße 43
35719 Angelburg
Tel.: 06464-5342

*Mit Energie
durchs Leben*



www.qigong-und-toepfern.de