

**Q**i Gong (gesprochen: »Dschigung«, wobei das U eine Kombination von U und O ist) steht für den Weg oder die Methode, die Lebensenergie Qi zu stärken. Die Ursprünge von Qi Gong liegen vermutlich in Heiltänzen; sie sind älter als die chinesische Schrift. Doch seit es die Schrift gibt, also seit etwa 3500 Jahren, wurden Tausende von Übungen aufgeschrieben. Seidenzeichnungen von Qi-Gong-Übungen sind aus dem 3. Jahrhundert v. Chr. erhalten. Die Anfänge des Tai Chi Chuan (oder Tàijíquán) liegen ebenfalls im Dunkeln der Geschichte. Der legendäre daoistische Mönch Zhang Sanfeng (zwischen dem 10. und 14. Jahrhundert) gilt als Begründer des chinesischen Schattenboxens. Bei Tai Chi Chuan handelt es sich

um eine der »inneren« Kampfkünste, der bestimmte Qi-Gong-Prinzipien bzw. Basisübungen aus dem Qi Gong zugrundeliegen.

Beide »Bewegungsformen« sind eng mit der daoistischen Philosophie verbunden, in der dem Qi, der Lebenskraft, eine zentrale Bedeutung zukommt.

#### Weit reichende Wirkungen

Qi-Gong-Übungen sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Vor allem bei chronischen Erkrankungen, etwa Asthma bronchiale, Bluthochdruck oder Magen-Darm-Problemen, können mit den Übungen gute Erfolge verbucht werden. Um zu verstehen, wie sich Qi-Gong-Übungen von westlichen Fitness- oder Entspannungsübungen unterscheiden, muss man sich ein wenig mit den zentralen Begriffen des zugrunde liegenden daoistischen Systems vertraut machen: mit dem Qi, den Meridianen und Akupunkturpunkten, den drei Dan Tien sowie Yin und Yang.

#### Das Qi und die Meridiane

Qi ist ein zentraler Begriff der TCM und auch der chinesischen Naturphilosophie. Qi ist die Lebenskraft, die in den Meridianen, den Energieleitbahnen des Körpers fließt. Wird dieser Energiefluss blockiert, wird der Mensch schließlich krank. Alle Qi-Gong-Übungen sollen daher das Qi zum Fließen bringen, damit Krankheit erst gar nicht entsteht. Auf den Meridianen liegen die »klassischen« 361 Akupunkturpunkte. Sie sind beeinflussbar: durch Einstechen, Drücken, Beklopfen, Reiben oder Wärmezufuhr (Moxibustion) – oder durch die reine Vorstellungskraft. Im sogenannten stillen Qi Gong gibt es eine sehr bekannte Übung namens der »kleine Energiekreislauf«. Dabei werden die beiden großen Gefäße, der Ren Mai und der Du Mai, die in der Mitte von Körpervorderseite und -rückseite verlaufen, miteinander verbunden. Mithilfe der Vorstellungskraft wird das Qi über neun Stationen und die dort liegenden Akupunkturpunkte

gelenkt. Ziel ist es, das Qi in einen Kreislauf zu schicken, der die Hauptmeridiane beeinflusst, denn alle Organmeridiane sind mit Ren Mai und Du Mai verbunden.

#### Die drei Dan Tien – spezielle Speicher des Qi

Qi soll ohne Blockaden durch den Körper fließen; allerdings gibt es drei spezielle Energiefelder des Qi: die Dan Tien.

► Das obere Dan Tien liegt zwischen den Augenbrauen und wird auch anderweitig als »drittes Auge« bezeichnet. Dieser Bereich soll entspannt werden; Ergebnis der Entspannung ist das »innere Lächeln«.

► Das mittlere Dan Tien befindet sich etwa in der Brustkorbmitte; es ist der Bereich der Atmung und des Herzens. Hier soll man sich ebenfalls öffnen und entspannen.

► Das untere Dan Tien ist der zentrale Qi-Speicher. Er liegt etwa eine Hand breit unterhalb des Nabels. Dort muss man in sich ruhen,



## Fernöstliche Bewegungsmeditation Qi Gong & Tai Chi Chuan

Die Lebensenergie zum Fließen bringen, vital sein und dem Stress entgegenwirken – dafür gibt es uralte Methoden aus China, die immer mehr Anhänger finden: u. a. die Bewegungsmeditation Qi Gong, die auch Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist, oder das in China beliebte »Schattenboxen« Tai Chi Chuan.

Von Wendelin Lomeg



YIN	YANG
Erde	Himmel
Tal	Berg
Weiblich	Männlich
Innen	Außen
Schwarz	Weiß
Passiv	Aktiv
Nacht	Tag
Ruhe	Bewegung

**Qi-Gong-Kugeln:** Sie stimulieren die Akupunkturpunkte der Hände, aktivieren abwechselnd Yin und Yang und verbessern so Balance und Koordination.

denn: Alle Bewegungen gehen von diesem Zentrum aus. Für den Beginn und das Ende jeder Qi-Gong-Übung konzentriert man sich auf diesen Bereich. Am Anfang stimmt man sich darauf ein; zum Schluss wird das Qi im unteren Dan Tien »eingesammelt«.

### Yin und Yang – die beiden polaren Kräfte

Yin und Yang sind die beiden Urkräfte des Universums. Sie sind einander entgegengesetzt; gleichzeitig bedingen sie einander. Das Eine kann ohne das Andere nicht sein – oder: Im Einen ist immer schon der Keim des Anderen vorhanden. Das ständige Wechselspiel von Yin und Yang findet sich auch in den Qi-Gong-Übungen wieder: Einatmen und Ausatmen, Ruhe und Bewegung etc.

Der Wechsel von Yin und Yang, der in einer höheren Einheit aufgehoben ist, führt zu einem Fließgleichgewicht, in das auch der Mensch idealerweise kommen soll. Störungen und Ungleichgewichtigkeiten, die Dominanz eines Pols führen nach chinesischer Vorstellung ebenfalls zu Krankheit.

### Was für das Üben wichtig ist

Bewegung und Ruhe sind für die meisten Übungen grundlegend (außer für das stille Qi Gong). Ruhe meint auch die geistige Ruhe. Deswegen ist die Einstimmung, das Zur-Ruhe-Kommen, vor jeder Übung wichtig. Dabei konzentriert man sich auf die drei Dan Tien – von oben nach unten. Beide Hände werden abschließend übereinander auf das untere Dan Tien gelegt (Männer die linke Hand zuunterst, Frauen die rechte).

Als Ableitung des Yin-Yang-Prinzips ist das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung wichtig. Die Muskelanspannung geht nicht bis zum Äußersten, aber auch die Entspannung hat ein bestimmtes Quantum an (An-)Spannung und ist keineswegs völlige Schläflichkeit. Beim Üben muss das richtige Maß von Anspannung und Entspannung gefunden werden.

Die Atmung sollte gleichmäßig sein. Sie wird durch die Übungen angeregt und mit der Zeit ruhiger und tiefer. Greifen Sie bitte nie in ihren individuellen Atemrhythmus ein.

Ganz wichtig ist bei allen Qi-Gong-Übungen die Vorstellungskraft (Yi). Die Gedanken konzentrieren sich – allerdings nie zwanghaft – auf bestimmte Körperbereiche (etwa die Dan Tien, einzelne Punkte der Wirbelsäule oder auf die Fußsohlen). Durch Yi wird Qi beeinflusst. Dies kann durch bestimmte Vorstellungsbilder gestützt werden, ist aber sicherlich der schwierigste Aspekt von Qi Gong, der einige Zeit braucht, bis er greift.

### Eine »einfache« Übung zum Nachmachen

Ein Qi-Gong-Kurs beginnt mit scheinbar einfachen Übungen, etwa mit dem richtigen Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, bevor man zu bekannten Übungen, beispielsweise den Brokatübungen, fortschreitet.

Doch das scheinbar Einfache und Selbstverständliche muss ganz bewusst ausgeführt werden. Denn hat man die Prinzipien des Qi Gong in einer solchen »einfachen« Übung begriffen und bewusst gespürt, werden alle anderen leichter.

Machen Sie die folgende Übung, das richtige Stehen, also vor allem ganz bewusst, und entscheiden Sie dann, ob Ihnen diese Bewegungsmeditation zusagt und ob Sie sie näher kennenlernen wollen.

► Stehen Sie aufrecht mit parallel gestellten Füßen, die etwa hüftbreit voneinander entfernt sind. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich in der Erde verwurzeln, wie ihre Füße in die Erde wachsen.

► Beugen Sie leicht die Knie. Sie zeigen gerade nach vorn und befinden sich etwa über den mittleren Zehen (nicht darüber hinaus).

► Verlagern Sie Ihr Gewicht weiter nach vorn auf die Ballen, dann mehr nach hinten auf die Fersen. Finden Sie Ihre ideale Position.

► Kippen Sie Ihr Becken leicht nach vorn, sodass die Lendenwirbel gerade sind und der Steiß quasi nach unten zeigt (»der Steiß küsst die Erde«). Es ist ein Gefühl, als ob Sie sich hinsetzen wollten. Vermeiden Sie auf jeden Fall ein Hohlkreuz. Stellen Sie sich vor, wie Sie alles Schwere nach unten, in die Erde, abfließen lassen.

► Um die Wirbelsäule weiter zu »begradigen«, entspannen Sie den Hals- und Schulterbereich. Stellen Sie sich vor, der Scheitelpunkt Ihres Kopfs sei an einem Faden im Himmel aufgehängt. Sie hängen sich von oben nach unten aus.

► Jetzt bringen Sie Ihre Arme, die locker an den Seiten herabhängen, etwas vor den Körper – so, als ob Sie kleine Luftkissen oder Bälle unter den Achseln haben. Ihre Arme und Hände sind entspannt-angespannt, d.h., eine Minimalspannung ist vorhanden, wobei Arme und Hände leicht gerundet sind. Es kann passieren, dass Ihre Hände warm werden oder kribbeln. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern nach oben.

► Stehen Sie einige Minuten lang in dieser Position. Dann beenden Sie die Beugung der Knie und strecken diese wieder durch. Führen Sie nun beide Hände vor dem Bauch zusammen, und legen Sie diese (die eine Hand zuunterst, die andere darüber) ein oder zwei Minuten auf den Bereich des unteren Dan Tien.

Infos zu Qi-Gong- und Tai-Chi-Kursen bei: [www.tai-chi-qigong.org](http://www.tai-chi-qigong.org)



**Tai-Chi-Chuan:** Die ineinander fließenden Bewegungen der sogenannten Form aktivieren alle Körperbereiche und verbessern das Allgemeinbefinden. Es gibt auch Formen mit Schwert, Säbel oder Stock.