

Facharbeit Zhineng Qigong

C.-Andrea Lippert

**Ein Weg des BewusstSEINs –
mit anderen Augen sehen lernen**

混元靈通

Inhaltsverzeichnis

1. Die Entstehung des Zhineng Qigong.....	6
2. Kurz-Vorstellung der drei Level.....	10
2.1. Level I: Peng Qi Guan Ding Fa – Die Lift Chi Up Pour Chi Down-Form.....	10
2.1.1. Das Aufbauen des Qifeldes.....	10
2.1.2. Das Hunyuan Qi.....	12
2.1.3. Das Qi-Tapping.....	14
2.1.4. Die La-Chi/ Fa- Qi- Methode.....	15
2.1.5. Three Centers Merge.....	15
2.1.6. Der Haolá -Gong.....	16
2.1.7. Die Lift Chi Up Pur Chi Down Methode – die LCU.....	17
2.1.8. Die Wallsquats.....	17
2.1.9. Die Akupunktur (Energie-)punkte.....	18
2.2. Level II: Xing Shen Zhuang - Die Body and Mind -Form.....	19
2.3. Level III: Wu Yuan Zhong – Die Hunyuan-Form.....	21
3. Der 100-Tage-Gong.....	25
4. Die Verantwortung des Zhineng Qigong-Lehrers.....	26
5. Zhineng Qigong für Kinder.....	28
6. Eine kleine Achtsamkeitsübung „ Zhineng Qigong to go“ zum Abschluss.....	29
7. Danksagung.....	29

Facharbeit: Zhineng Qigong

Ein Weg des BewusstSEINs – mit anderen Augen sehen lernen

Vorwort

Es gibt so viele Zhineng Qigong- Fachbücher, die aus dem Chinesischen ins Englische oder dem Englischen ins Deutsche übersetzt wurden, welche alle die Methode selbst, die einzelnen Übungen und deren Schwierigkeitsgrade beschreiben und zu erklären versuchen. Daher habe ich lange und intensiv überlegt *wie* ich diese Facharbeit gestalte – und vor allem, *worüber* ich sie schreibe, welches Leitthema sollte es werden?

Das ist nicht ganz so einfach, wenn man selber einige Publikationen über Zhineng Qigong geschrieben hat und auch eins der besagten Fachbücher für einen Chinesischen Master des Zhineng Qigong ins Deutsche übersetzt.

Selbst das Lehrer-Sein hilft hier nicht weiter – wie beschreibt man etwas sinnvoll, mit dem man jeden Tag zu tun, ja, was man verinnerlicht hat?

Genau das war schließlich ausschlaggebend: mein alltäglicher Umgang mit Zhineng Qigong.

Sei es nun als Lehrerin/ Dozentin, durch Publikationen, durch meine Schüler oder Interessenten, die mich kontaktieren, sei es während meiner Behandlungen oder auch im privaten Bereich: Zhineng Qigong hat mein alltägliches Leben verändert. So ließe es sich oberflächlich ausdrücken, aber ganz so einfach ist es nicht: Nicht das Zhineng Qigong hat mein Leben und Wirken verändert, sondern ich selbst habe mich verändert, seit ich vor mehreren Jahren diese besondere Qigong-Form kennen gelernt habe. Praktiziert hatte ich zuvor bereits mehrere Qigong – Formen, die selbstverständlich alle ganz wundervoll sind und natürlich auch das gleiche Ziel anstreben, nämlich den Menschen in seine Mitte zu führen - den Ort, an dem Ganzheit beginnt

Doch Zhineng Qigong ist „anders“. Direkter, klarer. Ich möchte es einmal so beschreiben: während sich andere Qigong-Wege um den Kern länger herumschlängeln, führt Zhineng Qigong geradewegs dorthin.

Klammheimlich, still und leise geht innerlich eine „Veränderung“, die einer „Transformation“ gleich kommt, vor sich - selbstverständlich habe auch ich zunächst überhaupt nicht bemerkt, dass und was sich in mir, durch mich und um mich herum veränderte, beziehungsweise: verfeinerte.

Ich bin achtsamer geworden und gehe so bewusst wie möglich mit allem um, was lebt, was in meinem Leben ist und im großen Ganzen geschieht.

Nein, Zhineng Qigong hat mich nicht „beeinflusst“, es hat mich innerlich sofort im Wesentlichen erreicht. Obwohl ich bereits seit Jahrzehnten ganzheitlich ausgerichtet bin und dementsprechend holistisch lebe und arbeite. Es ist jedoch etwas anderes, ob ich lediglich ganzheitlich denke oder mich tatsächlich ganz(heitlich) fühle.

Die Voraussetzung hierfür ist nämlich, dass man die Blickrichtung ändert, die Welt von Innen heraus betrachtet und mit dem Außen in Einklang bringt.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Das ist es. Dieses Zitat bringt uns dem Wesentlichen deutlich näher.

Ein warmes und geöffnetes Herz ist die Voraussetzung, um sich so mancher Dinge bewusst zu werden; genauer gesagt, um sich zunächst einmal selber haargenau so anzunehmen wie man eben ist. Mit allen Fehlern, Schwächen und „Macken“, in seiner gesamten menschlichen Unperfektion, die jeden von uns so herrlich individuell sein lässt, und natürlich dem „Dahinter“, dem, was wir eigentlich alle sind: liebevolle, menschliche Wesen. Selbst-Annahme ist der erste Schritt zu sich selbst. Danach folgt der Respekt vor sich selbst, man lernt, sich selber zu achten, voll und ganz. Das Gefühl als menschliches Wesen eine Ganzheit, eine Einheit zu sein, stellt sich ein. Man lernt, seinen Körper zu schätzen und zu (be)achten, ist eng verbunden mit ihm, sowie mit all der Lebensenergie, sie ständig um einen Menschen herum ist, und in uns verschmilzt. Man spürt ebenfalls, dass da noch sehr viel mehr ist, was uns als Menschen ausmacht – auch das lässt sich nicht denken, sondern man „fühlweiß“ vielmehr naturgegeben von Innen heraus, was der Körper als Einheit von Körper-Geist- und Seele braucht. Die Achtung davor ist ebenso demütig wie groß.

Erst, wenn ein Mensch sich selber wieder ganz und gar spürt und sich achtsam begegnet, kann er Andere annehmen wie sie sind und ihre Individualität respektieren. Erst dann beginnt man wirklich zu „sehen“.

Wirklich sehen zu können bedeutet also zunächst einmal, mit sich selbst in engstem Kontakt zu stehen. Innerlich, ganz, ganz tief im Inneren.

Zhineng Qigong ist der direkte Weg dorthin.

Eine meiner Schülerinnen formulierte es einst folgendermaßen: „Zhineng Qigong ist der schnellste und effektivste Weg, mich mit mir selbst zu verbinden.“ Besser kann man es eigentlich gar nicht ausdrücken.

Zhineng Qigong „macht etwas“ mit den Menschen, es „schubst“ sie an, nimmt sie einfach mit.

Die Methode ist absolut durchdacht und hochintelligent („zhí-néng“ bedeutet frei übersetzt „intelligent“, „fähig sein/können“, auch unser deutscher Begriff „weise“ fließt mit in die chinesische Grundbedeutung hinein) - sie ist heilend-gesund durch die Balance von Körper & Geist, fördert unser Bewusstsein, und verfeinert unsere gesamte Wahrnehmung. Das bedeutet, sie schenkt uns Tiefe, öffnet Tore in und zu uns selbst, von deren Existenz wir vielleicht gar nichts ahnten.

„Jeder Weg von tausend Meilen beginnt mit einem ersten Schritt.“ (Chinesisches Sprichwort)

Zhineng Qigong ist und bleibt letztendlich einer der effektivsten Wege zur Kultivierung des Bewusstseins und der Achtsamkeit.

Wie man damit umgeht und was man daraus macht, das ist von jedem Einzelnen selbst abhängig – wie sich dieses Bewusstsein jedoch in den einzelnen Übungen bemerkbar macht, das möchte ich durch diese Facharbeit gerne „bewusst“ machen.

Man kann ihn gehen diesen Weg oder man kann es lassen. Nur wenn man ihn geht, dann hat man sich – noch ohne sich dessen bewusst zu sein - eingelassen auf das tiefgreifende Ereignis, sich selbst zu begegnen. Das ist eine dermaßen schöne, intensive und zugleich aufregende Erfahrung – ich denke, es gibt nichts, was einen Menschen mehr berühren und bewegen kann.

Daher begegnet man anderen Menschen und Lebewesen anders, ebenso wie seinen Tätigkeiten, seinen Gewohnheiten, seinen Blockaden, seinen Gefühlen.

Im Yoga wird diese „veränderte“ Haltung mit „Namasté“ ausgedrückt. Das ist eine

Formulierung, die man als Gruß benutzt und die soviel bedeutet wie: „Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir“. Ich finde diese Art sich zu begrüßen wunderschön, weil sie so menschlich-achtsam ist. Nur man muss erst einmal Schritt für Schritt dahin kommen und sich dahingehend entwickeln, um auch tatsächlich so zu empfinden und dementsprechend zu handeln.

Durch die tägliche Praxis des Zhineng Qigong habe ich von innen heraus die Bestätigung erfahren, die mein Kopf schon lange dachte: alles im Leben ist wirklich eine Abfolge von: Erleben-Erfahren-innerlichem Erkennen-Entschluss und Handeln. So bringt man das Innen und Außen in Balance.

„Bring your heart home“ heißt ein Zhineng Qigong-Buch von dem chinesischen Zhineng Qigong Master Liu Jianshe.

Mein Herz ist jetzt zuhause – **ich** bin in mir selbst zuhause.

Und ich werde bis zum Ende meiner Tage und darüber hinaus nicht mehr hier ausziehen.

C.- Andrea Lippert

1. Die Entstehung des Zhineng Qigong

Dr. Pang Ming, der im Jahr 1940 in Nordchina geboren wurde, entwickelte sein „intelligentes Qigong“ über Jahrzehnte hinweg.

Der Großmeister verschiedener Qigong-Formen und des Tai'Chi begann bereits im Alter von drei Jahren Qigong zu erlernen, und lernte bei neunzehn Großmeistern. Neben seinem Studium der chinesischen Heilkunst (TCM), studierte er auch die westliche Medizin sowie Physik. Somit war er über alle Maßen befähigt, Qigong wissenschaftlich zu erforschen und wurde von dem Chinesischen Gesundheitsministerium mit der Aufgabe betraut, eine Qigong-Form zu entwickeln, die „für das Volk gesund sei“.

Nachdem er in den siebziger Jahren in seinem ersten Gesundheitshaus, dem „Huaxia Zentrum“, eine perfekte Basis für die ständige Anpassung der Form gelegt hatte, führte er *Zhineng*-Qigong offiziell in China in allen Schulen, Unternehmen und weiteren Gesundheitshäusern ein.

Dr. Pang Ming und sein Team testeten zehn Jahre lang insgesamt rund 200.000 Patienten mit 180 verschiedenen Krankheiten.

In den achtziger Jahren entwickelte sich das Huaxia Zhineng Training Center, ein Übungs- und Forschungszentrum mit ca. 600 Mitarbeitern und einer Studentenzahl zwischen 4000 bis 7000 Studenten pro Monat.

In dem Zentrum arbeitete man ohne Medikamente. Ausschließlich *Zhineng* -Qigong, Liebe zum Menschen und Lebensenergie standen im Mittelpunkt des jeweiligen Heilungsprozesses. In den letzten Jahren seines Bestehens wurden in dem Zentrum unzählige Krankheiten (u.a. Krebs, Diabetes, Nierenerkrankungen, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Lähmungen, Schlaganfälle, Asthma, Tinnitus etc.) mit einer Erfolgsquote von 95% behandelt.

1992 wurde eine Statistik von 7.936 Patienten veröffentlicht. Hiervon waren 15,2% zu hundert Prozent geheilt, 36,68% besonders effektiv und 40,09% effektiv geheilt. Es gab keinen einzigen Krankheitsfall, bei dem sich der Gesundheitszustand des Patienten verschlechtert hatte.

Aufgrund der politischen Situation wurde das Gesundheitszentrum Ende der 90-er Jahre geschlossen. *Zhineng* Qigong hatte sich dennoch nicht nur in China fest etabliert, sondern weltweit verbreitet, da es eine äußerst wirksame Qigong-Form ist.

Parallel zum „Huaxia-Zentrum“ begann Dr. Pang Ming mit der Ausbildung seiner ersten Klasse *Zhineng* Qigong-Lehrer, um die Methode publik zu machen und zu verbreiten.

Die Ausbildung war streng, intensiv und dauerte 2 Jahre. Der hohe Standard der Ausbildung, den die werdenden *Zhineng* Qigong -Lehrer hier erfuhren, ist bis heute unverändert und signifikant für das *Zhineng* Qigong. Laoshi Pang Ming bildete insgesamt drei Klassen *Zhineng* Qigong-Lehrer aus, die bis heute als Master die Methode weltweit lehren. Es gibt inzwischen überall über den Globus verteilt, hervorragend und intensiv ausgebildete *Zhineng* Qigong-Kursleiter-und lehrer, welche es verstehen, Menschen auf ihre Reise ins Innere zu begleiten.

Zhineng Qigong beruht auf dem Wissen des traditionellen Qigong, doch es wurde um die Erkenntnisse der Wissenschaft erweitert. Die Theorie dahinter enthält keine religiösen und spirituellen Elemente, wie sie im traditionellen Qigong zu finden sind. Die Grundlage der Theorie ist die Annahme, dass der Geist eine Form von Materie darstellt. Diese klare, wissenschaftlich fundierte Denkweise in der Theorie wird im *Zhineng* Qigong sehr betont, da das traditionelle Qigong einen Kult des „Geheimnisvollen“ betrieben hat. Die Grundlagen und das Wissen wurden von den Meistern geheim gehalten und in eine undurchschaubar mysteriöse Sprache gekleidet.

Zhineng Qigong wurde jedoch von Anfang an unter dem Aspekt betrieben, möglichst viele Menschen zu erreichen, um ihre Gesundheit zu stärken. *

Was ist anders an *Zhineng*-Qigong?

Im Gegensatz zu den meisten traditionellen Qigong-Formen, welche geschlossene Formen sind, ist *Zhineng*-Qigong eine offene Form.

Das bedeutet, geschlossene Formen arbeiten in erster Linie mit dem inneren *Qi*, der inneren Lebensenergie. Im menschlichen Organismus gibt es verschiedene Erscheinungsformen des *Qi*. Jedes Organ besitzt eigenes *Qi*, verschiedene Funktionen werden zusammengefasst als "Ying (Nähr-)-*Qi*" oder "Yuan (Ursprungs-)-*Qi*", aber auch Organ-spezifisch unterteilt in "Leber-*Qi*", "Milz-*Qi*" etc. Die Arbeit mit diesem inneren *Qi* erfolgt von innen nach außen, das heißt, dass erst nach längerem Üben die Öffnung von Körper und Geist nach außen und somit ein entsprechender *Qi*-Austausch erfolgen kann.



„Qi“
-chinesisches
Schriftzeichen

Im *Zhineng*-Qigong ist die Vorgehensweise anders – von Anfang an wird der Austausch zwischen innen und außen, zwischen dem *Qi* des Körpers und dem umgebenden *Qi* gefördert. Die Kraft der Einheit, sowohl mit der Natur als auch uns selbst, wird wirksam eingesetzt und genutzt.

„Offene Form“ im *Zhineng*-Qigong hat drei Bedeutungen: erstens das Verschmelzen des körpereigenen mit dem universellen *Qi*, zweitens das Öffnen des Körpers, der Meridiane und Akupunkturpunkte, und drittens, das Öffnen des Geistes, dem Zentrum all unserer Aufmerksamkeit, unserer Gefühle und unseres Denkens.

Dr. Pang Ming „erfand“ das sogenannte „*Qi*-Feld“, das Praktizierende vor jedem Üben aufbauen.

Die hoch effektiven „8 Verse“ sind inzwischen legendär und werden üblicherweise gesungen. Da im *Zhineng* Qigong von A bis Z alles „intelligent“, sprich durchdacht ist, ist bereits die Melodie so geartet, dass sie völlig natürlich sowohl erdende als auch luftig, leichte Schwingungen in den Körperempfindungen auslöst. Dies erleichtert Praktizierenden sich in sämtliche Richtungen tief empfunden mit der Lebensenergie „*Qi*“ zu verbinden.

Die Augen sind während des Praktizierens geschlossen, und es ist zunächst stets die Aufgabe des Lehrers, die Gruppe durch die Übungen zu führen; das heißt, der Lehrer schenkt den Teilnehmern positive Affirmationen, Untermalungen und das Gefühl, den inneren *Qi*fluss tatsächlich innerlich wahrzunehmen und zu spüren, während der die „technischen“ Anweisungen für die Bewegungsabläufe innerlich und äußerlich vorgibt. Dabei wird jeder Mensch dort abgeholt, wo er gerade im Leben steht. Weder Alter noch Gesundheitszustand spielen eine Rolle: *Zhineng* Qigong kann von *jedem* geübt werden. Stehend, sitzend oder liegend: zumindest im ersten Level spielt das keine Rolle. In den weiteren Leveln ist es ebenfalls möglich, im Sitzen oder Liegen zu üben, aber der Übende sollte dafür schon sehr versiert im Umgang mit der *Zhineng* Qigong-Praxis sein.

Der/die LehrerIN führt solange durch die Übungen, bis die Abläufe so gut bekannt und verinnerlicht sind, dass Lernende durchaus imstande sind, auch allein einzelne Gongs (= Übungen) auszuführen.

In unserem westlichen Angebot der Entspannungsmethoden, ist *Zhineng* Qigong eine Zusammenfassung von Autogenem Training, Progressiver Muskelanspannung, Körpertraining, Visualisierungen und Meditation zugleich. Es gibt allerdings einen großen Unterschied zu all diesen Einzelmethoden, der das *Zhineng* Qigong ausmacht: die kraftvolle Verschmelzung der Lebensenergie Qi mit Geist und Körper sowie dem Bewusstsein für die eigene Ganzheit, sowie die Klarheit des Geistes. Das Zusammenspiel von ausgleichender chinesischer Medizin und wertvollem spiritueller-natürlichem und durchaus wissenschaftlichen Know-How lässt *Zhineng* Qigong zu einer Methode werden, die sich aus sämtlichen Schlüsselementen anderer Qigong-Formen zusammensetzt. Eigentlich verlangen sämtliche Qigong-Formen eine Fokussierung des Bewusstseins nach innen. Der Fokus liegt konkret in der Ruhe und der Leere.

Zhineng-Qigong betont den mentalen Fokus auf den inneren Qi-Fluss neben/mit den äußeren Bewegungsabläufen anstatt darauf zu warten, dass das Bewusstsein irgendwann einen Zustand der Leere durch die Bewegungen erreicht.

Letztendlich gibt es keinen Konflikt zwischen den Formen, da alle dasselbe Ziel anstreben: körperliche und mentale Fähigkeiten zu verbessern. Der Geist ist geordnet und nicht chaotisch. In allen Qigong-Formen wird eine Erhöhung der Gehirnaktivität durch Konzentration erreicht.

Es gibt wirklich zahlreiche Formen von Qigong – sie sind alle gleichwertig, obwohl alle ihre eigenen Theorien und Prinzipien haben, deshalb gibt es auch so viele verschiedene Übungen. Es wurden ständig neue, weitere und „bessere“ Qigong-Formen entwickelt – so existieren bis heute zahlreiche Qigong-Formen. Die Formen, welche auf dem Prinzip von Yin und Yang basieren, betonen die Bedeutung des Gleichgewichts (zwischen den dipolaren Kräften), um den Körper zu stärken.

Formen, welche auf den drei Grundenergien *Jing* (Essenz), *Qi* und *Shen* (Geist) basieren, betonen meist das Üben mit genau diesen drei Aspekten. Wieder andere Formen beruhen auf der 5-Elementenlehre und haben hier entsprechende Übungen entwickelt. Die komplizierteren Formen beruhen auf den Meridianen, Organen, Emotionen oder sogar auf den verschiedenen Stufen des *Qi* - letztendlich führen sämtliche Formen zu einer Fokussierung des Geistes und ins Körperinnere, nur der Weg ist unvergleichlich länger. Auch das wohltuende Gefühl für das innerliche „In-Fluss-sein“ und somit eins zu sein mit sich selbst, der Natur, dem Universum, und allem, was um und in einem selbst ist, braucht ebenso häufig eine wesentlich längere Entwicklung wie das Bewusstsein, das nichts ohne Grund besteht oder geschieht, verbunden mit der leichten und freudigen inneren Bejahung: Alles ist gut, alles hat seinen (tieferen) Sinn.

Zhineng-Qigong beruht auf dem Prinzip des *Hunyuan-Qi*, der ursprünglichen Lebensenergie des Universums. Aus diesem Ur-*Qi*, entstehen Yin und Yang, ebenso die fünf Elemente und die acht Himmelsrichtungen. Arbeitet man mit diesem Ur-*Qi*, braucht man keine weiteren Theorien mehr. Dies soll nicht heißen, dass die traditionellen Energielehren keinen Wert besitzen.

Zhineng-Qigong beruht nur einfach auf einem umfassenden Prinzip. Alles ist *natürlich*. Es gibt hier nichts mehr, was bewiesen oder belegt werden müsste.

Zusammengefasst lässt sich also sagen, dass die einfach zu erlernenden Basisübungen und Bewegungsabläufe zu einer Stabilisierung für den gesamten Menschen führen.

Durch gleichzeitig gezielte, positive Affirmationen kommen die Gedanken und Gefühle zur Ruhe, Körper und Geist finden eine Einheit, die Meridiane öffnen sich, die Wirbelsäule wird beweglich und gestärkt.

Zhineng-Qigong bedeutet: sich wohlfühlen in und mit sich selbst, sich in seiner Tiefe wahrhaftig kennenzulernen und darüber hinaus etwas für seine Gesundheit- und/oder

Gesundung zu tun.

Von Anfang an wird den Schülern das Gefühl vermittelt, was *Zhineng*-Qigong ausmacht - denn es ist ein besonders wohltuendes und „heiles“ Gefühl, in sich selbst und seinem Körper zu sein – ein Gefühl, welches bei Anfängern nicht selten starke Emotionen frei lässt.

2. Kurz-Vorstellung der drei Level

2.1. Level I: *Peng Qi Guan Ding Fa – Die Lift Chi Up Pour Chi Down-Form*

2.1.1. Das Aufbauen des Qifeldes

Im *Zhineng* Qigong wird mit der Kraft des Qi-Feldes gearbeitet, das wie bereits erwähnt, vor Übungsbeginn aufgebaut wird.

Die universelle Lebensenergie, das „Hunyuan Qi“ (*hun* heißt soviel wie „zusammenfügen“, und *yuan* heißt „Anfang“ oder „Einheit“) und die eigenen Körperenergien fließen ineinander und überall hin.

Das Qi-Feld ist zu vergleichen mit einem großen Reservoir lebendiger, potentialer Energie, auf die sich die Übenden/Studenten konzentrieren und sie bewusst nutzen.

Durch das Aufbauen des Qi-Feldes sind wir mit der ursprünglichen Kraft des Universums, sowie aller Übender verbunden.

Wir bauen bewegungslos und still ein Qi-Feld auf, indem wir die „Acht Verse“ meditieren, bevor wir mit den Übungen beginnen:

- 1.) *Ding tian li di*
- 2.) *Xing song yi chong*
- 3.) *Wai Jing nei Jing*
- 4.) *Xin cheng mao gong*
- 5.) *Yi nian bu qi*
- 6.) *Shen zhu tai kong*
- 7.) *Shen yi zhao ti*
- 8.) *Zhou Shen rong rong*

- 1.) *Der Kopf berührt den blauen Himmel, und die Füße sind tief verwurzelt in der Erde*
- 2.) *Der Körper ist entspannt, und der Geist dehnt sich aus zum fernen Horizont*
- 3.) *Nach außen hin strahle ich Respekt aus, und innen bin ich ruhig*
- 4.) *Der Geist ist ruhig und klar wie ein stiller See*
- 5.) *Keine verstreuten Gedanken, keine belastenden Gefühle – leere deinen Geist*
- 6.) *Der Geist dehnt sich weit aus bis in die Unendlichkeit – verbinde dich mit dem Universum*
- 7.) *Das Licht des Universums strahlt tief in meinen Körper – spüre wie Qi in dich hineinfließt*
- 8.) *Der ganze Körper ist in Harmonie mit Qi – in Harmonie mit Qi*

Das Qi-Feld bewirkt eine sehr rasche Verbindung des eigenen Qi mit dem äußeren Qi, der Übende gelangt in einen meditativen und (auch körperlich) entspannten Zustand, *bevor* die Übungen beginnen.

Man verbindet sich mit seinem universellen Kern, der Körper „löst“ sich sozusagen auf und verschmilzt mit dem äußeren Qi. Wir erreichen einen Zustand von „Innen wie Außen, Oben wie Unten“.

Wir stehen als Mensch aufrecht zwischen Himmel und Erde – spürbar. Wir lernen, das Qi mit dem Geist zu lenken, und können es spüren.

Was das Qi-Feld für Menschen und ihr Zusammenleben bedeutet, hat Master Yuantong Liu in einem wunderschönen Gedicht im Juni 2012 zusammengefasst:

Peacefully come – quietly go

*I peacefully leave, you quietly come
My body peacefully leaves, your body quietly comes
My soul is living with you, your soul is living with me
We are one life being
I quietly come, peacefully you go
The season changes as spring, summer, fall and winter
The life changes as birth, growth, prime, old age and death
Yet your heart love and intention never change
within time and space
It continues...
I peacefully leave, you quietly come
I leave as you are born, you are born as I leave
I dwell as you, you dwell as me
We are one
The world forms more beautifully and colourfully
Happiness comes into the heart
Joy rises in all life
I peacefully come, you quietly go
I come as you leave, you go as I come
I am you, you are me
We are one
Together we create evolution and regeneration
Together we embody the life principles
Together we are living the new point of life
Just be...*

Andere Qigong-Formen und auch der Yoga verbinden ebenfalls durch bestimmte Bewegungsabläufe Himmel und Erde in und mit dem Menschen. In gesungener und/oder meditativer Form ist das Aufbauen des Qi-Feldes nach Dr. Pang Ming im *Zhineng* Qigong jedoch dadurch eine Besonderheit, dass wir diesen natürlichen Verbindungsprozess sofort ganz und gar fühlen und nachvollziehen können:

Hun Yuan Ling Tong!

Alles ist mit allem verbunden! (freie Übersetzung)

2.1.2. Das Hunyuan Qi

Das *Hunyuan Qi* ist spezifisch für Praktizierende des *Zhineng Qigong*.

Wie bereits im vorigen Kapitel erklärt, bedeutet *Hunyuan* 'Einswerden', *hun* bedeutet 'zusammenfügen' und *yuan* heißt 'Anfang oder 'Einheit'.

Dieses Prinzip besagt, dass alles im Universum, jegliche Materie, Form, Energie und Information, aus Qi hervorging und entwickelt wurde. Es gibt zahlreiche Stufen von Qi – einfachste und natürlichste ist das *Hunyuan Qi*, auch Ur-Qi genannt.

Es erfüllt das Universum und ist unerschöpflich und grenzenlos.

An dieser Stelle ist es nun doch notwendig, ein wenig ins Detail zu gehen, um das *Hunyuan Qi* verständlich zu beschreiben:

Die Konzentration von Qi formt Substanz und die Auflösung von Qi wiederum Qi. Da alles im Universum aus dem ursprünglichen *Hunyuan Qi* entstanden ist, ist es möglich, alle Substanz im Universum holistisch, also ganzheitlich, als Einheit des *Hunyuan Qi* zu beschreiben. Der Begriff *Hunyuan Qi* umfasst hier die Form einer Substanz, das Qi innerhalb und außerhalb dieser Substanz, sowie die darin enthaltene Information.

Das *Hunyuan Qi* des Menschen besteht aus zwei Teilen: dem *vorgeburtlichen Qi*, welches mit der Verschmelzung von Eizelle und Spermium gebildet wird. Dieses vorgeburtliche Qi (Yuan Qi) ist eng mit dem Funktionskreis der Niere verbunden und bezeichnet die von den Eltern ererbte (kosmische) Lebenskraft, die die grundlegenden Abläufe des menschlichen Lebens wie Geburt, Wachstum, Reifung, Altern, Tod regelt.

Das vorgeburtliche Qi ist die bewegende Kraft des gesamten Organismus und die Vitalität eines Menschen ist eng mit ihm verbunden. Ist das vorgeburtliche Qi erschöpft, so bedeutet das das Ende des Lebens.

Die zweite Qi-Form, das *nachgeburtliche Qi* (Ying Qi), wird aus der Umwelt, der Atemluft gebildet und bezeichnet die reine und klare Energie, die hierausgewonnen wird, in den Meridianen (und Blutgefäßen) zirkuliert und die Organe (Zang Fu) und Gewebe ernährt.

Diese beiden Qi-Formen reagieren zusammen und kreieren durch den Lebensprozess das menschliche *Hunyuan Qi*. Das menschliche *Hunyuan Qi* kann durch den Geist geleitet werden. Durch die Praxis von *Zhineng Qigong* wird der Geist befähigt, das Ur-Qi des universums in den Körper aufzunehmen, in eigenes *Hunyuan Qi* umzuwandeln und zur Gesunderhaltung zu nutzen. Wenn Qi ausreichend im Körper vorhanden ist, kann er rund funktionieren und ist in der Lage Krankheiten abzuwehren.

Man kann sich das *Hunyuan Qi* als kleinsten Legobaustein vorstellen. Durch ein Zusammenbauen lassen sich Formen in allen Größen herstellen. Nimmt man die Formen auseinander, erhält man wieder die einzelnen Bausteine (wobei sich das Ur-Qi natürlich nicht wie Legosteine auseinander nehmen lässt).

Die Substanz (Materie) ist eine konzentrierte Form des *Hunyuan Qi* und wird gleichzeitig von einem Qi-Feld umgeben. Das Qi im Umkreis der Materie ist feinstofflich, wir nennen es Hunyuan Qi-Feld. Je größer und dichter die Materie, umso stärker und größer ist das umgebende Qi-Feld. Verändert sich die Zusammensetzung oder Funktion der Materie, verändert sich auch das Qi-Feld. Ebenso verursacht eine Veränderung des Qi-Feldes eine Veränderung der Materie.

Materie und Qi-Feld sind also voneinander abhängig. Die wechselseitige Veränderung bzw Anpassung erfolgt allerdings nicht simultan. Bei einer Veränderung der Materie dauert es eine Weile, bis die entsprechende Veränderung des Qi-Feldes erfolgt und umgekehrt.

Jede Materie bildet zusammen mit ihrem Qi-Feld eine Einheit – die Hunyuan-Einheit. Verschiedene *Hunyuan* Einheiten stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander und bringen neue Einheiten hervor.

Das *Hunyuan* Qi hat mehrere Entwicklungsstufen:

1. Das *Hunyuan* Qi der Einheit von Raum, Zeit und Materie vor dem Urknall.
2. Ursprüngliches *Hunyuan* Qi als Fundament des Universums. Es ist sehr gleichmäßig, sehr fein und überall im Universum vorhanden, es durchdringt alles. Das Qi ist einheitlich. Durch Evolution entsteht aus diesem Qi Materie.
3. *Hunyuan* Qi der Schöpfung: das Qi der Materie.
4. *Hunyuan* Qi des menschlichen Körpers.
5. *Hunyuan* Qi des Bewusstseins – das Yiyuan-Ti.

Diese verschiedenen Stufen existieren nebeneinander. Das ursprüngliche *Hunyuan* Qi und das *Hunyuan* Qi des Bewusstseins sind fähig, Materie zu durchdringen.

Die Charakteristika des *Hunyuan* Qi sind:

1. Das *Hunyuan* Qi unterliegt einen ständigen Wandlungsprozess zwischen materieller Verdichtung und feinstofflicher Auflösung. Diese Wandlung läuft im ganzen Universum ebenso ab wie in jedem Organismus. Dieser Prozess lässt sich im menschlichen Körper mental beeinflussen. Durch Visualisierung kann das Qi im Körper zu Gesundungsprozessen eingesetzt werden. Qi folgt dem Gedanken.
2. Ganzheitlich: Das *Hunyuan* Qi enthält stets alle Informationen seiner jeweiligen Erscheinungsformen.
3. Verteilung: Das ursprüngliche *Hunyuan* Qi ist überall im Universum vorhanden. Es verändert sich mit der Entwicklung der Natur und Schöpfung und bildet die Basis aller Qi Erscheinungsformen.
4. Fungiert als Informationsträger: Paranormale Phänomene können so erklärt werden- eine bestimmte Information (z.B. ein Trauma) wird im *Hunyuan* Qi gespeichert und von empfänglichen Personen (Medium) empfangen.
5. Kompartibel: Das ursprüngliche *Hunyuan* Qi und das *Hunyuan* Qi des Bewusstseins können alle anderen Erscheinungsformen des Qi durchdringen. Durch Qigong können wir insbesondere ursprüngliches *Hunyuan* Qi aufnehmen und zur Erhaltung der Gesundheit, zur Förderung der Heilung usw. einsetzen. **

Nach derart ausführlichen, theoretischen Informationen mag es vielleicht ein wenig merkwürdig erscheinen: aber während des Praktizierens ist der Übende normalerweise rasch in der Lage das *Hunyuan* Qi zu spüren. *Hunyuan* Qi und *Zhineng* Qigong sind, ich sagte es bereits, etwas vollkommen Natürliches.

Es ist interessant und befreiend zugleich, wenn man beispielsweise bei Magenschmerzen das Qi mental zu dem Organ leitet, und dadurch deutlich – je nach Schmerzgrad und eigener Sensitivität- eine Besserung der Schmerzen erfährt.

Im *ersten* Level wird der Austausch des externen, universellen mit dem körpereigenen, inneren Qi trainiert.

Im *zweiten* Level, der Körper & Geist-Methode, arbeitet der Praktizierende bereits ausschließlich mit dem inneren Qi, welches nun eine andere Konsistenz annimmt, damit es tiefer in Haut,

Gewebe, Muskeln, Sehnen/Bänder, Knochen, Gelenke, Meridiane und Gefäße eindringen kann. Hier wird Qi nun intrakorporal angereichert – die Voraussetzung ist, dass der Übende absolut seinen Geist innerhalb des Körpers lenkt und seine Achtsamkeit im Körperinneren verbleibt.

Das *dritte* Level ist noch anspruchsvoller, denn hier arbeitet der Übende auf zwei Ebenen: der Geist ist auf den inne liegenden Zentralmeridian, die sog. „Centerline“ konzentriert, der am höchsten Scheitelpunkt des Kopfes Baihui beginnt, und bei Huiyin am Damm endet.

Des weiteren fokussiert man *gleichzeitig* den Geist auf das Hunyuan Zentrum, das sogenannte „Hunyuan Qiao“, das im unteren Dantien, ca. drei Fingerbreit oberhalb des Bauchnabels, liegt. Das Hunyuan Zentrum liegt tief im Körperinneren – man spürt es recht deutlich: wenn der Geist innerlich fokussiert ist, man einzig nach innen spürt und währenddessen die Hand auf den Bauch legt, findet die Hand die richtige Stelle für das eigene „Hunyuan Qiao“ von allein.

2.1.3. Das Qi-Tapping

Das Qi-Tapping ist eine Klopfmassage entlang der 12 Meridiane.

Der Praktizierende lernt, das Qi selber durch den Körper zu lenken und in Bewegung zu setzen. Hierbei lässt sich sowohl ein sedierender, beruhigender Effekt als auch ein mobilisierender, anregender Effekt erzielen. Beide Varianten sind deutlich spürbar: hier fühlt man Qi sehr deutlich.

Eine Kombination von beidem stärkt die Einheit von Körper und Geist. Der Übungsablauf folgt dem Qi-Fluss der Haupt- Yin- und Yang-Meridiane.

Obwohl die Übung eigentlich zum zweiten Level zählt (weil der Geist *innerhalb* des Körpers fokussiert ist), ist sie hervorragend für Anfänger geeignet, weil die gewünschten Effekte so gut spürbar sind. Der Qifluss lässt sich rasch im ganzen Körper wahrnehmen.

Erfahrene *Zhinengler* sind allerdings in der Lage die beiden unterschiedlichen Effekte *ohne* Körperkontakt auszuführen – man streicht mit der Hand lediglich bewusst über die Yin und Yang-Meridiane hinweg und führt Qi innerlich in ihnen entlang und erhält den gewünschten Ausgleich– die sedierende oder auch anregende Wirkung wird durch vibrierende, bzw. kreisende Bewegungen der Hand herbei geführt.

Der 'Gong' ist hervorragend für einen guten Start in den Tag geeignet als auch vor dem Schlafen gehen. Qi kann frei durch die Meridiane fließen, was ebenfalls sofort spürbar ist. Man fühlt sich aktiv, frisch und entspannt genug.

2.1.4. Die La-Chi/ Fa- Qi- Methode

Die La-Chi-Methode ist eine einfache, dennoch aber anspruchsvolle Übung, bei der Chi/Qi zur Heilung für den Praktizierenden selbst und/oder auch für Andere gesammelt wird. Sie hat eine große Effektivität durch die Konzentration auf Qi und das tatsächliche Empfinden des Qi-Flusses im Körper.

Die Bewegungen sind klein, einfach, und besonders wirksam. Durch das Öffnen und Schließen der Hände wird Qi losgelassen, wieder aufgenommen und angesammelt. Die Bewegungen werden ruhig und bewusst ausgeführt.

Die Lao-Gong-Punkte (Energiezentren in den Handinnenflächen) werden aktiviert, die Energie wird durch die gleichmäßigen Wiederholungen spürbar und intensiviert. Der Fokus des Praktizierenden sind die Lao-Gong-Punkte (die auch als „Palast der Arbeit“ bezeichnet werden), die sich durch das Öffnen zum Universum ausdehnen und durch das Schließen Qi sammeln. Durch die ständigen, mindestens 30 Minuten ausgeführten Wiederholungen, wird das in den Körper aufgenommene Qi stärker und intensiver. Man kann das in den Händen, in Lao-Gong deutlich spüren: es fühlt sich an, als würden gegenpolige Magnete in Lao-Gong sitzen. Dieses Gefühl ist relativ zügig erreicht, so dass man zur Fa-Qi-Übung übergehen kann.

Bei Fa-Qi wird das Qi „gesendet“, weitergeleitet. Dieser Prozess wird durch starke Wahrnehmung, Konzentration und Visualisierung unterstützt.

Das zwischen den Lao-Gong-Punkten fließende und gesammelte Qi wird nun *durch* den Krankheitsherd geschickt. Der Praktizierende teilt dabei mental den Qiball zwischen seinen Handinnenflächen in zwei Hälften – der Krankheitsherd, beispielsweise ein Kniegelenk, liegt dazwischen, in der Mitte. Die Hände befinden sich links und rechts daneben, setzen die Bewegung fort und senden dadurch Qi in den Ort der Erkrankung oder des empfundenen Schmerzes.

Hierbei kann mit kreisenden oder auch leicht stoßenden Bewegungen gearbeitet werden. Wenn das Krankheitsgeschehen oder der Schmerz an einer Stelle sitzt, die anatomisch nicht mit den Händen zu erreichen ist, lenkt der Praktizierende seinen Geist auf/in den Krankheitsherd (zB. den Magen oder Darm) und visualisiert, wie Qi lindernd dorthin fließt und sich in der erkrankten Körperstelle sammelt. Es ist wichtig, die erkrankte Körperstelle gedanklich „zu durchdringen“. Da Qi stets dem Gedanken folgt, wird sich das Schmerzempfinden verbessern.

Das Hunyuan Qi wandelt das „erkrankte/verbrauchte“ Qi um – es entfernt es nicht. Der Fokus liegt mental auf der Umwandlung des ungesunden Qi in positives, gesundes Qi.

Es ist normal, dass die Handzentren während der La/Fa-Qi-Methode sehr warm bis sogar heiß werden können – Übende des ersten Level spüren den Qifluss hier sehr intensiv .

Daher zählt die Methode zu den Grundstufen des *Zhineng* Qigong. Die Erfahrungen, die hierbei gemacht werden, unterstützen den Praktizierenden dabei, Vertrauen in die Übung selbst als auch das gesamte *Zhineng* Qigong zu entwickeln.

2.1.5. Three Centers Merge

Die „Three Centers Merge“ ist eine Übung, die man am besten als stehende Meditation beschreiben kann. Übersetzt bedeutet sie: „Drei Zentren verschmelzen“.

Die „Three Centers Merge“ Methode zählt bereits zu den tieferen Body & Mind Methoden, da sie die meditativste Übung im *Zhineng* Qigong ist.

Bei diesem Gong haben wir eine stabile Haltung. Der Schwerpunkt liegt im unteren *Dantien*-Gebiet, dem Unterbauch.

Die Meditation wird (wie erwähnt) im Stehen ausgeübt und ist eine wichtige Übung zur Fokussierung, Stabilität und Erdung.

In China wird dieser Gong oft zur Unterstützung für Kampfsportler eingesetzt. Es ist überliefert, dass die Schüler die „Three Centers Merge“ solange praktizieren mussten, bis sie **entspannt**

einige Stunden in dieser Position verharren konnten. Das war die Voraussetzung für gute Kampfsportler.

Diese Methode fördert den freien Energiefluss vom Kopf bis zu den Füßen. Sie fördert die harmonisch-natürliche Beziehung des menschlichen Körpers mit den großen Energiefeldern der Natur.

Regelmäßig ausgeführt normalisiert die Übung den Blutdruck und die Herzfrequenz, und bringt das Gesamtsystem Mensch in Balance. Sie stärkt allgemein die Gesundheit, und entspannt Rumpf und Hüften. Die Muskulatur der Beine und des Oberkörpers wird gestärkt.

Die Übung besteht aus drei Schwierigkeitsgraden, die den jeweiligen Leveln entsprechen.

Die normale Übungszeit beträgt im Minimum 30 Minuten, ansonsten 50 Minuten, dem Limit nach oben sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Hier zählt das Empfinden des Praktizierenden.

Der mentale Fokus liegt im unteren Dantien. Die Vorstellung in der Praxis ist, dass das Qi durch das Kopfbereich (*Baihui*, dem höchsten Scheitelpunkt des Kopfes) nach unten, durch die Handzentren *Lao-Gong* nach innen, und durch die *Yongquan* - Zentren unter den Fußsohlen nach oben in das untere *Dantiengebiet* stößt. Hier verschmelzen die drei Zentren ineinander.

Verliert man während der Übung die Konzentration, wird diese Visualisierung wiederholt.

Die Körperreaktionen können bei Anfängern sehr deutlich spürbar sein. Es kann zu einem Zittern und einem Hitzegefühl im Körper kommen.

Das sind Qi-Reaktionen, die sich lösen, und Zeichen der Entspannung.

Das Gefühl des Qi im unteren Dantien ist spürbar wohltuend und kraftvoll. Das Bewusstsein ist mehr eine Wahrnehmung für die eigene Körpermitte, für die Körperstellen, die zu Anfang leicht schmerzen oder zittern und für das Qi, das sich im Körper sammelt. Je ruhiger und entspannter man wird, desto „klarer sieht“ man. Das Kopfbereich gibt Ruhe – alles ist gut.

2.1.6. Der Haolá -Gong

Diese Übung ist im Level I eine verkleinerte „Auskopplung“ der 6.Sektion des Level II, des „Hüftkreises“. In China und dem Zhiheng Qigong im ursprünglichen Sinne existiert diese Übung als Einzelübung nicht – für uns „Westler“ ist sie jedoch als kleine Einzelübung besonders für Anfänger etwas Wunderschönes.

Sie sieht einfach aus, ist letztendlich im zweiten Level aber anspruchsvoll in ihrer Ausführung und zählt als Grundübung im Kung Fu.

Die Schüler visualisieren zunächst eine strahlende Qikugel im Unterbauch, dem *Dantiengebiet*. Die Qikugel ist schwer, und kreist von ganz allein im unteren *Dantien*.

Zunächst rechts und links herum, und anschließend von vorne nach hinten.

Die Übung fördert ebenso die Konzentration im *Dantien* wie auch das alltägliche (Bauch)Gefühl, das Gespür für die eigene Mitte **und** das Qi selbst, das in Form einer Kugel durch den Unterbauch kreist.

Gesundheitlich lockert dieser Gong die Hüftgelenke und kräftigt die Fortpflanzungsorgane sowie die Blase und bei Männern die Prostata.

Der Haolá-Gong wirkt äußerst entspannend und zentrierend.

Bei Anfängern stellt sich das Gespür für die Qi-Kugel, die im unteren *Dantien* kreist, rasch ein. Auch der „Entspannungs-Effekt“, das „Runterkommen“ liegt deutlich im Bewusstsein. Viele Übenden nehmen durch den Haolá-Gong zum ersten Mal wahr, wie unbeweglich sie „in den Hüften“ geworden sind – die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessert sich.

Doch der bekanntlich größte Effekt, den diese kleine Übung zu erzielen vermag, ist das Bauchgefühl – das Empfinden von: „endlich angekommen“ zu sein. Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet, und es zeigt sich meistens ein Lächeln im Gesicht.

2.1.7. Die Lift Chi Up Pur Chi Down Methode – die LCU

Die in Kurzform genannte „*LCU*“ ist die Basisübung der ersten Stufe des *Zhineng* Qigong. Der Sinn dieser Übung ist es, Qi aufzunehmen (= lift chi up) und abzugeben (= pour chi down), so dass es sich überall im Körper verstärkt neu verteilen kann.

Das Qi, das bei diesem Basis-Gong aktiviert wird, löst Blockaden im Körper. Die Körperleitbahnen (= Meridiane) öffnen sich, wesentliche Akupunkturpunkte werden angeregt, und ermöglichen auf diese Weise den freien Fluss der Lebensenergie. Die Qualität und Quantität des Qi im Körper wird verbessert, so dass Krankheiten abgewehrt und Heilungsprozesse gefördert werden können.

Das Öffnen der Gelenke ist bei der *LCU* ein körperlich wichtiger Begleiteffekt. Qi liegt normalerweise wie ein sanftes, durchlässiges Kissen zwischen den Gelenken. Bei einigen Menschen jedoch ist dieses Kissen beinahe zu Luftballons angewachsen, so dass weder Energie hinein noch hinaus fließen kann – die Gelenke sind dann blockiert und können hierdurch ihre natürliche Beweglichkeit verlieren. Die *LCU* fördert die Geschmeidigkeit der Gelenke – von den kleinen (z.B. Fingergelenken) bis zu den großen Gelenken (z.B. Schultergelenk).

Der Hauptaspekt der *LCU* ist jedoch das wiederholte „Aufnehmen“ des externen Qi und ständige „Abgeben“, Loslassen des internen Qi.

Die langsame und einfache Übung dauert ca. 20 bis 25 Minuten, und ist eine Übung für das ganze Leben.

Die Übung wird in einzelnen Sequenzen vermittelt, damit Praktizierende ein Gefühl für den Qi-Fluss und -Austausch sowie für den eigenen Körper und die Bewegungsabläufe bekommen. Jede Auskopplung eines Gongs, den ein Lehrer manchmal frei zusammenstellt, findet ihren Ursprung in dieser Basisübung des ersten Level.

2.1.8. Die Wallsquats

Die Wallsquats sind eine aerobe Übung – das bedeutet, dass durch die Aufnahme des Qi, welches im ganzen Körper verteilt wird, mindestens so viel Sauerstoff zugeführt wird, wie der Körper verbraucht. Die Muskulatur wird sehr gut mit Sauerstoff versorgt. Die Energiezufuhr wird verbessert und die Widerstandskraft gegen Ermüdung erhöht.

Die Wallsquats zählen zu den geheimen Übungen des Qigongs – sie wurden früher nur hinter verschlossenen Türen geübt, da sie aufgrund ihrer hohen Effektivität zu den Geheimnissen der Großmeister gehörten.

Die Wand fixiert die Bewegung. Ähnlich wie eine Zahnspange unsere Zähne fixiert, damit sie wieder gerade werden. Bei den Wallsquats funktioniert das genauso. Durch die Wand folgt das Qi der Ellipsenform, und die Wand schenkt dem Übenden Halt. Beim richtigen Ausüben der Squats werden die Lendenwirbel auf ganz natürliche Weise sanft gedehnt und gewinnen so mehr Beweglichkeit zurück, der gesamte Rücken begradigt sich durch regelmäßiges Üben; wir gehen wieder aufrecht und geschmeidig.

Fortgeschrittene *Zhinengler* üben ohne Wand und trainieren die Wirbelsäule freistehend in tief meditativem Zustand.

Die Wallsquats (freistehend auch „Loosening Waist and Spine“ = Lockerung der Taille und des Rückens genannt) verbinden auch die beiden Hauptmeridiane Du Mai (Lenkergesäß/Yang) und Ren Mai (Konzeptionsgefäß/Yin), die an der Rückseite und Vorderseite des Körpers verlaufen.

So körperlich wertvoll diese Übung für die Gesunderhaltung und Flexibilität der Wirbelsäule auch ist, so meditativ ist sie auch.

Übende entwickeln durch das körperbegleitende Hinunterbeugen gleichsam das Gefühl, innerlich in sich „hinab zu sinken“. Das Bewusstsein ist im Körper, während sich die Wahrnehmung für den Körper unbewusst verstärkt.

Je öfter dieser Gong praktiziert wird, desto intensiver ist die Achtsamkeit für den Rücken.

2.1.9. Die Akupunktur (Energie-)punkte

Die Übungen im *Zhineng* Qigong arbeiten nicht bewusst mit den Meridianen, dennoch liegt es in der Natur der Dinge, dass Qi natürlich auch durch die Meridiane fließt, selbst wenn der Fokus nicht darauf ausgerichtet ist.

Dennoch sind für den Übenden einige Akupunkturpunkte relevant, die nicht einzeln gelernt werden müssen, sondern sich beim Praktizieren von allein einprägen.

Die wichtigsten möchte ich hier aufführen:

- Baihui** „100 Verbindungen/Zusammenkunft aller Leitbahnen“; Du Mai20; liegt auf der Mitte des Schädeldaches, in der Mitte des „Kronenchakra“. Man kann ihn leicht ertasten, indem man die leichte Vertiefung auf der Schädeldecke sucht. In der TCM (traditionelle chines. Medizin) hat er sedierende und harmonisierende Wirkung, und wirkt u.a. psychisch „aufhellend“, „erleichternd“.
- Dantien** Es existieren insgesamt drei Dantien, das *obere* Dantien, das sog. „Kopfzentrum“, das sich hinter der Stirn zwischen den Augenbrauen befindet und als Speicher des *Bewusstseins* gilt;
das *mittlere* Dantien, das im Körper hinter dem Brustbein liegt, und das Qi der *inneren Organe* speichert;
das *untere* Dantien, welches hinter dem Nabel beginnt und sich bis zu Mingmen an der Lendenwirbelsäule ausdehnt (man kann sich dieses Gebiet gut wie einen Wok vorstellen) – hier sammelt sich das *körperliche* Qi.
Wenn im *Zhineng* Qigong oder generell im Qigong ohne nähere Bezeichnung von *Dantien* gesprochen wird, so ist meist das *untere* Dantien gemeint.
- Dabao** „Große Umhüllung“; MP21; Dieser Punkt liegt unter der Achsel zwischen der 6. und 7. Rippe, ca. eine Faustbreite unter der Achsel.
- Dazhui** „Punkt aller Strapazen“; DÜ14; er ist unterhalb des Dornfortsatzes des 7. Halswirbels zu finden.
- Hegu** „Vereinte Täler“; DI 4; im spitzen Winkel der Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handrücken zu finden.
- Huantiao** „Angelpunkt des Femurs“; G 30; an der Außenseite des Hüftgelenks gelegen, hinter der Oberschenkelpfanne.
- Huiyin** „Zusammenkunft des Yin“; Ren Mai1; auf der Mitte des Damms (Perineums).
- Jingmen** „Tor der Hauptstadt“; G25; am Ende des 12. Rippenbogens (hinten); Wirkung: Gefühl der Freiheit, Ausdehnung; bringt uns in Kontakt mit der eigenen Kraft.

Laogong	„Palast der Arbeit“; P8; Mittelpunkt der Handinnenfläche; Wirkung: beruhigt vor Prüfungen und Auftritten.
Mingmen	„Pforte des Lebens“; DÜ4; gegenüber des Nabels, zwischen 2. und 3. Lendenwirbel; stärkt die Kraft der Nieren und Lebensenergie.
Qihu	„Tor des Qi“; MA13; liegt direkt mittig unterhalb des Schlüsselbeins; hilft bei Nackenbeschwerden und Schmerzen im Kopfbereich.
Shenmen	„Die Straße zur Heiterkeit“; H7; Punkt liegt am Handgelenk, wo sich eine gedachte Linie des kleinen Fingers mit der vertikal laufenden Handgelenksfalte trifft.
Tianmen	„Tor des Himmels“; BL12; 3-4cm hinter den Haaransatz, Mittellinie des Schädeldachs; <i>Tian</i> -Punkte sind stets „Himmelpunkte“ und verbinden das Kopfzentrum mit der Erde.
Yintang	„Siegelhalle“; auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen; das „dritte Auge“; sehr beruhigende Wirkung auf das Hormonsystem und Kopfzentrum bei Überlastung.
Yongquan	„Die emporsprudelnde Quelle“; NI1; der Punkt liegt an der Fußsohle, ungefähr an der Grenze vom 1.Drittel zum 2.Drittel der Fußsohle; Punkte sind der Körpermitte zugeordnet, sammeln die Lebensenergie.
Yuzhen	„Jadekissen“, BL9; gegenüber von Yintang, in der Mulde unter dem Hinterhauptsbein.
Zhongkui	„Mittelfinger“; in der Mitte des mittleren Gliedes des Mittelfingers.

2.2. Level II: *Xing Shen Zhuang - Die Body and Mind -Form*

Die „Body and Mind-Form“ bildet das zweite Level des *Zhineng* Qigong.

Wir arbeiten hier mit dem *inneren* Qi – Qi kommt von Innen und erreicht die äußersten Endes unseres Körpers, bis zu den Haaren, Fingerspitzen und zu den Zehen.

Das *innere* Qi ist fließend und harmonisch-rund, so dass Körper und Geist eine Einheit bilden. Die Körperübungen sind zunächst sehr anstrengend, und lösen Qi-Reaktionen aus, die sich beim Üben entweder rasch oder ebenfalls fließend verbessern. Häufig stoßen Praktizierende auf Blockaden in den Gelenken, so dass man schon mitunter direkt mit der Nase auf „Missstände“ im Körper gestoßen wird, was wir natürlich ziemlich bewusst registrieren.

Anfängliches Missempfinden und auch ein wenig Frustration über die Erkenntnis, dass vielleicht trotz Sport und dem eigenen Bemühen um körperliche Fitness, doch nicht alles ganz so stabil oder beweglich-kraftvoll im Körper ist, gehört zumindest für uns „Westler“ mit dazu.

Doch das legt sich schnell, wenn wir uns einfach vertrauensvoll mit einem kräftigen „Haolá!“ (das bedeutet: „Alles ist gut!“ aber auch „Ich bin ganz gesund!“) den einzelnen Sequenzen zuwenden und uns ganz hinein begeben, um die Ruhe des Geistes, die man in dieser Form erreicht, spüren zu können.

Der Körper wird in der „Body and Mind-Form“ sehr beweglich und geschmeidig. Die Gelenke bewegen sich fließend-schlängelförmig und gelangen ihre Beweglichkeit zurück. Dies ist zurückzuführen auf den inneren Qi-Fluss, der ebenfalls sehr harmonisch ist.

Der Geist ist auf die Bewegungen konzentriert, und das Konzentrationsvermögen wird gestärkt. Der Übende gleitet immer tiefer ins Qigong (was übersetzt ja „die Arbeit mit der Lebensenergie“ bedeutet) hinein.

Das Level II trainiert körperlich die Beweglichkeit der Knochen und verbessert deren Substanz. Gelenke, Gefäße, Sehnen, Bänder werden trainiert, und selbst die Haare werden durch das innere *Hunyuan Qi* gestärkt.

Die Körper-Geist-Harmonie verbessert sich zusehends.

Wir spüren deutlich den Unterschied zwischen einem reinen Krafttraining wie es in Fitness-Studios angeboten wird, und einem Training, das durch Bewusstsein die (Muskel-) Kraft aufbaut.

Die „Body and Mind-Form“ besteht aus mehreren Sequenzen, die durchaus auch einzeln vermittelt und einzeln von den Praktizierenden geübt werden, bis man sie verinnerlicht hat und körperlich beherrscht.

Die Form beginnt wie üblich mit dem Aufbau des Qi-Feldes und dem Intro der *LCU*. Anschließend folgen:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. Crane's Neck – | die Kopf-und Halsübung |
| 1. 2. Dragon Head - | die „Drachenübung“ |
| 2. Contract Shoulders and Neck, Tong Bi – | die Hals-,Schulter-, Armübung |
| 3. Erect and separate Fingers, open Jingmai – | die Hand,- und Fingerübung |
| 4. Qi and Mind Surging, Strengthening Arms and Ribs – | die Flankenübung |
| 5. Bow Body, Arch Back, Open Dumai – | den Rücken beugen |
| 6. Turn Waist, Swirl Hips, Draw Qi back to Dantian – | das Becken kreisen |
| 7. Feel in a Line, Open Hip and Sacroiliac Points - | die Hüft,- und Kreuzübung |
| 8. Kneel Down towards Feet, Three Joints Connected - | die Knieübung |
| 9. Push Leg out, Flex Foot, Draw Taiji – | die Fußübung |
| 10. Return Qi to One, Turn Hunyuan – | das Qi ausgleichen und einsammeln |
| 11. Abschluss | |

Die Wahrnehmung bei dieser Übung ist zunächst ehrlicherweise beim Körper und den Blockaden, die sich zeigen. Jedoch verändert es sich rasch, wenn der Praktizierende einfach weiter übt und offen ist für eine sowohl innere, geistige als auch körperliche „Verbesserung“.

Das Bewusstsein entwickelt sich beim Üben, ob das nun in unserem Vorstellungsbereich liegt oder nicht. *Zhineng* Qigong greift tiefer als unser rationales Denken es sich vorstellen kann, dennoch ist die Klarheit des Geistes über das aktuelle Tun, über die „Arbeit mit Qi und seinem Körper“, stets präsent. Man ist leer – und nicht leer. Man ist da, im Hier und Jetzt – und nicht da. Das Praktizieren ist ein sehr bewusster Vorgang, ganz und gar. Der Praktizierende übt für sich selbst – es gibt keinen anderen Grund.

Die Praxis des zweiten Level's bringt uns irgendwann an diesen Punkt. Wir üben weiter, obwohl uns der Körper hier und dort ordentlich „anzicken“ kann.

Meine liebe Kollegin und chinesische *Zhinengler*-Freundin Ping Dietrich-Shi hat es einmal so in einem ihrer Seminare ausgedrückt: „Zuerst kann die Qi-Reaktion sehr intensiv sein, weil der Körper bereits hier und da Blockaden hat. Aber übt weiter, übt, dann wird alles bald ganz „süß“...“

Ich kann das bestätigen, genauso verhält es sich.

In diesem zweiten Level lernt der Übende das Bewusstsein für den notwendigen Respekt für sich selbst. Er übt, weil es ihm als Ganzheit Mensch gut tut. Er übt *Zhineng* Qigong, weil er inzwischen die Wahrnehmung für seinen Körper und dessen Bedürfnisse verfeinert hat. Anders als beim Hunger- oder Durstgefühl, das man sofort bemerkt, geht es hier um die Wahrnehmung des

Zusammenspiels der eigenen Einheit Körper-Geist-Seele- und Qi.

Der Praktizierende findet zu seinem wahrhaftigen Menschsein zurück und ist sich dessen bewusst.

Und das ist ein ziemlich gutes Gefühl!

2.3. Level III: *Wu Yuan Zhong* – Die Hunyuan-Form

Die „Hunyuan-Form, auch die „Fünf-Organen-Methode“ genannt, bilden das dritte Level des *Zhineng Qigong*.

Auch hier wird mit dem *inneren* Qi gearbeitet, allerdings (wie schon erwähnt) auf zwei Ebenen: einmal auf der Ebene des inneren Qi, der „Centerline“, als gleichzeitig auch auf der Ebene des „Hunyuan Qiao“, welches das Qi der Organe in sich birgt.

Das Ziel der Übungen ist es, das Qi der Organe zu verstärken, damit dieses Qi im „Hunyuan-Qiao“ verbunden ist, um sich von dort aus mit dem Qi des Kopfzentrums (Gehirn) zu verbinden.

In diesem dritten Level werden *drei* verschiedene Wege zur Aktivierung des Qi miteinander verbunden:

1. *Das Bewusstsein* bewegt Qi
2. *Die Bewegung* bewegt Qi
3. *Die Stimme* bewegt Qi

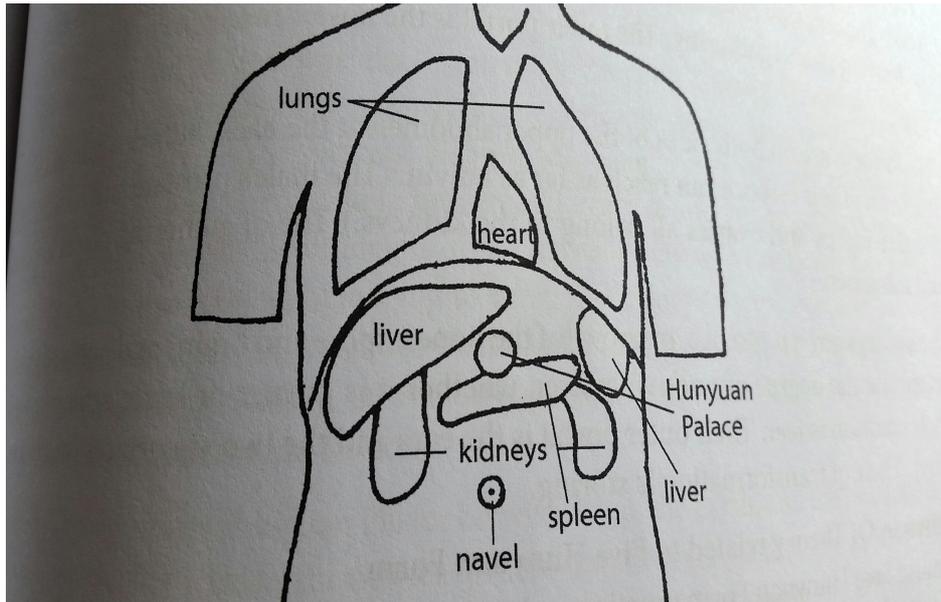
Mit den anderen beiden Leveln verglichen, zählt die „Hunyuan-Form“ zu einer deutlich höheren Stufe, ist jedoch im gesamten *Zhineng Qigong* erst eine Stufe *mittleren* Grades.

Die noch weiterführenden Stufen 4, 5 und 6 werden bislang nicht unterrichtet.

Vielleicht mag es uns Europäern merkwürdig erscheinen, dass lediglich von 5 Organen die Rede ist, während wir doch genau wissen, dass noch einige andere Organe mehr existieren.

Die Erklärung ist einfach: Vor vielen Jahrhunderten kannte man anatomisch in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) lediglich diese 5 Organe, da diese bis heute zu dem Meridiansystem zählen. In den alten Zeiten war es nirgendwo auf der Welt anders: Ärzte und Heiler kannten das Innleben des Menschen nicht, denn Obduktionen, das Öffnen eines menschlichen Körpers bzw. Leichnams war aus Glaubensgründen nicht erlaubt. So gab es zwar Zeichnungen, welche die damaligen Wissenschaftler nach gutem Glauben und Gewissen anfertigten, doch die Lage der Organe war natürlich mehr oder weniger geschätzt -Genaueres wusste man ja nicht. Doch so weit entfernt von der Realität lagen diese Einschätzungen nicht, so wurde beispielsweise das „heilige“ Herz stets in der Mitte des menschlichen Körpers und in einer Gemeinschaft mit der Lunge vermutet, die ebenfalls für etwas „Heiliges“ stand: den Atem.

Qigong existiert seit über 3500 Jahren, ebenso lange existiert die ursprüngliche TCM – und an den Meridianen, den Elementen, den Wandlungsphasen und deren Entsprechungen im Menschen hat sich bis heute selbstverständlich nichts geändert, denn es ist wie es ist: was im großen Ganzen geschieht, geschieht ebenfalls im kleinen Ganzen; Qigong war und ist bis ins Heute etwas völlig Natürliches.



„Location of the five organs“

Die 5 Organe (Herz, Lunge, Leber, Milz und Nieren) liegen also tief im Körperinneren und das menschliche Bewusstsein ist normalerweise nicht in der Lage, ihre Aktivitäten zu regulieren und zu steuern.

Um die Funktionen der Organe jedoch bewusst und aktiv zu unterstützen und zu stärken, verwendet die „Hunyuan-Form“ sowohl die Prinzipien der Meridiane mit den sie erreichenden, passenden Körperbewegungen als auch die Untermalung durch „Mudras“.

Mudras stammen aus Indien, der Begriff kommt aus dem Buddhismus. Im Taoismus China's bezeichnet man Mudras als *Qiajue*. In der Vergangenheit wurden Mudras von den Mönchen des Buddhismus u Taoismus als das „Geheime Wissen“ vergöttert und als Methode in Tempeln benutzt, um bössartige Dämonen zu vertreiben.

Im *Zhineng* Qigong verhält es sich so, dass mit Hilfe der Reflexzonen der Hand die Verbindung zwischen innerem Qi und dem Außen aktiviert und gekräftigt wird.

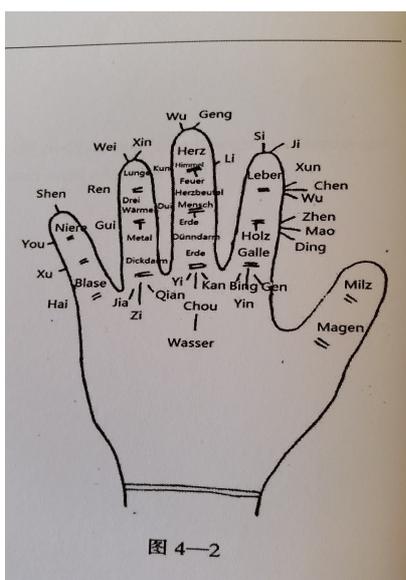
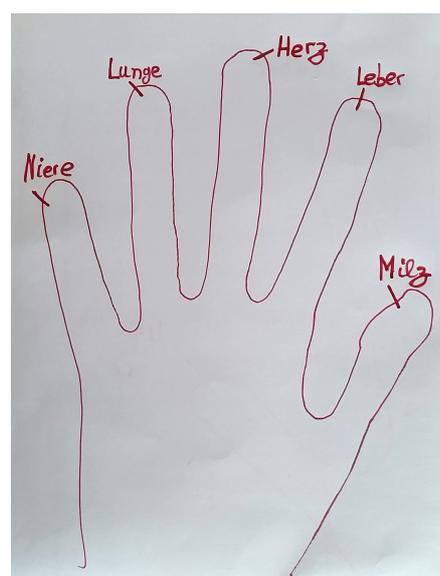


图 4—2



**** „Fünf Hunyuan Methode“

Insgesamt hat das Level III 13 Sequenzen/Formen, die in drei Phasen aufgeteilt sind:

Die ersten 4 Formen gehören zur Phase 1 und ihr Ziel ist es, die Energiepunkte zu öffnen, um Qi zu sammeln, so dass das Qi der Natur mit dem Qi des Körpers verbunden wird.

In dieser Phase trainiert man die Praxis mit dem äußeren *Hunyuan-Qi*, das in die Körpermitte aufgenommen wird und Körper und Geist ernährt, und die Praxis mit dem Körper-Geist *Hunyuan*.

Phase 1 ist die Vorbereitung auf die Übungen mit dem Qi der Organe.

Zur Phase 2 zählen 5 Formen, die mit den entsprechenden 5 Organen arbeiten. Diese 5 Formen bilden den Corpus der Hauptübungen dieses Level's. Jede Form entspricht einem Organ. Visualisierungen, Bewegungen und Chanten helfen dabei, das Qi der Organe zu öffnen, zu schließen, zu sammeln und zu kräftigen. Die Funktion der Organe wird gestärkt und die ganzheitliche Verbindung zwischen den Organen und dem *Hunyuan-Qi* aufgebaut. Dadurch verbessert sich spürbar der Zustand des Geistes und des Körpers.

Die letzten 4 Formen gehören in die Phase 3. Hier wird das Praktizieren mit dem Körper-Geist *Hunyuan* geübt, wodurch sich die Verbindung und Umwandlung zwischen dem Qi des Körpers und dem Qi der Organe verstärkt.

Mit der „Hunyuan-Form“ unterscheidet sich das *Zhineng* Qigong beim Chanten, aber auch bei der „Entwicklung des *Dan**“ (*Qi-Kugel im Dantien) von den traditionellen Qigong-Formen.

Die 6 Level des *Zhineng* Qigong entsprechen dem Entwicklungsprozess des Menschen vom „normalen“ Zustand bis zur Entwicklung von hoch sensitiven Fähigkeiten. Das ist im Qigong möglich – nicht umsonst wurde von etlichen Jahrhunderten bis weit in die Neuzeit hinein ein geheimnisvoller Kult um das Qigong betrieben.

Dieser Entwicklungsprozess funktioniert nur Step by Step. Übt man die Level stufenweise, tritt die Wirkung auf den Menschen wie erwartet ein. Beginnt man mit einer höheren Stufe, entsteht entweder gar keine oder lediglich eine geringe Wirkung.

Ist der Körper im zweiten Level noch nicht gelockert und stabilisiert worden, ist natürlich die Wirkung des dritten Level's begrenzt. In der Regel verhält es sich meist so, dass viele Zhinengler bereits das nächsthöhere Level in Workshops oder Seminaren kennenlernen, obwohl sie das Level, in dem sie gerade lernen, noch nicht beherrschen. Selbstverständlich kann man alle drei Level üben – doch der gewünschte Erfolg bleibt dann leider aus. Man benötigt den normalen Übungszyklus: vom ersten Level langsam ins zweite Level hineingleiten, und danach erst ins dritte Level fließen. Ich benutze absichtlich den Begriff „fließen“ ganz bewusst, denn darauf kommt es unter anderem ja wesentlich mit an: in seinem Fluss zu sein.

Generell lässt sich sagen, dass jede Stufe des *Zhineng* Qigong für sich *fünf* Entwicklungsstufen aufweist, die sich von Level zu Level wiederholen:

1. Die Verbindung von Körper und Geist
2. Der Geist wird zum Beobachter des Körpers
 - 2.1. Der Geist beobachtet den Körper von außen
 - 2.2. Der Geist beobachtet den Körper von innen
3. Das Eindringen des Geistes in den Körper
4. Die Vereinigung des Geistes mit dem Körper
5. Die wundersame Verschmelzung von Geist und Körper – eine außergewöhnliche Fähigkeit

Das Level III ist also schon in der Entwicklung/Praxis des einzelnen Menschen recht hoch angesiedelt.

Das Besondere an diesem dritten Level ist weiterhin, dass wir den Umgang mit unseren Gefühlen lernen. Es ist immer sehr leicht gesagt: „ Sei der Beobachter deiner Gefühle“ - hier erfahren und lernen wir, *wie* man das macht.

Die Organe erreicht man über die Gefühle – man erzeugt sie ganz bewusst, um ein Organ zu entlasten und gesund zu erhalten. Denn jedes Organ ist auch wahrhaftig mit einem bestimmten Gefühl verbunden.

Nehmen wir als klassisches Beispiel einmal die Leber: die zur Leber gehörende Emotion ist die Wut, der Ärger, der zu einem sehr unbalancierten Zustand im Menschen führt. Hier wird „zuviel Qi geboren“, das nicht umgewandelt, aufgelöst werden kann, solange die Emotion Wut besteht. Während der entsprechenden Übung für die Leber, visualisieren wir die Wut *ohne* Blockade, so dass Qi zwar „geboren“, aber sofort transformiert, aufgelöst wird. Den Ausgleich dieses „Durchgangsgefühls“, der Wut, das jeder Mensch kennt, ist die Emotion Freude, die aus dem Herzen kommt – diese Freude unterstützt das Wachstum des Qi...die Wut geht, das Organ beruhigt sich.

Für den Körper ist es also etwas vollkommen anderes, ob ich ein Organ schulmedizinisch/pharmakologisch (von Außen) behandle, wenn es in seiner Funktion gestört ist, oder ob ich mich diesem Organ meines Körpers *selber* (von Innen) zuwende. Der Organismus nimmt selbstverständlich die Medikamente an, benötigt sie vielleicht auch in diesem Augenblick – doch die *eigene* Zuwendung des Geistes, macht alles erst „rund“.

Wenn jemand *Zhineng* Qigong täglich praktiziert und die Methode zum Teil seines Lebens werden lässt, hat er natürlich gute Chancen, sich in den Jahren seiner Praxis dahingehend zu entwickeln, die „mittlere“ Stufe zu verinnerlichen, welche für uns Europäer schon eine sehr hohe Stufe ist.

Weder Qigong noch Yoga entsprechen unserer europäischen, bzw. generell westlichen Kultur. Daher lässt sich auch ein dermaßen großer Bedarf nach diesen „Lebenspflege-Methoden“ erklären, denn sie beinhalten Informationen, die in unserem Denken und Leben verloren gegangen sind.

Normalerweise benötigt ein Übender, der mit *Zhineng* Qigong beginnt, genauso viel Zeit und Übungsaufwand wie jemand, der Yoga praktiziert. Yoga, gut bekannt durch seine oft schwierigen Asanas (Körperübungen- und haltungen) steht jedoch mit *Zhineng* Qigong auf der gleichen Stufe. Beide Formen sind vergleichbar und gleichwertig – im körperlichen Bereich.

Ohne jetzt in den Bereich der Wertungen zu geraten (für den einen ist eben der Yoga-Weg gut und rund – für den anderen der Qigong-Weg), möchte ich es einmal so zusammenfassen: Meiner Meinung nach ist die Bewusstseins-Entwicklung im *Zhineng* Qigong nicht nur effizienter als im Yoga oder in anderen Qigong-Stilen, sie verläuft auch schneller, bzw. andersherum: *weil* sie schneller verläuft, ist sie effizienter. Der Grund dafür ist einfach: während im Yoga, als auch ab dem zweiten Level im *Zhineng* Qigong, die Asanas und Körperbewegungen ziemlich anstrengend sein können, verlaufen jedoch die Bewegungen im Qigong generell *fließend*.

Diese *fließenden* Bewegungen entstehen allerdings nicht durch das tägliche Üben allein, sondern sie erwachsen aus der Entwicklung des Bewusstseins, was sich durch das Lenken des Qi im *Zhineng* Qigong wirklich sehr rasch ausbildet: der Mensch kommt auch mental in Fluss – aus seiner Mitte heraus. Der Körper folgt. Qi folgt *immer* dem Gedanken – was den Körper betrifft ist das viel einfacher nachzuvollziehen als im geistigen Bereich, in dem man eher das bekommt, was man *braucht* als das, was man *will*. Wollen und Weisheit sind eben nicht das gleiche.

Wenn ein Zhinengler trainiert, dann „fühlweiß“ er dabei genau, was er macht: er begleitet und lenkt seinen Geist und spürt dies auch. Die fließenden Bewegungen im Qigong sind nicht trainierbar wie eine Choreographie oder eine Gymnastikübung, sondern kommen von innen...je sanfter ich den Qifluss empfinde, desto fließender wird mein Körperausdruck, meine Bewegung, mein Gang usw. sein.

Ein Beispiel: Es gibt Tänzer, die ihren Körper in Perfektion beherrschen und eine Choreographie perfekt einstudiert präsentieren. Es gibt aber auch Tänzer, die sich in das Herz des Publikums

tanzen, weil sie es verstehen, voller Leidenschaft die Musik und deren Inhalt durch ihren Körper auszudrücken. Das ist ein Unterschied.

Der Körper ist das Instrument, das von innen heraus eine harmonische Melodie erklingen lassen möchte. Man muss nur das Spielen dieser Melodie lernen – und dann auch spielen, natürlich! Anfangs sind es nur einzelne Töne, die erklingen, jedoch wird beim Weiterüben aus jedem einzelnen Ton bald ein wunderschönes, harmonisches Lied.

Ohne Instrument/Körper gibt es keinen Ton, ohne das Einfühlungsvermögen, das Qi des „Spielers“ entsteht keine schöne Melodie – alles muss von innen heraus in Harmonie und in Fluss sein.

Wir kommen im *Zhineng* Qigong nicht nur in Fluss, wir sind und wir bleiben es.

Die Fokussierung unseres Geistes führt zu einer sanften und klaren Entwicklung unseres Bewusstseins und unserer Achtsamkeit. Wir denken nicht nur – wir fühlen und achten auch: uns selbst, andere Menschen, sämtliche Lebewesen, die Natur und alles, was darüber hinaus geht.

Haolá. Alles ist gut.

3. Der 100-Tage-Gong

Der 100-Tage-Gong ist eine Übung, die wir brauchen, um uns an das Üben zu gewöhnen.

Zhineng Qigong-Lernende nehmen diese Übung zunächst einmal an wie eine „Strafarbeit“, denn sie ist schon das, was sie beschreibt: der Praktizierende übt täglich 100 Tage lang ein und dieselbe Übung – zum Beispiel die *LCU*, die Basisübung des ersten Level.

Schon bald wird er spüren und bemerken, dass es gar nicht so schlimm ist wie es sich anhört, sondern ihm gut tut.

Der 100-Tage-Gong kann mit jeder Hauptübung oder den einzelnen Sequenzen geübt werden.

Es unterstützt uns in der eigenen Disziplin, auch tatsächlich täglich zu üben, ebenso wie das tägliche Training dazu führt, dass sich körperliche Blockaden hierdurch viel schneller lösen und kein „Hindernis“ mehr darstellen.

Wer täglich übt, fühlt sich körperlich trainierter, ausgeglichener...und *bewusster*. Das Üben des *Zhineng* Qigong steigert das allgemeine Wohlbefinden und verbessert die Gesundheit.

Meistens lässt sich gar nicht so genau definieren, *was* da „passiert“ ist – man spürt eines Tages lediglich, *dass* es so ist.

Ähnlich einer Akupunktur: wenn während der Nadelung nicht sofort ein „De-Qi“-Gefühl (der Mensch reagiert körperlich und innerlich sofort auf die Akupunkturnadel) entsteht, sondern eigentlich „gar nichts“ empfunden oder festgestellt wird, so ist der Prozess, den die Akupunkturnadel angeregt hat, der Meridianausgleich, dennoch im Gange.

Unauffällig und leise gleicht sich aus, was nicht in Balance war – bis der Patient/Mensch eines Tages bemerkt, dass es ihm doch wesentlich besser geht. Er kann es vielleicht weder beschreiben noch benennen, aber er hat das Gefühl, „rund“ zu sein.

So in etwa verhält es sich im *Zhineng* Qigong auch. Daher ist der 100-Tage-Gong ein guter Ansporn, zu praktizieren.

In China ist es bei Qigongern generell üblich, 100 Tage lang eine Übung zu trainieren. Denn jeder Qigong-Lehrer weiß: ohne die tägliche Praxis wird es keinen Fortschritt geben. Schüler sind in diesem Punkt ja meist sehr nachlässig. Vor allem dann, wenn es an das alleinige Üben geht.

Ein Missstand, den der 100-Tage-Gong aufheben kann.

4. Die Verantwortung des *Zhineng* Qigong-Lehrers

Grundsätzlich sind die Anforderungen an einen Lehrer, der Qigong oder Yoga unterrichtet stets sehr hoch. Der Unterricht steht und fällt mit dem Lehrer: manchmal kann es eine Art „angepasstes“ Üben werden: nicht zu viel und nicht zu wenig, sondern so wie es zur Gruppe „passt“ oder aber es wird überzogen Stil-konform unterrichtet, so dass es den Lernenden schwerfällt, zu folgen. Sie werden nicht „mitgenommen“, sondern sich selbst überlassen.

Das sind zwei extreme Beispiele für die Folgen, die dann unausweichlich kommen werden: entweder lernen die Praktizierenden nichts oder sie hören mit der Methode auf und suchen sich etwas anderes, einfacheres, ohne die Inhalte je kennengelernt zu haben.

Natürlich gibt es noch zahlreiche andere Beispiele, die etwas über die „Qualität“ einer Yoga-oder Qigong-Stunde aussagen – der Lehrer/ die Lehrerin, auch Kursleiter!, sind diejenigen, auf die es zunächst ankommt, denn sie bringen die Übungsfolgen der jeweiligen Methoden nebst dem dazugehörigen Hintergrundwissen den Lernenden bei. Das ist ihr Job – und es *ist* auch einer, denn es ist ziemlich anstrengend, Methoden zu unterrichten, in denen es um Bewusstsein, neue Anschauungen und vor allem Energiearbeit geht. Außerdem ist es für jeden Menschen, der mit einem Training wie Yoga oder Qigong beginnt, fremd, dass es hierbei nicht nur um den Körper allein geht. Die Achtsamkeit des Lehrers/der Lehrerin sind ein echtes Thema.

Im *Zhineng* Qigong verhält es sich - wie im ersten Kapitel beschrieben- so, dass seit den ersten Studenten-Klassen bei Dr. Pang Ming großer Wert auf die Ausbildung der werdenden *Zhineng* Qigong-Lehrer gelegt wurde.

Die Ausbildung war hart und intensiv – einer meiner chinesischen Lehrer, Master Xi Xiaofeng, der selber Schüler einer der ersten Ausbildungs-Klassen bei Dr. Pang Ming war, berichtete uns darüber, dass oft unter unvorstellbaren Bedingungen trainiert wurde, zum Beispiel wurde in der kalten Jahreszeit bei Minusgraden durchaus ein bis zwei Stunden lang die „Three Centers Merge“ geübt, damit die Schüler lernten, die äußeren (Witterungs)Verhältnisse nicht mehr wahrzunehmen.

„Geht nicht, gibt's nicht“ war nicht nur ein Spruch, sondern bittere Realität.

Ein möglichst perfektes Ausüben der Technik, ein tiefes Bewusstsein im alltäglichen Leben und ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen Menschen als auch Know-How über die Hintergründe des *Zhineng* Qigong, wie das theoretische Wissen, Kenntnisse aus der TCM, wie Yin- und Yang-Lehre, Meridiansystem, die Wandlungsphasen, die Energie (Akupunktur)punkte, ganzheitliche Zusammenhänge, Freude am Praktizieren und noch manches mehr waren Voraussetzungen, um die Lehrer-Prüfung zu bestehen.

Daran hat sich nichts geändert, denn so ist es bis heute: man bekommt den Kursleiter- und Lehrerschein nicht geschenkt. Die Ausbildung eines *Zhineng* Qigong-Kursleiters/-lehrers ist nach wie vor sehr inhaltsreich, vielschichtig und geht in die Tiefe. Wer das erfahren und geschafft hat, der kann und kennt zumindest eins: *Zhineng* Qigong. Mit allem drum, drin und dran.

Ein *Zhineng* Qigong – Kursleiter/-lehrer *ist hervorragend* ausgebildet. Was er dann daraus macht, ist seine Sache – ebenso verhält es sich bei dem Schüler. Die beide auf dem gleichen Weg sind, so ist es bei einer Methode wie Yoga, bei anderen Qigong-Formen, im Zen und natürlich auch im *Zhineng* Qigong.

Ich beschreibe diesen Punkt gerne mit einem bildhaften Beispiel: Ein Lehrer und seine Schüler sind stets eins - der eine lehrt, der andere lernt.

Der Lehrer ist weder besser noch „größer“ als sein Schüler – er ist ihm nur ein paar Schritte auf dem gleichen Weg voraus.

Der Weg ist stets der gleiche. Die Schwierigkeiten, auf die der Schüler beim Lernen stößt, die hat der Lehrer schon erlebt, daher kennt er sie nur zu gut.

Wesentlich sind für einen *Zhineng* Qigong-Lehrer auch seine eigenen Fortbildungen.

Wer viel unterrichtet oder auch selber Kursleiter ausbildet, der macht selbstverständlich viel Qigong. Er ist einfach drin in allem, was er zum Weitergeben der Methode braucht – und er lernt durch seine Schüler gleichsam hinzu.

Dennoch ist es auch für den *Zhineng* Qigong-Lehrer wichtig, sich in den einzelnen Leveln und durch sie weiterzuentwickeln. So verantwortungsbewusst muss und wird er sein.

Hierfür braucht auch er regelmäßig einen anderen Lehrer, der weiter auf dem Weg ist als er selbst. Meist handelt es sich bei diesen Lehrern dann um die chinesischen Master des *Zhineng* Qigong, die Lehrer, die aus den Klassen von Dr. Pang Ming stammen.

Trotz des Unterrichtens ist der *Zhineng* Qigong-Lehrer nicht vom eigenen Üben „befreit“ oder „entbunden“ - im Gegenteil. Ich selber habe oft vor oder nach dem Unterrichten das Bedürfnis eine Übung zu machen. Das brauche ich, damit ich selber genug Qi für mich zurück behalte. Das tägliche Praktizieren ist für mich zu einer Routine geworden wie das Zähneputzen, mit dem Unterschied, dass diese Routine eher eine lieb gewonnene „Gewohnheit“ ist. Eine veränderliche, eine, die in Fluss ist und sich weiter entwickelt.

Jeder Mensch, der sehr engagiert arbeitet oder viel arbeitet, verliert Qi.

Jemand, der eine intensive und inhaltsreiche Methode wie *Zhineng* Qigong unterrichtet, arbeitet mit Qi. Er verliert viel Qi, weil er viel gibt. Es ist eine echte Aufgabe für einen Kursleiter/Lehrer herauszufinden, wie er das eigene Qi rasch wieder regenerieren und bewahren kann.

Ein 5 oder 6-stündiger Intensiv-Workshop *Zhineng* Qigong, kostet unglaublich viel Kraft. Das gilt natürlich auch für die Ausbildung von Kursleitern und neuen Lehrern. Auch Menschen, die als Patienten in den Unterricht kommen und schwer krank sind, kosten sehr viel Energie.

Daher ist ein *Zhineng* Qigong-Lehrer auch in der Verantwortung sehr gut mit Qi umgehen zu können. Sein Bewusstsein ist gut entwickelt, und er pflegt dieses Wachstum.

Er ist ja auch derjenige, der zunächst das Qi-Feld aufbaut, trägt und „hält“. Die Qualität des Qi-Feldes ist zu Anfang der jeweiligen Kurse sehr stark vom Lehrer abhängig, weil Anfänger zunächst meist noch nicht damit umgehen können, und das erst lernen müssen.

Dafür braucht ein Lehrer sehr viel Achtsamkeit und ein gutes Bewusstsein. Als *Zhineng* Qigong-Lehrer komme ich also nicht darum herum, mich selber weiter zu entwickeln. Hierfür muss ich selber lernen und üben, ich muss Geld für meine Fortbildungen bezahlen wie meine Schüler an mich auch – ich muss im Fluss bleiben.

Die Achtsamkeit für jeden einzelnen Schüler zu haben, ist bereits Voraussetzung. Den Schüler dort abzuholen, wo er im Leben steht, ist bereits eine erworbene Fähigkeit, die man im *Zhineng* Qigong jedoch schnell erfährt – die Methode ist schließlich nicht allein für Großmeister, Kämpfer oder die chinesische Kaiserfamilie erarbeitet worden, sondern für *jeden* Menschen.

Es gibt noch ein weiteres Kriterium, das abschließend wenigstens noch erwähnt werden sollte, weil es um etwas geht, was jeder *Zhineng* Qigong-Lehrer braucht: einen langen Atem, sprich, Geduld.

Die Schüler üben nicht – nicht alle, selbstverständlich, aber ziemlich viele.

Häufig ist es für den Lehrer so, dass er der *Zhineng* Qigong-Kurs ist: die Teilnehmer kommen her, um mit ihm zu praktizieren, und er führt als Lehrer seine Schüler schön durch jede Übung. Er stellt abwechslungsreich auch mal ein paar eigene Übungen zusammen, die er flugs während des Kurses aus seinem Fuss heraus selber kreiert.

Selten üben die Schüler zuhause allein. Ich glaube, *jeder* Lehrer kennt die dazugehörigen „Ausreden“ wie: „ich habe keine Zeit“, denn: ich muss so viel arbeiten...Tante Lotte hat Geburtstag...ich bin eingeladen...es ist Stadtfest...ich bin zu müde...meine Kinder brauchen mich...ich habe keine Ruhe dazu bei mir zuhause...und, und, und. Der Vielfalt an Gründen, die Menschen anführen, um *nicht* zu üben kennt kaum Grenzen.

Relax...das ist das Einzige, was hilft. Wir Lehrer hatten all diese „Ausreden“ vielleicht auch einst in unserem Repertoire und erinnern uns gut daran. Wir wissen aber auch genug über Menschen und ihre Blockaden – entweder sie tun selbst etwas oder sie lassen es. Fest steht, dass weder ein *Zhineng* Qigong- Lehrer noch ein Yoga- oder 8-Brokaté-Lehrer für seine Schüler die Übungen ausführen kann. Man lernt weder den Übungsablauf ohne eigene Praxis noch lernt man sich selber in der eigenen Tiefe kennen. *Zhineng* Qigong jedoch ist mehr als nur ein Entspannungsverfahren. Die Methode bringt jeden Einzelnen auf genau **seinen** Punkt. Wer nicht übt, der ist noch nicht soweit. Er hat vielleicht noch nicht die notwendige Achtsamkeit für sich selbst, hat noch nicht gelernt sich als Ganzes zu achten, sondern folgt den vielen, vielen Grenzen,

Vorgaben und Blockaden der Außenwelt. Das alles braucht seine Zeit.

Daher haben wir Lehrer meist alle sehr viel Geduld – dass wir uns natürlich auch häufig darüber ärgern, ist menschlich.

Es ist für *Zhineng* Qigong-Lehrer und generell jeden Lehrer der vielen, wundervollen Qigong-Formen und des Yoga stets eine anspruchsvolle, verantwortungsbewusste Tätigkeit, die er ausübt. Jeder Einzelne leistet ganz sicher Großartiges in seinen Kursen und/oder Ausbildungen. Lehrer und Schüler – das muss passen.

Im Qigong ist es stets so, dass nicht der Lehrer den Schüler sucht, sondern der Schüler den Lehrer findet.

Solange wir unseren Beruf, der eigentlich eine Berufung ist, aus dem Herzen ausüben und mit Leidenschaft, Achtsamkeit und Bewusstsein dabei sind, ist alles gut.

Zhineng Qigong-Lehrer haben unausgesprochen den „Auftrag“ im Fluss ihrer eigenen Qigong-Entwicklung zu bleiben, das können wir fühlen – in unserer Kultur ist das eine echte Herausforderung, der wir uns aber sicherlich alle gerne stellen.

In China bezeichnet man Lehrer des Qigong als „Laoshi“. In diesem Namenszusatz liegt sehr viel menschliche Hochachtung, die dem Lehrer entgegen gebracht wird. Man „ehrt“ seinen Lehrer ein Leben lang - eine Verbindung, die sich zwar irgendwann naturgemäß auflöst, jedoch nie verliert. Die Wertschätzung des Lehrers basiert auf der inneren Harmonie mit ihm. Denn Schüler und Lehrer haben ja den gleichen Kern.

„Man kann einen Menschen nichts lehren, aber man kann ihm helfen, sich selbst in sich zu entdecken.“ (aus dem Dao)

„Ich habe mit dem *Zhineng* Qigong ein Geschenk bekommen“, sagte neulich eine nahestehende Kollegin zu mir, die ich zur Kursleiterin ausbilden durfte, „ und ich möchte dieses Geschenk jetzt einfach an andere Menschen weitergeben.“

Das sollte der Wunsch jedes Lehrers sein. Mehr ist dem wirklich nicht mehr hinzuzufügen.

5. *Zhineng* Qigong für Kinder

Selbstverständlich hat das *Zhineng* Qigong auch für diejenigen Übungen parat, die noch am allernächsten mit ihrem Inneren verbunden sind: für unsere Kinder.

Meine eigene Lehrerin Maria Heither hat speziell für Kinder sowohl kindgerechte Übungen als auch Texte und Lieder entwickelt, welche unsere kleinen und jungen Menschen genau erreichen und mitnehmen. Hierzu wurden die Übungen aus dem *Zhineng* Qigong für die „Großen“ speziell für die „Kleinen“ abgewandelt.

In Kindergärten oder Kita's sind die *Zhineng* Qigong Übungen sehr beliebt, weil dann wenigstens in dieser einen Stunde absolute Ruhe und Harmonie in den Einrichtungen herrscht.

Es gibt inzwischen auch Kursleiter-Ausbildungen im „*Zhineng* Qigong für Kinder“, die ebenso effektiv sind wie die Ausbildungen im *Zhineng* Qigong für Erwachsene.

Das *Zhineng* Kinder-Qigong wirkt sich natürlich äußerst positiv auf Lernstörungen und ADHS-Syndrom und ähnliche Störungen aus, die im Kindesalter ihren Anfang finden. Ebenso wie Erwachsene rasch in ihre Mitte geführt werden, funktioniert es auch bei Kindern, die hervorragend mittels ihrer noch ausgeprägten Vorstellungskraft ihre Qikugel im Dantien spüren können.

Bereits einige Jahre zuvor gab es ein *Zhineng* Kinder-Qigong „Max und sein Qi“, entwickelt von Sara Buschulte, Maria Heither und Anne Hering. Eine sehr schöne harmonischer Erzählung für Kinder- jedoch ohne praktische Übungen zum Mitmachen.

6. Eine kleine Achtsamkeitsübung „Zhineng Qigong to go“ zum Abschluss

Ich möchte meine Facharbeit über *Zhineng Qigong* nicht abschließen, ohne eine meiner kleinen Achtsamkeitsübungen für „Jedermann“ und für den Alltag anzubieten. Ich habe diese Mini-Übungen „Zhineng Qigong to go“ genannt, und sie helfen, unsere Aufmerksamkeit für die Dinge zu fördern, die für uns selbstverständlich geworden sind, jedoch der eigenen Achtsamkeit bedürfen – besonders, wenn es sich dabei um unseren Körper und das Bewusstsein für ihn handelt.

Diese Übung ist wirklich ganz einfach und klein:

Setze dich bequem auf einen Stuhl, richte deinen Oberkörper gerade auf und spüre, dass dein höchster Scheitelpunkt des Kopfes den blauen Himmel berührt. Schließe sanft die Augen...und entspanne den ganzen Körper.

Relax...lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herzzentrum. Nimm deinen Herzschlag bewusst wahr. Spüre den Rhythmus deines eigenen Herzens. Sei ganz still und ruhig und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Herzzentrum, verbinde dich mit deinem Herzen.

Danke, sagt dein Herz wortlos, aber spürbar, danke, dass du bei mir bist.

Genieße dieses Gefühl eine Weile...spüre das Lächeln in deinem Gesicht – und öffne langsam wieder deine Augen.

Haolá. Alles ist gut.

7. Danksagung

Ich danke all meinen Lehrern, die mich auf meinem Weg im *Zhineng Qigong* begleitet haben und auch noch weiter begleiten.

Unser gemeinsames Lernen wird nie aufhören.

Quellennachweis:

* Seite 4: „Elementarbuch des Zhineng Qigong“, übersetzt von Ping Dietrich-Shi, 5. Auflage, Seite 27

** Seite 9/ bis 2. Absatz S.10: Ebenfalls „Elementarbuch des Zhineng Qigong“, Seite 13/14

Fotonachweis:

*** „Location of the five organs“ - „Methods of Zhineng Qigong Science“ translated Wei Qifeng

**** „Fünf Hunyuan Methode“ – Dr. Pang Ming, übersetzt Ping Dietrich-Shi