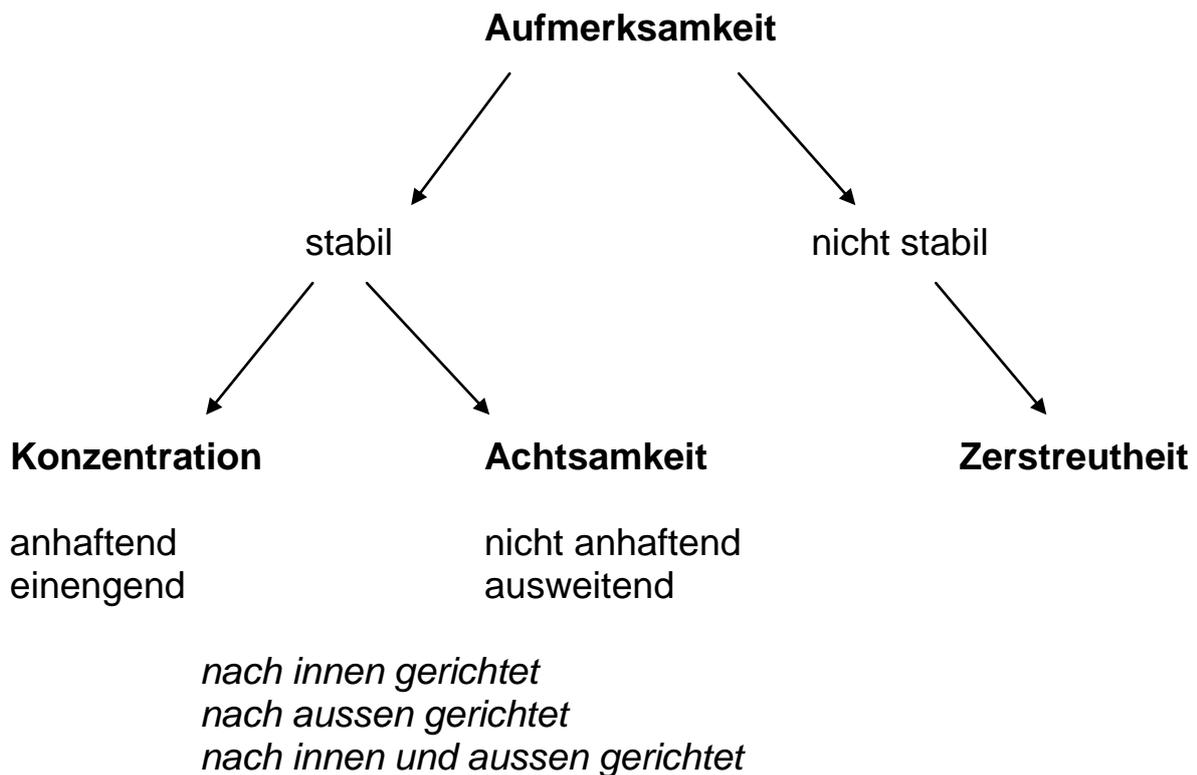


Qigong

Workshop 4, Impulstagung SNGS vom 29. November 2014 in Luzern

1. Teil: Achtsamkeit als besondere Aufmerksamkeit



Übungsprinzipien:

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.“

„Jede Bewegung beginnt mit einer Gegenbewegung.“

2. Teil: Hintergrund

Daoismus

Der Daoismus bildet die philosophische Grundlage für die chinesische Medizin und somit auch für das Qigong. Er ist neben dem Konfuzianismus und dem Buddhismus (ab dem 6. Jh. n. Chr. in China einflussreich) eine der drei grossen Philosophien, die China geprägt haben. Die beiden wichtigsten daoistischen Textsammlungen sind das „Daodejing“ von Laozi (6. Jh. v. Chr.) sowie die Texte von Zhuangzi (4. Jh. v. Chr.).

„Dao“ bedeutet ursprünglich „der Weg“, sollte aber am besten gar nicht übersetzt werden, da die Bedeutung des Wortes mehrdeutig und schwierig zu fassen ist. Das liegt unter anderem daran, dass Dao für das Konzeptfreie steht, einen Zustand jenseits der Dualität von Yin und Yang. Gleichzeitig wird das Dao als Ursprung von Yin und Yang und der „zehntausend Dinge“ angesehen.

Weise ist es, dem Dao zu folgen, indem man Wuwei (Nichthandeln) praktiziert. Das heisst keineswegs, dass man nicht handelt, sondern dass man *nicht gegen* die Prinzipien des Dao bzw. gegen den natürlichen Fluss des Lebens handelt. Da das Dao intellektuell bzw. sprachlich nicht fassbar ist, ist die daoistische Lebensweise eine mystisch-intuitive, keine intellektualistische. Durch Meditation nähert man sich einer solchen Lebensweise bzw. dem Dao an.

Chinesische Medizin

Die traditionelle chinesische Medizin umfasst folgende fünf Teilbereiche:

1. Akupunktur/Moxibustion
2. Arzneimittel
3. Diätetik
4. Tuina (Massage)
5. Qigong

Qigong wird meist präventiv praktiziert (zur Ressourcenförderung), kann aber auch therapeutisch eingesetzt werden.

Die wichtigsten Begriffe und Konzepte der chinesischen Medizin:

- Jing, Qi, Shen: Essenz/Materie, Qi und Geist gelten als Grundsubstanzen des Lebens. Die Lebensenergie „Qi“ ist das Bindeglied zwischen Materie und Geist.
- Meridiansystem: Das Qi fliesst in einem dichten Netz verschiedener Leitbahnen durch den Körper, den so genannten „Meridianen“. Die 12 Hauptmeridiane sind 12 verschiedenen Organen zugeordnet. Über zahlreiche Akupunkturpunkte entlang der Meridiane kann Einfluss genommen werden auf den Energiefluss.
- Yin und Yang: Das Konzept von Yin und Yang ist ein grundlegendes Konzept der chinesischen Medizin. Sind Yin und Yang in Harmonie, ist der Mensch gesund.

- 5 Wandlungsphasen: Das Konzept der 5 Wandlungsphasen beschreibt fünf Arten der Veränderung – gemäss der daoistischen Vorstellung ist das Leben ständig in Bewegung – und differenziert das Modell von Yin und Yang genauer aus. Die Wandlungsphasen werden nach den ihnen zugeordneten fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser benannt. Die möglichen Zuordnungen zu den 5 Wandlungsphasen sind praktisch grenzenlos: Organe, Körpergewebe, Farben, Töne, Jahreszeiten, Tageszeiten, Tugenden und viele weitere Aspekte werden den 5 Wandlungsphasen zugeordnet.



Qigong

„Qi“ bedeutet „Energie“, „Gong“ bedeutet „Arbeit“, d.h. Qigong ist Arbeit mit der Lebensenergie. Erste historische Quellen mit Anleitungen zu Qigong-Übungen sind rund 3000 Jahre alt. Der Begriff „Qigong“ hat sich allerdings erst im 20. Jahrhundert durchgesetzt. Davor wurden andere Bezeichnungen benutzt, wie zum Beispiel „daoyin“ (Übungen zum Leiten und Dehnen) oder „yangsheng“ (Pflege des Lebens).

Gemäss der chinesischen Medizin ist der Mensch gesund, wenn Yin und Yang in Harmonie sind und Qi ungehindert im Körper fließen kann. Um dies zu erreichen, gibt es im Qigong 3 Mittel:

- Körperhaltung bzw. –bewegung
- Atmung
- Lenken der Aufmerksamkeit

Oft werden in Qigongübungen alle 3 Mittel miteinander kombiniert. Die Aufmerksamkeit ist in der einen oder anderen Form immer miteinbezogen. Ein Vorzug des Qigong ist es, dass es Übungen in allen Körperhaltungen gibt (Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen). Die Übungen sind den individuellen Gegebenheiten anpassbar. Somit sind sie für alle Menschen erlernbar und vielfältig einsetzbar.

Das Lenken der Aufmerksamkeit auf die so genannten „Dantians“ ist eine Basisübung im Qigong. „Dan“ wird mit „Zinnober“ oder „Elixier“ übersetzt, „Tien“ bedeutet „Feld“. Etwas freier übersetzt ist ein Dantian ein wertvoller Bereich,

der für das innere Elixier, d. h. für die Selbstheilung, zentral ist. Das untere Dantian in der Nabelgegend ist ein wichtiger Qi-Speicher.

Die Methodenvielfalt im Qigong ist sehr gross, „Qigong“ ist ein Sammelbegriff für allerlei Arten von Übungen, die der Lebensenergie förderlich sind. Jede Qigong-Schule bzw. jede/r Qigongmeister/in hat eine eigene Methodensammlung. Die Qigong-Übungen verschiedener Schulen widersprechen sich nicht, sondern setzen verschiedene Schwerpunkte. Immerhin gibt es in der grossen Vielfalt Methoden, die in vielen verschiedenen Schulen in mehr oder weniger ähnlicher Form gelehrt werden, wie zum Beispiel:

- Die 8 Brokate
- Das Spiel der 5 Tiere
- Die 6 heilenden Laute
- Der kleine Himmelskreislauf
- Stehen wie ein Pfahl
- Tuna
- Youfagong

Für die zahlreichen Qigong-Methoden gibt es verschiedene Möglichkeiten der Klassifizierung, so unterscheidet man etwa Übungen in Ruhe (jinggong) von Übungen in Bewegung (donggong) oder innere Übungen (neigong) von äusseren Übungen (waigong).

Die Wirkungen von Qigong sind sehr vielfältig. Qigong hat Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Grundsätzlich wirkt Qigong heilend, doch was das im Einzelnen heisst, hängt von den individuellen Gegebenheiten und den praktizierten Übungen ab. Es sei hier der Versuch gewagt, verschiedene Ebenen von Wirkungen zu unterscheiden, auch wenn die Übergänge fließend sind und die höheren Ebenen die tieferen zumeist einschliessen:

1. Entspannung (geistig und körperlich)
2. Gesundheitsfördernde Wirkung (präventiv oder therapeutisch)
3. Psychosomatische bzw. tiefenpsychologische Wirkung
4. Spirituelles Wachstum

Die Auflistung kann auch so verstanden werden, dass man Qigong aus vielerlei Motivation betreiben bzw. verschiedene Ziele verfolgen kann.

Zu den ersten (positiven) Wirkungen und Empfindungen beim Praktizieren von Qigong gehören die Entspannung, ein klarer Geist, Wärmeempfindungen im Bauch oder den Extremitäten, leichtes Schwitzen, Linderung von (chronischen) Beschwerden wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen usw., Speichelsekretion, Verbesserung des Schlafes, erhöhte Lebensenergie, Gefühl des „Fließens“ im Körper.

Es kann aber auch passieren, dass sich in den ersten Wochen der Übungspraxis „negative“ Empfindungen einstellen. So kann sich der Körper verspannter anfühlen als vorher oder „alte“ Verletzungen melden sich wieder. Beide Effekte haben damit zu tun, dass „Baustellen“ im Körper vorhanden sind, die vor Beginn der Qigong-Praxis nicht (mehr) wahrgenommen wurden. Letztlich ist die Wahrnehmung dieser Problembereiche also richtig zu interpretieren, d.h. positiv zu bewerten: Nur wenn man ein Problem wahrnimmt, kann man es auch lösen. Die Problemfelder werden

(wieder) wahrgenommen, weil die Aufmerksamkeit beim Üben von Qigong intensiv auf den Körper gelenkt wird.

Die obige Aufzählung verschiedener „Wirkebenen“ des Qigong macht deutlich, dass enge Verbindungen bestehen zwischen Qigong und Wissenschaften wie der Medizin, Psychologie und Philosophie. Es gibt aber auch eine Verbindung zur Ästhetik – der Anblick von Qigong-Bewegungen wird im Allgemeinen als „schön“ empfunden.

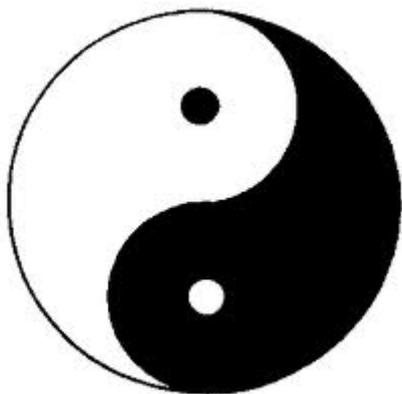
Betrachtungen zum Lehrberuf

Um die Besonderheiten des Lehrberufes zu beschreiben, ist es nützlich, die Theorie des Wandels von Yin und Yang genauer zu betrachten. Das Taiji-Symbol stellt diese Theorie grafisch dar. Es besteht aus zwei komplementären Elementen (Yin und Yang), die sich harmonisch ergänzen. Dabei wird eine Bewegung deutlich: Yin wandelt sich in Yang, Yang wandelt sich in Yin.

„Tai“ bedeutet wörtlich „sehr gross“, „Ji“ wird übersetzt mit „Berggipfel“, „Firstbalken“ oder „das Äusserste“. Der Berggipfel ist der Ort, wo die Schattenseite eines Berges (=Yin) und die Sonnenseite (=Yang) zusammentreffen. Das Taiji beschreibt also das Zusammenspiel dieser beiden Gegensätzlichkeiten.

In einer anderen, etwas freieren Übersetzung bedeutet „Taiji“ auch soviel wie „das höchste Naturgesetz“.

Die Einteilung in Yin und Yang ist immer eine relative, d.h. etwas ist Yin nur *in Bezug auf* ein Yang und umgekehrt.



Taiji

Yin	Yang
Schattenseite	Sonnenseite
Nacht	Tag
Innen	Aussen
Unten	Oben
Sinken	Steigen
Körper	Geist
Entspannung	Anspannung
Langsamkeit	Schnelligkeit
Speichern	Abgeben
Sammeln	Entfalten
Schliessen	Öffnen
Ruhe	Bewegung
Achtsamkeit	Konzentration
etc.	etc.

Yin / Yang – Entsprechungen

Der Arbeitsalltag einer Lehrperson ist geprägt durch Aktivität (ggf. Stress), Extroversion und die Situation des Gebens. All diese Merkmale sind deutlich dem Yang zuzuordnen.

Um die Gesundheit (d.h. einen harmonischen Wechsel zwischen Yin und Yang) zu erhalten, ist es sehr wichtig, das Yin genügend zu pflegen. Dies z. B. in Bezug auf folgende Zyklen:

- Tag
- Woche
- Jahr
- Mehrere Jahre

Um das Yin zu pflegen und Körper und Geist zu regenerieren betont man im Qigong alle Yin-Aspekte (zumindest zu Beginn der Übungspraxis) deutlich stärker als die Yang-Aspekte.

Natürlich gibt es zahlreiche andere Möglichkeiten, das Yin zu pflegen. Wie machen Sie das?

Um Stress vorzubeugen bzw. abzubauen und die Gesundheit zu fördern, kann man kurze Sequenzen, in denen man Yin-Aspekte betont, auch im Alltag einbauen. Zum Beispiel wie folgt:

Yin-Aspekte:	Innen	Die Aufmerksamkeit nach innen richten und 20 Atemzüge im Nabelbereich (Dantian) beobachten.
	Unten	Die Aufmerksamkeit auf die Fusssohlen richten, das Gewicht auf den Fusssohlen spüren, die Muskulatur entspannen und sich von der Erde tragen lassen, sich die Wurzeln vorstellen.
	Sinken	Den Körper von oben nach unten wahrnehmen, vom Scheitel bis zur Fusssohle.

3. Teil: Übungsanleitungen

Übungen im Stehen

Lockerungsübungen

- Handgelenke
- Ellbogen
- Schultern
- Schultern rollen
- Hüften
- Knie
- Fussgelenke

Vorbereitungshaltung (Pfahlübung)

Stehen wie eine Kiefer:

- Gewicht einmitten
- Wurzelnde Kraft
- Muskulatur entspannen, die Erde trägt den Körper
- Schraubende Kraft in den Füßen
- Einatmen: steigen und schliessen; Ausatmen: sinken und öffnen
- Knie schliessen
- Hüften schliessen
- After und Bauch sind eingehalten
- Gesäss sinkt
- Wirbelsäulenkraft ist nach oben gerichtet
- Schultern entspannen und schliessen, Schulterblätter tropfen herab
- Ellbogen sinken
- Ellbogen drängen nach aussen, Unterarme nach innen
- Hände tragen, bis zu den Fingerspitzen
- Kinn ist eingehalten, Nacken ist entspannt
- Blick geschlossen oder zum Horizont
- Innen 70, aussen 30
- Aufmerksamkeit sinkt von der Stirne ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren

Bewegungen

Die Übung der 3 Kreise

- Kreise in 3 Raumrichtungen
- Bewegungsrichtung umkehrbar
- Radien variabel
- Höhe der Armbewegungen variabel
- Mit Atem koppelbar
- Vorwärts- oder rückwärts gehend
- Basisachtungspunkte einbauen (siehe Vorbereitungshaltung „Stehen wie eine Kiefer“)
- Kreise versetzt oder in verschiedenen Raumrichtungen

Abschlussübungen

1. Reibe die Shenshu (Nieren-Punkte)
2. Schliesse den Daimai (Gürtelgefäss)
3. Reibe das Dantian
4. Wasche die Laogong (Handmitten)
5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

Übungen im Sitzen

Entspannung

Den Körper zunächst von oben nach unten wahrnehmen:

- Scheitel und Kopfhaut
- Stirne
- Schläfen
- Augen
- Nase
- Wangen
- Ohren
- Mund
- Kiefer
- Hals
- Nacken
- Schultern
- Oberarme
- Ellbogen
- Unterarme
- Handgelenke
- Hände
- Brust
- Bauch
- Rücken
- Hüften
- Becken und Gesäss
- Oberschenkel
- Knie
- Unterschenkel
- Fussgelenke
- Füsse
- Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück
- Aufmerksamkeit sinkt ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Nicht-Anhaften

Bauch- und Brustatmung zur Energieaufnahme

Zunächst einzelne Atemräume vom Bauchnabel bis zur Brustmitte beatmen, dann die Bereich koppeln. Einatmen: von unten nach oben füllen; Ausatmen: von oben nach unten leeren und entspannen

Himmeldusche zur Reinigung und Energieaufnahme

Die Hände über den Kopf führen und zum Himmel strecken. Die Hände sinken lassen und sich dabei eine reinigende und erfrischende „Himmeldusche“ vorstellen, die durch den Scheitel in den Körper fließt, durch den ganzen Körper durchrieselt, bis zu den Fusssohlen. Die frische Energie im Körper behalten, das Alte/Verbrauchte jedoch von den Fusssohlen tief in die Erde abgeben. Mehrmals wiederholen.

Wasserfall zur Abgrenzung

Visualisieren eines Wasserfalls zwischen sich und der Energie saugenden Person, von hoch herab, bis tief in die Erde, nicht strahlförmig, sondern breit wie ein Vorhang, tosend, mit viel Wasser. Die negative Energie kann nicht durchdringen, sondern wird fortlaufend nach unten weggewaschen.

Abschluss

- Vom Dantian zu den Hüftgelenken, Knien, Fussgelenken, Füßen atmen
- Die Ruhe im Dantian geniessen
- Die Energie im Dantian bewahren, die Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück

Übungen im Liegen

Im Liegen können dieselben Übungen durchgeführt werden wie im Sitzen. Zusätzlich eignet sich folgende Übung besonders für die liegende Haltung:

- Beim Ausatmen die Arme immer schwerer werden lassen bzw. sich die Arme immer schwerer vorstellen; dasselbe mit der Wirbelsäule (inkl. Becken) und mit den Beinen; schliesslich den Körper auf der ganzen Länge schwerer werden lassen und immer tiefer in die Erde einsinken beim Ausatmen; alles körperlichen und geistigen Spannungen loslassen und sich komplett von der Erde tragen lassen

Anregende Übungen nach einer Entspannung

Handflächen reiben, Nieren massieren

Körper kreisend mit Hohlfäusten abklopfen:

- Beine Aussenseite runter, Innenseite rauf
- Bauch und Brust
- Arme Innenseite nach aussen, Aussenseite zurück
- Nacken mit den Fingerspitzen
- Kiefer, Lippen und Nase
- Oberhalb und unterhalb der Augen
- Stirne
- Kopfhaut
- Ohren kneten

Übungsprinzipien und Leitsätze

- Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
- Vorstellung und Qi folgen einander
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen
- Oben „leicht“ – unten „fest“
- Das richtige Mass
- Schritt für Schritt üben