

„QiGong in einer Nusschale“

([QiGong kannst Du auch!](#) – Teil 2)

Je länger man QiGong praktiziert, je vielfältiger die Erfahrungen, gelernten Formen und Lehrer, bei denen man gelernt hat, desto reicher ist man in dem Schatz an Übungen, aus denen man sich immer wieder neu und individuell herauspicken kann, was man tatsächlich gerade braucht.



Aber gleichzeitig wird auch klar, dass so ziemlich alle Formen letzten Endes viel Grundlegendes gemeinsam haben und dass man am Ende „back to the roots“ gehen kann, sehr viele „Schnörkel“ reduzieren und QiGong auf das wesentliche „eindampfen“ kann. Mit dem Motto „keep it simple“ macht QiGong nicht nur Anfängern mehr Spaß und den Erfolg spürbar, sondern auch Fortgeschrittenen einen tieferen Zugang möglich. Im Laufe der Zeit fällt so jedes „Puzzle-Teilchen“ an seinen Platz, ganz von selbst.

Das „einfach machen“, das völlig unangestregte Erleben (das uns Deutschen zugegebenermaßen oft schwer fällt), das Wahrnehmen und Annehmen von kleinen und großen Veränderungen verbindet QiGong mit seinem philosophischen daoistischen Kontext, zu dem man durchaus über den „Umweg“ des QiGong und Taiji einen überzeugenden und motivierenden Zugang finden kann. Einer der „Pudelskerne“ des QiGong und Taiji (und ganz große Erleichterung, die einem „Wessi“ aber zunächst gar nicht leicht fällt), ist z.B. das „Wuwei“: *Das „Handeln durch Nicht-handeln“*. Was zunächst so paradox erscheint und eben deshalb so schwer ist, könnte man als „bewusstseinsveränderndes“ Prinzip des Daoismus bezeichnen, an dem man auf die Dauer nicht vorbeikommt, das aber auch einen besonderen Charme hat. Nichts erzwingen (wollen), sondern geschehen lassen und beobachten, nachgiebig sein, sich integrieren in die Natur, das sind die Kerne des Daoismus, die auch im Qigong aufgehen.

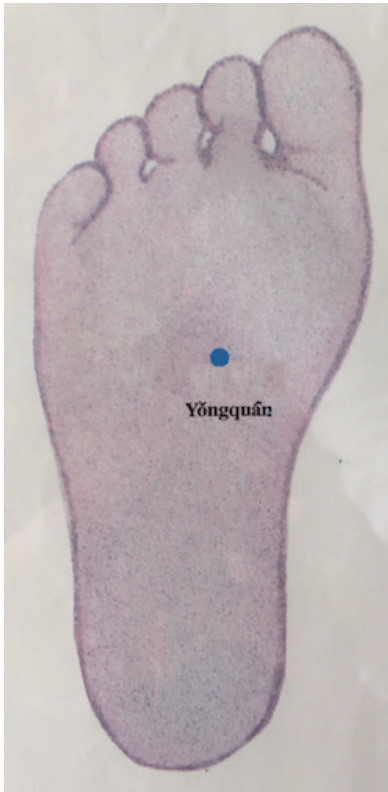
Das in China übliche ausdauernde, langfristige Lernen durch fortwährende Wiederholung und rituelle Eingliederung in den Alltag beinhaltet schon eine ganze Menge „Kinesiologie“, die diesen einfachen Zugang deutlich macht: Nicht mit dem Kopf lernen, sondern mit dem Körper... Nicht das (auswendig-) Lernen, sondern das *Verinnerlichen* macht es möglich: Den Geist (Shen) zur Ruhe kommen lassen, das Herz leer machen (und das ist für uns „Herz-Messies“ heutzutage sicherlich keine leichte Übung) und den Körper zu lockern, loszulassen...

Dies ist auch Voraussetzung für das Ausschalten des „Umweges“ über den Verstand, mit dem Ziel der Bewegung durch Yi (Aufmerksamkeit/Absicht) + Qi.

Rituale und gelassene Wiederholung helfen auch „verkopften“ Menschen, den Zugang zu finden zu QiGong und Taiji – unter Umständen ist es auch ein Zugang zur Meditation, auf jeden Fall aber auch zur Philosophie dieser Bewegungskünste.

Um auf das „Eindampfen“ und Vereinfachen zurückzukommen, so kann man ganz wesentliche Kerne des QiGong tatsächlich in eine Nusschale „komprimieren“ und in einer kleinen Vorbereitung auf die Übung verpacken. Die „Nusschale“ besteht aus 5 Gedanken, die man sich wirklich nur ganz kurz (in einer halben Minute) „vergegenwärtigen“ und damit verinnerlichen kann:

I. Die Füße – die Wurzel



Die Aufmerksamkeit, die wir auf die Füße „verschwenden“, hält sich in der Regel sehr in Grenzen. Das ist beim Taiji schon deutlich anders, weil dort schon allein aus der Notwendigkeit der Standsicherheit heraus dem „Verwurzeln“ große Bedeutung zukommt.

Aber auch im QiGong wird schnell klar: Sicher stehen, sich in seiner Mitte ausrichten und Gleichgewicht finden kann man nur, wenn man sich der Bedeutung seiner Füße bewusst ist:

- der Position der Füße, ganz körperlich, „dreidimensional“: Wo und wie genau stehen meine Füße, immerhin geben sie mir meine (Ausgangs-)Position vor!
- des Ursprungs: Der Punkt *Yongquan*, die „sprudelnde Quelle“, der Akupunktur-Punkt Niere I, das ist der tiefste Punkt des Körpers, im Fußgewölbe, über dem man sich beim QiGong schwerpunktmäßig ausrichtet für einen sicheren aber auch mühelosen Stand, der Punkt, mit dem man in der Erde „wurzelt“ und sich energetisch mit ihr verbindet.
- der Ausrichtung der *Fußspitzen als Richtungsgeber* der Bewegung und der Ausrichtung des *Körperschwerpunktes zwischen den Füßen*, in der Körpermitte.

Hier geht es also gleich dreimal um die eigene Ausrichtung: Die körperliche Ausrichtung, die energetische und die eigene Integration in die Natur, als Mensch zwischen Himmel und Erde, als Teil dieser „Dreifaltigkeit“.

Hinschauen (auf die Füße!) ist übrigens erlaubt! Entgegen der spontanen Annahme der meisten Übenden darf man durchaus auf die Füße schauen – und sollte man sogar hier und da. Es lenkt den Blick auf die eigene Position und steigert deutlich deren Wahrnehmung. Und letztere ist sowohl im QiGong wie im Taiji ganz wesentlicher Teil der Übung.

Den Punkt *Yongquan* findet man in der Vertiefung des Fußgewölbes. Man kann also genau genommen nicht darauf stehen, aber darüber. Es ist der Punkt, über dem der Körperschwerpunkt liegen sollte, und es ist der Punkt, über dem wir uns mit der Erde verbinden und in ihr wurzeln, wodurch sich automatisch eine deutlich spürbare Standsicherheit und Gleichgewicht einstellt, und auf dem ein müheloses Stehen über längere Zeit möglich ist.

Wenn man sich über diesem Punkt ausbalanciert, durch Verlagern vom Vorderfuß zur Ferse sowie über die Mittelachse vom Außenfuß zur Innenseite, dann bemerkt man, dass die Last des ganzen Körpers vom Rücken verschwindet und das Stehen wesentlich leichter fällt. Wer auf *Yongquan* steht und die Knie locker lässt, für den ist auch eine lange stehende Übung – oder wahlweise das Warten



auf den Bus oder an der Kasse – so gut wie kein Problem mehr. Nicht umsonst stellen viele Teilnehmer verwundert fest, dass ihnen das lange Stehen in einer QiGong-Stunde viel leichter fällt, als sie erwartet hätten.

Beispiel: Das erste Bild der „Acht Brokate“ (mit beiden Händen den Himmel halten). Übe dieses Bild einmal mit dem Fokus und Schwerpunkt auf Yongquan als Ursprung für die Ausrichtung des Körpers nach oben. Vermutlich wird sich die Wahrnehmung für diese Übungen und darüber hinaus das Gleichgewicht im Fußspitzenstand spürbar verändern...

Ganz nebenbei: Die Wahrnehmung der Füße ist eine sehr simple und effektive Achtsamkeits-Übung. Das Wort ist zwar durch seinen inzwischen inflationären Gebrauch und Missbrauch als Werbe-Schlagwort ein wenig „abgegriffen“ – aber vielleicht lässt sich durch so simple Übungen etwas Inhalt darin wiederherstellen...

„Mindfulness is a quality that's always there. It's an illusion that there's a meditation and post-meditation period, you're either mindful or you're not.“ (Richard Gere) – Achtsamkeit ist eine ständig präsente Qualität. Es ist ein Irrglaube zu denken, es gäbe eine Meditations- und eine postmeditative Phase. Entweder ist man achtsam oder man ist es nicht.

Frage doch beim nächsten Mal, wenn Dir dieses Schlagwort begegnet, den „Benutzer“ danach, wo der Fluchtplan des Gebäudes hängt, durch das er gerade gelaufen ist...

Achtsam kann man sein, wenn man tatsächlich immer *genau da ist, wo man gerade ist* – im Geiste weder an einem anderen Ort, noch in der Zukunft oder Vergangenheit. – Manchmal hilft auch ein kurzer aber bewußter Blick auf die Füße...

2. Der Himmel – das Aufrichten!

Der Gegenpol zu Yongquan ist *Baihui* (die „hundertfache Vereinigung“, Treffpunkt aller Leitbahnen, der Punkt Dumai 20): Das ist der höchste Punkt des menschlichen Körpers, die „himmlische Pforte“, unsere Verbindung zum Himmel („Tian“) – da, wo man, wollte man sich am Himmel „aufhängen“, den Faden am Kopf anknüpfen würde.



Es geht um unsere Positionierung, die „Aufhängung“ des Menschen innerhalb der „chinesischen Dreifaltigkeit“:

- Himmel/Kosmos (und Yang)
- Mensch
- Erde/Wurzel (und Yin).

Dem entsprechend ist nicht nur unsere Wurzel bzw. „Verwurzelung“ wichtig, unsere Verbindung zur Erde, unser sicherer, „geerdeter“ und mittiger Stand, sondern auch die Perspektive und der Blick nach oben, die *aufrechte Haltung des Körpers* (und selbstredend auch des Geistes).

Die Haltung ist im QiGong wie im Taiji grundlegend wichtig für die eigene Standsicherheit und eine stabile und mühelose Ausführung der Bewegungen, insbesondere dann, wenn man einen Schritt (oder im Taiji auch einen Kick) macht ,ohne dabei seine Sicherheit zu verlieren, oder in die Tiefe geht (d.h. die Knie beugt) ohne dabei nach vorne zu kippen oder auch seine Knie übermäßig zu belasten. Häufig merkt man erst durch eine leichte, vermeintlich unwesentliche Korrektur seiner Haltung bzw. seines Stands, wie ausschlaggebend es für die Leichtigkeit und Mühelosigkeit in der Ausführung ist, wenn man „im Lot“ und in seiner Mitte steht.

Und es lässt sich – wie so oft im QiGong – sehr leicht verdeutlichen:

Man nehme irgendein Bild aus einer QiGong-Form, das einem Mühe macht, bei dem man das Gefühl hat, dass man umkippt oder das Gleichgewicht verliert und übe sie unmittelbar hintereinander mit jeweils kleinen aber ganz bewussten Veränderungen:

- a) Verlagerung des Schwerpunktes auf den Füßen von der Ferse zu den Fußspitzen und wieder zurück bis man sich wieder auf Yongquan eingependelt hat
- b) Verlagerung des Schwerpunktes zu seiner eigenen Körpermitte (nicht vorne, nicht hinten, nicht rechts oder links, sondern in der eigenen Mitte stehen) und
- c) die Ausrichtung des Körpers nach oben, so dass man das sprichwörtliche „Krönchen auf dem Kopf“ nicht verliert...

Wenn man über Yongquan, in seiner Mitte und *aufrecht* steht, dann verliert sich oft jegliche Unsicherheit im Gleichgewicht und Anstrengung von ganz allein.

Es hilft übrigens oft, wenn man zwischendurch immer wieder den Blick hebt, ganz bewusst den Horizont damit anhebt, insbesondere dann, wenn man gerade eine Bewegung mit Beugung macht. Sobald der Blick und der Horizont wieder nach oben „rutschen“, legt sich auch der „Zug“ nach unten, den man ggf. (z.B. bei niedrigem Blutdruck) am eigenen Kreislauf zu spüren bekommt.

Und by the way: Das Absacken des Kreislaufs z.B. durch übermäßige Betonung der Bewegung nach unten oder durch Betonung der Ausatmung ist in der Regel die einzige „Verletzungsgefahr“ im QiGong! Und wer sich ein wenig in der TCM auskennt oder entsprechend angeleitet wird, der hat auch hierfür eine einfache und sehr wirksame Reaktion parat.

Wenn man sich seiner Ausrichtung nach oben und zur Mitte immer wieder bewusst wird, hat man (nicht nur) im QiGong schon einen ganz grundlegenden Zugang zur Mühelosigkeit und Leichtigkeit.



3. Das Lächeln – die Reinheit!

Schau Dich mal um, in Deinem Alltag, in den Gesichtern um Dich herum, aber auch auf Dich selbst: Wie oft lächelst Du am Tag? Und jetzt gerade? Und warum nicht?

Es ist eine längst erwiesene Tatsache: Die Physiologie von Lächeln und Freude lässt sich nämlich umkehren: Wer öfter mal lächelt, der ist auch glücklicher! Es funktioniert also auch „andersrum“ – das Lächeln im Gesicht signalisiert dem Gehirn „es geht Dir gut, Du bist glücklich“. So einfach kann das sein.

Aber auch unsere Beobachtung von Kindern zeigt es, sie lächeln nämlich noch deutlich öfter als wir Erwachsenen... warum das so ist, muss man wohl nicht groß erklären.

Was Kinder da so unwillkürlich tun, müssen wir Erwachsenen uns leider erst wieder „erarbeiten“ und uns immer wieder selbst daran erinnern: Lächeln bedeutet, Qi auszutauschen, schlechtes Qi loszuwerden, gutes Qi aufzunehmen und zu sammeln, sich für Positives zu öffnen und wieder Leichtigkeit zu empfinden.

Selbst dann, wenn Du auf Ansage lächelst, zeigst Du eine deutliche Reaktion im Körper: Mit dem Lächeln kommt ad hoc eine unwillkürliche und spürbare Entspannung von Gesichts-Mimik und Körperhaltung, verkiffene und angespannte Gesichter werden plötzlich weich und gelöst, die Schultern sacken plötzlich ab, der Körper „lässt los“. Lachen ist ja nicht nur die „beste Medizin“, sondern eine spontane Ganzkörper-Entspannung. Gerade für uns, vor Ehrgeiz und Perfektionswahn wahrlich verkiffene Deutsche, ist es eine echte Wohltat.

Aber auch geistig bringt das Lächeln eine große Erleichterung mit sich. So wie ein Kinderlachen ein „reines“ Lachen ist, so bringt das Lächeln, wenn man es denn noch nicht verlernt hat, eine „geistige Reinigung“ mit sich, die auch dem Herzen gut tut, denn das Herz ist „das Haus des Shen“.

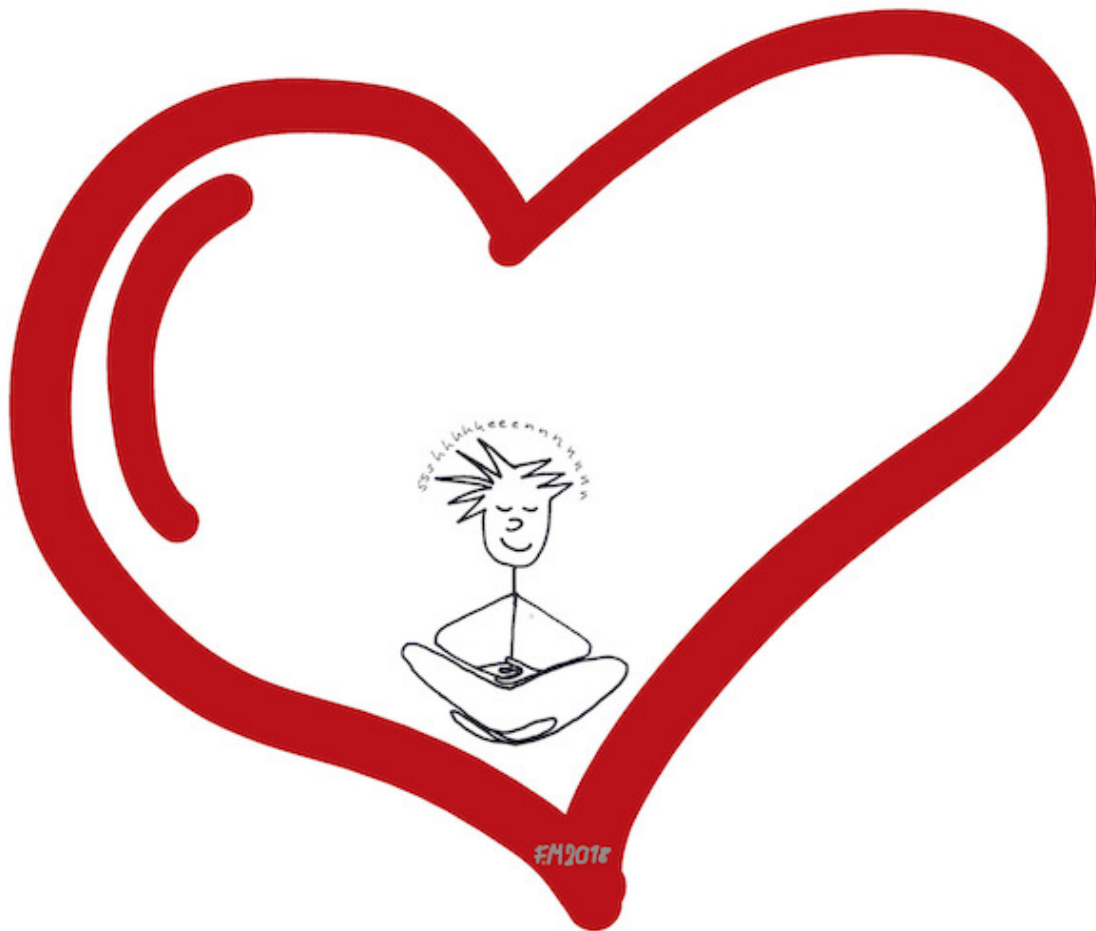
Lächeln bedeutet die Bereitschaft und Offenheit für das was ist...

Und: *Lächeln ist ein Zeichen von Freundlichkeit.*

1. Sei freundlich zu Dir selbst, zu Deinem Körper, denn Du hast nur den einen! Und
 2. sei freundlich zu den Menschen um Dich herum! Auch das ist Achtsamkeit.
- Probiere es mal aus, beim nächsten Einkauf, an der Kasse... Ein Lächeln und ein „Danke“ kosten nichts (auch keine Zeit), sind überhaupt nicht anstrengend und tun kein bisschen weh.

By the way: Es ist nicht nur ein Zeichen von Respekt und guter Erziehung, sich bei einem Trainingspartner am Ende der Übung zu bedanken. Es ist ein Zeichen der Wertschätzung, das dem Partner ein positives Gefühl gibt, das auch zurück kommt: Dem „Danke“ folgt „gerne wieder...“

4. Das Herz – das Haus des Shen



Ich hatte es eingangs bereits vorweggenommen: Wir sind (oder die meisten von uns jedenfalls) die reinsten *Herz-Messies!*

Die meisten von uns rennen durch das Leben und haben im Herzen einen ganzen Haufen Unrat, der da nicht hingehört. Der eine mehr, der andere weniger, aber in der Regel stehen da mindestens ein paar Kartons voller abgelegter schlechter Erinnerungen, Ressentiments und anderem „Krempel“, der sich im Laufe der Zeit da ablagert und nicht entsorgt worden ist...

Das ist nicht sehr hilfreich, wenn das Shen, der Geist, zur Ruhe kommen soll.

Und da das Shen im Herzen wohnt, gehört es zur allerersten Maßnahme auf dem Weg zum „schöner Wohnen“ in Deinem Herz, diesen Krempel beizeiten auch wieder loszuwerden.

Es ist nicht nur eine große Hilfe beim QiGong und Taiji, sondern gewissermaßen philosophischer Hintergrund, genauso wie bei der Meditation, den Geist auf „Standby“ zu schalten, zwar „wach“ zu sein, aber nichts zu denken, sich nicht ablenken zu lassen, sondern das „da sein“ zu üben.

Kein Kopfzerbrechen, kein Gedankenkarussell! Nicht an das Abendessen denken oder den Einkauf oder an den doofen Kollegen oder an das, was später noch zu erledigen ist... Da sein, wo man gerade ist! – Nicht woanders, nicht davor und nicht danach.

Richte Dein Bewusstsein von außen nach innen, von Deiner Umgebung weg, hin zu Deiner Mitte, fokussiere auf Dein Herz und lasse Dein Shen auf „stand-by“ gehen:
Stell Dir vor, Du gehst in Dein Herz und es ist riesengroß und weit und LEER!

Das heißt im Sinne des QiGong: *Das Shen ist ruhig, das Herz ist leer, das (untere) Dantian ist voll.*

5. Das Lockerlassen – den Körper entspannen



Lass los! Lockere Deinen Körper und entspanne Dich. Nicht die Muskeln spielen eine Rolle beim QiGong, sondern die *Unangespanntheit*, die fließende Bewegung, die Deiner Aufmerksamkeit (Yi) und dem Qi folgt (und hier Deiner Atmung). Das Loslassen ist Voraussetzung für das Fließen, für die Bewegung durch Qi. Lockerheit und Entspannung ermöglichen erst die fließende Bewegung und machen sie mühelos, ökonomisch und effektiv!

Eigentlich kann man sagen: Sobald wir bewusst die Bewegung durch Muskelkraft ansteuern, sobald eine Bewegung in *Anstrengung* ausartet, ist es Gymnastik. Das hat mit QiGong nicht mehr viel gemeinsam.

Beim QiGong wird weder angespannt noch gedehnt. Immer dann, wenn der Fokus auf der Bewegungsausführung liegt und dabei die Atmung ins Stocken gerät, verliert sich der eigentliche Antrieb von QiGong. Denn beim QiGong folgt die Bewegung der Atmung – nicht umgekehrt.

Insofern: Mach Dich locker, entspanne Dich, *sei freundlich zu Deinem Körper* und unterlasse jegliche Gewalt, jegliche Überanstrengung und jegliche Missachtung Deiner Grenzen. Gebe niemals 110% dessen, was Du kannst (denn wir sind hier nicht im Sport), sondern bleibe immer bei 80-90%, immer im Bereich dessen, was für Dich ohne jede Mühe machbar ist. Denn dann kannst Du die Bewegung mit Deiner *Atmung* führen und kannst beides *fließen lassen*. Die Entspannung des Körpers, die Leichtigkeit und Nachgiebigkeit und die fließende Ausführung machen die Bewegung im QiGong aus.

*Nichts auf der Welt ist so weich und nachgiebig wie Wasser.
Doch zum Auflösen des Harten und Unbeweglichen
ist nichts besser geeignet.
Das Weiche überwindet das Harte;
das Sanfte überwindet das Starre,
Jeder weiß, dass dies zutrifft,
aber nur wenige können danach handeln.*

Laozi, Dao de jing, Kap.78

Hierin findet man auch wieder eine der vielen Verbindungen zum Daoismus, mit dem man sich vermutlich irgendwann zwangsläufig befasst, wenn man sich mit QiGong oder Taiji länger beschäftigt.

QiGong in einer Nussschale:

Keep it simple: Das, was für QiGong und Taiji von grundlegender Wichtigkeit ist, verliert sich weniger in Äußerlichkeiten als man zunächst denken mag, sondern lässt sich, wenn man es ziemlich dicht „eindampft“, in eine Nussschale packen.

Man kann es wie ein kleines „Tischgebet“ oder als kleines Vorbereitungs-Ritual nutzen und es sich immer wieder verinnerlichen:

1. Auf die Füße achten (und auf Yongquan), in der Erde wurzeln...
2. Zum Himmel ausrichten, aufrecht sein!
3. Lächeln!
4. Das Herz leer machen und weit, dem Shen seinen Raum und Ruhe geben...
5. Loslassen!

... und genießen! Das, was Dir gut tut, ist richtig. QiGong ist Da-sein – atmen – freuen!

Autorin: [Nicola Maureder \(HP\), Köln, QiHai – Meer des Qi, TCM & QiGong](#)

Fotos: Nicola Maureder
Zeichnungen von Frank Maureder