

Die „3 Mittel“ und „2 Wege“

Die drei wesentlichen Aspekte des Qigong-Übens, die auch als die drei Mittel des Übens bezeichnet werden, sind die Körperhaltung bzw. –bewegung, die Atmung und die geistige Vorstellungskraft.

Die Vielfalt der Qigong-Übungen lässt sich im Wesentlichen in zwei Kategorien bzw. Wege einteilen: in Übungen-in-Ruhe (jinggong) und in Übungen-in-Bewegung (donggong). Die drei Vorbereitungshaltungen gehören beispielsweise zu den Übungen mit äußerer Ruhe und die 15 Formen des Taiji-Qigong zu den äußerlich bewegten Übungen (siehe auch Punkt 3 bei den Übungsprinzipien).

Das In-die-Ruhe-Treten (rujing) beim Üben

Das In-die-Ruhe-Treten ist ein wichtiger Teil beim Üben. Einige gebräuchliche Methoden sind z.B.:

- das Lenken der Aufmerksamkeit auf den Nabelbereich (Dantian),
- das Bewahren der Vorstellungskraft auf einem Objekt in der äußeren Umgebung,
- das Zählen der Atemzüge oder in Gedanken zählen,
- dem Atem zuhören bzw. den Atem beobachten (d.h. dem Geräusch des Ein- und Ausatmens lauschen).

Durch den Prozess des In-die-Ruhe-Tretens wird die Vielzahl der Gedanken auf einige wenige Gedanken konzentriert. Beim Beginn des Übens sollte man nicht zu hohe Anforderungen an sich stellen, da dies psychische Anspannung auslösen kann und der körperlichen und geistigen Entspannung entgegen wirkt.

Grundlegende Prinzipien des Übens

1. Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit:

Die angestrebte Entspannung findet sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene statt. Die körperliche Entspannung führt dabei nicht zu Schläftheit oder Kraftlosigkeit, sondern es wird eine angenehme Lockerung angestrebt, verbunden mit einem Gefühl von innerer Festigkeit und Kraft.

Das Anstreben geistiger Ruhe bedeutet nicht das Auslöschen aller Gedanken, sondern es wird vielmehr eine Ausrichtung der geistigen Aktivitäten auf die Übung und ihre Anforderungen angestrebt. Dabei fördern sich Entspannung und Ruhe gegenseitig.

Unter Natürlichkeit versteht man, dass jeder Übende entsprechend seinen eigenen Bedingungen eine Übung etwas anders ausführt. Die vorgeschriebenen Körperhaltungen und Bewegungen werden mit fortschreitender Übungspraxis individuell angepasst, so dass durch kleine Unterschiede der eigene Übungszustand verbessert wird.

2. Vorstellungskraft und Qi folgen einander:

Mit Vorstellungskraft (yi) sind geistige und mit Qi im weitesten Sinne physiologische Aktivitäten (z.B. Wärmegefühl, Qi-Fluss) gemeint. Zunächst folgt das Qi verzögert der Vorstellungskraft, wobei diese Zeitspanne mit längerer Übungspraxis immer kürzer wird, bis Vorstellungskraft und Qi in völligem Einklang sind. Da die Vorstellungskraft potentiell sehr stark ist, sollte sie nicht zu konkret, sondern nur vage und unscharf eingesetzt werden. Am besten ist es, in Entspannung, Ruhe und Gelassenheit zu üben. Ein

Wohlbefinden während und nach der Übung zeigt den richtigen Umgang mit der Vorstellungskraft.

3. Bewegung und Ruhe gehören zusammen:

Es wird unterschieden zwischen Übungen in Bewegung (donggong) mit äußerer Bewegung des Körpers und innerer, geistiger Ruhe sowie Übungen in Ruhe (jinggong) mit innerer Bewegung des Qi und äußerem Ruhezustand des Körpers. Bei den hier praktizierten Acht Brokaten werden äußere Bewegung und innere Ruhe betont: in der Bewegung wird die Ruhe gesucht.

4. Oben „leicht“ („leer“) - unten „fest“ („voll“):

Als Grenzlinie zwischen oben und unten wird die Nabelhöhe angenommen. Beim Üben wird der unteren Stabilität, dem festen Fundament große Aufmerksamkeit gewidmet. Sobald sich die untere Stabilität eingestellt hat, ergibt sich die obere Leichtigkeit auf natürliche Weise von selbst (Kraftentfaltung im Verhältnis „unten 7 zu oben 3“).

5. Das richtige Maß:

Es gilt, das richtige Maß für das eigene Üben zu finden. Eine lockere, natürliche und angenehme Körperhaltung, die der eigenen Kraft angemessen ist (Höhe der Position, Schrittbreite, Verhältnis von Anspannung und Entspannung). Die Vorstellungskraft sollte nicht zu stark, aber auch nicht zu verschwommen eingesetzt werden. Zu Beginn der Übungspraxis ist es am besten, der Atmung keine besondere Aufmerksamkeit zu widmen; es wird sich bei Einhaltung der vorstehend genannten Prinzipien ganz von selbst eine natürliche Bauchatmung einstellen (stabile, langsame, tiefe, feine und gleichmäßige Atmung). Im Allgemeinen gilt die Regel, beim Steigen einzuatmen und beim Sinken auszuatmen; dabei ist der Mund leicht geschlossen und der Atem strömt über die Nase ein und aus. - Wichtig ist, nie bis zur Erschöpfung oder bis zum Überdruß zu üben. Die Übungsdauer sollte jedoch mindestens 20-30 Minuten betragen, da das In-die-Ruhe-Treten eine gewisse Zeit benötigt und die Übungen ihre Wirkung nur im Zustand geistiger Ruhe voll entfalten können.

6. Schritt für Schritt üben:

Um die erwünschten Wirkungen zu erzielen, muss man regelmäßig und ernsthaft üben, ohne nach schnellen Effekten zu streben. „Auf die Dauer ist das langsame Schreiten schneller als das ungeduldige und hastige Gehen.“

Literatur:

- Prof. Jiao Guorui: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, 7. Aufl., 2003.
- Prof. Jiao Guorui: Qigong Yangsheng: Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft. Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch Verl., 10. Aufl., 2011.