

INFO –

Die sechs Übungsprinzipien im QiGong Yangsheng



QiGong Yangsheng

QiGong Yangsheng ist ein Lehrsystem zur „Kultivierung und Pflege des Lebens“, gegründet von Prof. Jiao Guorui (1923-1997), Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), auf Grundlage seiner langjährigen klinischen und praktischen Erfahrungen. Hauptaspekt von QiGong Yangsheng ist daher die gesundheitsfördernde Wirkung.

Im Fachbeitrag „QiGong – Entspannen und im Fluss sein“ beschreibe ich die Methode QiGong in ihren Grundlagen und bekanntesten Formen (Acht Brokate, 15 Ausdrucksformen).

Schlüsselpunkte der QiGong Praxis

Prof. Guorui beschreibt in seinen Ausführungen sechs grundlegende Prinzipien („Schlüsselpunkte“), die für eine gesundheitsfördernde Wirkung von QiGong unerlässlich sind.

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 finden
6. Schritt für Schritt üben

Auch in unserer QiGong Praxis legen wir großen Wert auf das Verständnis und die Anwendung dieser sechs Prinzipien. Die folgenden Ausführungen zeigen, dass alle sechs Prinzipien eng miteinander verbunden und eine einzeln Betrachtungsweise nur bedingt Sinn macht.

1. Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit

So einfach diese Begriffe klingen, so herausfordernd ist es, sie in der QiGong Praxis anzuwenden. Oft ist der Übende zu sehr bemüht, die Bewegung „korrekt“ auszuführen und bemerkt dabei gar nicht, wie sich der

Körper verspannt und die nötige Gelassenheit verloren geht.

Unter Entspannung wird grundsätzlich die Entspannung des Körpers als auch des Geistes verstanden, beide hängen eng zusammen. Entspannung ist dabei niemals gleichzusetzen mit Schläftheit oder Kraftlosigkeit, vielmehr geht es um das „richtige Maß“ an Spannung, die sich als **angenehme Lockerheit, verbunden mit dem Gefühl von innerer Festigkeit und Kraft** beschreiben lässt. Das richtige Maß an Entspannung ist immer relativ und keineswegs statisch, sondern ein ständiger Prozess während des Übens.

Mit Ruhe ist die geistige Ruhe während des Übens gemeint. Auch Ruhe ist nie absolut zu verstehen, denn unserem Wesen nach sind wir ständig in Bewegung und Veränderung. Ruhe bedeutet also nicht, alle Gedanken zu löschen sondern sie nicht zu vertiefen („Nimm Deine Gedanken wahr, lade sie nicht zum Tee ein sondern schicke sie einfach weiter!“) und sich von ihnen nicht ablenken zu lassen. Ziel ist es, die geistigen Aktivitäten ganz auf das Üben zu richten. Ruhe im QiGong meint also „**Bewegung in Ruhe**“, **Bewegung im Zustand geistiger Klarheit**. Die vorbereitende Übung „*Sitze auf der Erde und beruhige den Geist*“ soll u.a. auf diese geistige Ruhe vorbereiten.

Natürlichkeit meint die Aspekte Körperhaltung, -bewegung, Atmung, Bewahren und Lenken der Vorstellungskraft. All dies soll auf „natürliche Weise“, also der eigenen Natur gemäß erfolgen. Deshalb ist es bei QiGong immer von Bedeutung, auf den eigenen Körper zu hören und (oft kleine, nicht beobachtbare) regulierende Bewegungen zuzulassen. Natürlichkeit heißt *nicht*, jegliche Mühen zu vermeiden – vielmehr ist das Ziel, **durch „beharrliche Arbeit“ (= gong) den natürlichen Bedürfnissen zu folgen**.

2. Vorstellungskraft und Qi folgen einander

Ein weiterer Schlüsselfaktor zum tieferen Verständnis von QiGong ist, dass **Vorstellungskraft und Qi eng miteinander verbunden sind und in Wechselwirkung treten**. Die Führungsrolle übernimmt die Vorstellungskraft, also die geistigen und gedanklichen Aktivitäten während des Übens. Indem die Vorstellungskraft auf

bestimmte Regionen (Energiezentren, Akupunkturpunkte) oder innere Bilder gelenkt werden, reagiert der Organismus mit physiologischen Aktivitäten (Muskeltonus, Herzschlag etc.). Durch häufige QiGong Praxis können diese Reaktionen wahrgenommen werden, etwa in Form von Wärme oder ein Gefühl des Durchströmt-werdens (= Qi-Empfindungen, Qi-Gefühl bzw. Qi-Fluss).

Die Vorstellungsbilder, mit denen bei QiGong gearbeitet wird, wirken regulierend und stärkend für den Organismus. Sie sollen angenehme Empfindungen auslösen und dem Erlangen der geistigen Ruhe und Entspannung dienlich sein.

3. Bewegung und Ruhe gehören zusammen

Bei QiGong unterscheiden wir **Übungen in Ruhe** und **Übungen in Bewegung**. Zudem vereint jede einzelne QiGong Übung die Aspekte Ruhe und Bewegung in sich. Ruhe bezieht sich dabei auf den äußeren Ruhezustand des Körpers und die innere, geistige Ruhe. Bewegung meint ebenso beide Aspekte, nämlich die äußere, körperliche Bewegung und die innere Bewegung des Qi.

Beispiel: In der sitzenden Brokat-Übung „*Sitze auf der Erde und beruhige den Geist*“ ist der Körper in einem äußeren Ruhezustand, innerlich jedoch in Bewegung, indem die Gedanken gebündelt, die geistige Aktivität reduziert und das Qi abgesenkt wird (was alles dem Ziel der „inneren Ruhe“ dient!).

So sind Ruhe und Bewegung immer in Relation zueinander zu betrachten, was der Tatsache gerecht wird, dass es absolute Ruhe und Bewegungslosigkeit in der Natur nicht gibt.

4. Oben „leicht“ – unten „fest“

Mit diesem Zustand wird ein Idealzustand beschrieben, für den es mehrere Bilder gibt, z.B. „unten voll – oben leer“, „unten 7 – oben 3 Anteile“, „Feste Wurzeln – Blätter im Wind“ u.a. Die obere Leichtigkeit beruht dabei auf der unteren Stabilität bzw. entwickelt sich aus ihr von ganz alleine. Deshalb wird im Üben dem unteren „Fundament“ große Aufmerksamkeit gewidmet.

Die große Bedeutung dieses Prinzips wird verständlich, wenn man sich die Folgen einer gegenteiligen Aufteilung (also obere „Fülle“ und untere „Leere“) vor Augen führt: schwerer Kopf (Kopfschmerzen), schlechtes Gedächtnis, Erwachen mit bleierner Müdigkeit,

Schwindel, Gefühl der Last auf den Schultern, schweres Atmen, unsicherer Gang, Gleichgewichtsprobleme, Schmerzen und Schwächegefühl im Kreuz- und Lendenwirbelbereich sowie in den Knien und Beinen. Deshalb ist das Ziel die untere „Fülle“ und obere „Leere“, was angenehme Empfindungen mit sich bringt: Am Morgen ausgeruht und frisch sein, sich kraftvoll und geistig klar fühlen, gutes Reaktionsvermögen u.v.m.

Anmerkung: Durch das Prinzip „oben leicht – unten fest“ kann beispielsweise das Prinzip „Vorstellung und Qi folgen einander“ sehr gut erfahrbar gemacht werden: Wenn in der Vorstellungskraft die Energie (zu 7 Anteilen) in den unteren Körperbereich gelenkt wird, verändert sich i.d.R. die Körperwahrnehmung und Kraftverteilung im Körper deutlich und die jeweils ausgeführte Übung erhält dadurch eine ganz andere Tiefe und Qualität.

5. Das richtige Maß finden

Das richtige Maß bei der QiGong Praxis zu finden hat viel damit zu tun, seine eigenen Grenzen zu kennen. QiGong hat nie zum Ziel eine fest gesetzte Marke zu erreichen, die Übungen „gleich gut“ wie andere zu machen, sondern soll immer im Rahmen der eigenen Grenzen ausgeführt werden. Selbstverständlich dürfen und können die eigenen Grenzen im Laufe der Zeit erweitert, sollen aber nie unachtsam überschritten werden.

Wer auf einem zu niedrigen Niveau (Vermeiden der kleinen Mühen und „Bitterkeiten“) übt, erzielt keine Wirkung – wer auf einem zu hohen Niveau übt, muss sogar mit schädlichen Wirkungen (Überdehnungen etc.) rechnen. Die **optimale Wirkung wird durch achtsames Üben an den eigenen Grenzen erzielt**, bezogen auf Körperhaltung, Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und Übungsdauer.

6. Schritt für Schritt üben

QiGong ist eine Methode, deren Effekte sich mit der Dauer der Übungspraxis immer deutlicher zeigen. Dies bedeutet eine gewisse Ausdauer und Geduld – es geht nicht um „schnelle Effekte“ sondern um langfristige Veränderungen und die Kultivierung und Verbesserung gesundheitsförderlicher Bewegungsabläufe (im Innen und Außen).

So ist es für QiGong Anfänger zunächst wichtig, die Grundlagen (Körperhaltung, vorbereitende Übungen etc.) gut zu erlernen, bevor man einzelne Übungen in ihrer physischen Ausführung erlernt. Wenn der Körper im Laufe der Zeit diese im „Körpergedächtnis“ abgespeichert hat, wird es einfacher, sich inneren

Prozessen und Wahrnehmungen (Vorstellungskraft, Qi-Regulierung etc.) zu widmen.

Je länger man QiGong übt, umso deutlicher merkt man, dass QiGong eine Reise ist – ein langer Weg, auf dem es Vieles zu entdecken gibt. Je länger die Reise andauert, umso mehr neue Aspekte und Feinheiten lassen sich finden, kleine und große Bereicherungen auf dem Weg der Harmonisierung und Balance.

Literatur

Jiao Guorui, „Die 8 Brokate“ Bewegung und Ruhe, 3. Auflage, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen, 1996

Jiao Guorui, „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“, 6. Auflage, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen, 2001

Autorin:

Dipl.-Psych. Christa Beyrer, equalance Naturheilpraxis, 2019