

STAND UND AUSRICHTUNG BEIM QI-GONG UND DER BEZUG ZUM ALLTAG

**Von
Katrin Bressmer**

Abschlussarbeit zum Qi-Gong Kursleiter

bei Dr. Zuzana Sebkova-Thaller
und Team
Qi-Gong Zentrum Augsburg

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Vorwort.....	3
1 Einleitung	4
2 Der Stand.....	5
2.1 Der Stand beim Daoistischen Qi-Gong.....	6
2.2 Ein Vergleich - der Stand beim Chan Mi Qi-Gong.....	8
2.3 Geistige Ausrichtung und Anbindung.....	9
3 Die Meisterübung	12
4 Bedeutung und Auswirkung beim Üben und im Alltag	16
4.1 Bedeutung und Auswirkung beim Qi-Gong Üben.....	16
4.2 Bedeutung und Auswirkung im Alltag	18
5 Zusammenfassung und persönliches Statement.....	22
 Literaturverzeichnis.....	 24
Danksagung	25

Vorwort

Verwirrung, Unsicherheit, Entscheidungen, Herausforderungen, Anforderungen, Krankheit, Veränderungen all dies ist auch Teil unseres Lebens. Wir bekommen jeden Tag neue Aufgaben an die Hand, die wir zu meistern haben. Vor allem in Zeiten, in denen es schwierig ist einen „kühlen Kopf“ zu bewahren, „bei sich zu bleiben“, die „eigene Mitte zu finden“ suchen wir nach einem Weg, der es uns möglich macht die Balance zu halten oder sie wieder zu finden. Einen Weg, der es uns möglich macht uns selbst und den Boden unter unseren Füßen wieder zu spüren; einen Wegweiser, der uns ganz einfach verständliche Möglichkeiten anbietet, unseren Platz im Innen und Außen immer wieder zu finden und - wenn nötig - immer und immer wieder neu zu spüren.

Im Qi-Gong habe ich für mich diese Möglichkeit entdeckt! Eine unglaubliche Vielzahl an Übungen, die auf die verschiedensten Bereiche in Körper, Geist und Seele einwirken können. Ich konnte mich vor allem mit dem Qi-Gong-Stand und der Ausrichtung immer wieder neu erden, wieder mehr Kraft und Halt spüren. Das spannende daran ist auch, dass sich dies so einfach und mit Leichtigkeit in unseren Alltag integrieren lässt und dass die Auswirkungen sofort spürbar sind. Allein in die Verbindung mit der Erde, dem Himmel, dem Herzen, der Vergangenheit, der Zukunft und unserer sozialen Gemeinschaft zu gehen, gibt Sicherheit und eine Zuversicht, Teil des Ganzen zu sein. Wenn man seinen Platz spürt, sich „am richtigen Ort“ fühlt, dann ist der Weg für den nächsten festen und stetigen Schritt nach vorne frei – egal ob wir krank sind, unsicher, verwirrt, wild leben ... wenn wir den Halt spüren - innen und außen gibt uns das Ruhe, Mut und Stabilität unseren ganz eigenen Weg endlich zu beginnen oder weiter zu gehen.

1 Einleitung

Die folgende Arbeit soll anhand von praktischen Übungen, fachlichen Dokumentationen und Beispielen aus dem Leben die Bedeutung des Standes und der Ausrichtung im Qi-Gong gerade im Bezug auf den Alltag aufzeigen. Ich möchte meine Begeisterung über diese scheinbar einfachen Übungen mit solcher tiefer Wirkung, hinaustragen und allen ans Herz legen.

Auf den folgenden Seiten gebe ich eine Anleitung zur Ausführung des korrekten Stands und der Ausrichtung, die auch als Grundlage zum praktischen Üben verwendet werden kann. Darauf folgt ein kurzer Exkurs ins Chan Mi Qi-Gong, um den Unterschied zum Daoistischen Stand auf zu zeigen.

Um zu verdeutlichen, dass die grundlegenden Elemente des Standes und der Ausrichtung in der Bewegung und in der Wirkung in allen Qi-Gong Übungen wieder zu finden sind wurde „die Meisterübung“ als Beispiel diesbezüglich analysiert.

Der Hauptteil der Arbeit schließlich befasst sich mit der Wirkweise der Übungen und wie wir sie direkt im Alltag anwenden können um eine höhere Lebensqualität zu erreichen.

Der Stand und die Ausrichtung sind die Grundlage einer jeden Qi-Gong Übungseinheit. Auf den nächsten Seiten möchte ich aufzeigen – sie sind mehr als das!

2 Der Stand

„Eintreten in die innere Ruhe“

„Ziel der Ausrichtung für alle Qi-Gong Übungen ist es, eine Beruhigung, Ordnung und Belebung des Qi-Flusses zu erreichen. Am Anfang einer jeden Qi-Gong Übung stehen Erdung und Zentrierung. Erst wenn die Verwurzelung stimmt, das Zentrum der Qi-Bewegung im Unterbauch geordnet ist, die Beine uns nicht als starre Stelzen vom Boden abheben, sondern eine lebensvolle Verbindung mit dem Untergrund herstellen, können wir es wagen Aktivität zu entwickeln. Andernfalls würde sich die Aktivität von unseren emotionalen und vitalen Wurzeln entfesseln, es entstünde Betriebsamkeit ohne Sinn, „gefällige Bewegung ohne Seele“¹

Die richtige Haltung und die Ausrichtung zu Beginn stellt eine wertvolle Basis beim Üben von Qi-Gong dar. Der Qi-Gong Stand kann als Einstieg aber auch als eigenständige Übung praktiziert werden. Sie ist ein Innehalten und Sich-Zurück-Ziehen, sich seiner inneren Kraft bewusst werden.

Ein festes und flexibles Fundament ermöglicht, einen ungehinderten Energiefluss (Durchlässigkeit aller Gelenke und der Wirbelsäule), Erdung und Halt innen wie außen, entspanntes Stehen ohne Schmerzen und Verspannungen. Der Geist beruhigt sich, die Aufmerksamkeit wird auf den eigenen Körper, das eigene Zentrum gelenkt. Auch in alten medizinischen Schriften aus China heißt es:

„ Wenn die Haltung nicht richtig ist, ist die Energie nicht gleichmäßig ; wenn die Energie nicht gleichmäßig ist, ist der Geist nicht beständig.“²

„In der Grundhaltung kann sich die Fähigkeit entwickeln achtsam zu sein gegenüber der Energiebewegung in unserem Inneren.“³

¹ Christian Schmincke (2004): „Chinesische Medizin für die westliche Welt“, Springer-Verlag, Berlin, S. 114.

² Daniel Reid (2000) „Chi-Gung“, Econ Taschenbuchverlag, München, S. 220

2.1 Der Stand beim Daoistischen Qi-Gong

In diesem Kapitel wird eine Anleitung zum richtigen Stand und zur Ausrichtung beim Daoistischen Qi-Gong gegeben:

1. Die Füße stehen schulterbreit parallel (Tendenz: Zehen fast unmerklich nach innen gerichtet), das Gewicht gleichmäßig auf beide Fußsohlen verteilt. Durch leichtes Hin- und Herschwingen kann die optimale Gewichtsverteilung erreicht werden. Alle Gelenke der Füße fühlen sich locker und durchlässig an.
2. Wir spüren den Boden unter den Füßen und überlassen die Fußsohlen und den Körper, voller Vertrauen der Erde. Die Fußherzen nehmen Kontakt mit der Erde auf und wir lassen Wurzeln in die Erde wachsen. Je nach persönlichem Wohlbefinden stellen wir uns diese Wurzeln dick oder dünn, flach und weitgefächert (niedriger Blutdruck) oder tief (hoher Blutdruck), verzweigt oder gerade vor.
3. Um die korrekte Stellung von Becken und Hüftgelenkt zu bekommen hilft es, sich vorzustellen, man wollte sich soeben hinsetzen (Sitzen wie auf einem 3. Bein). Das Steißbein wird leicht nach oben gezogen und das Becken kippt locker nach vorne.
4. Dadurch beugen sich die Kniegelenke leicht.
5. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und elastisch. Wir stellen uns vor, wir werden am Scheitelpunkt unseres Kopfes, dem oberen Dantian (Baihui) mit einem feinen Faden sanft in Richtung Himmel gezogen. Dadurch streckt sich die Wirbelsäule, das Kinn kippt leicht zum Hals.

³ Gertrud Schröder und Thomas Brendel (2004): „Affekt Kontroll Training – Qigong Dancing“, Books on Demand GmbH, Norderstedt, S. 133.

6. Die Arme mit Ihrer natürlichen Schwerkraft locker neben dem Brustkorb hängen lassen. Die Ellbogen werden leicht nach außen gezogen, so dass „Luft“ unter den Achselhöhlen ist. Der Schultergürtel ist entspannt. Schulter-, Ellbogen-, Hand- und Fingergelenke sind locker. Die Ausrichtung des Oberkörpers entsteht vor allem durch die Ausdehnung der inneren Energie. Dadurch weitet sich der Innere Raum im Brustkorb und die Arme werden automatisch nach außen gezogen. Stellen wir uns vor, unser ganzer Körper lehnt sich leicht an eine riesige Kugel an, dann entsteht dadurch eine Rundung in der gesamten Haltung, speziell der Oberkörper wölbt sich leicht nach hinten, Schultern kommen etwas nach vorne und der Rücken macht sich unmerklich rund.
7. Die Augen sind geschlossen oder der Blick ist ohne zu fixieren - leicht nach vorne unten gerichtet.
8. Die Zunge ist entspannt am Gaumen hinter den Schneidezähnen. So schließt sich der kleine Energiekreislauf.
9. Den Atem frei fließen lassen.

Charakteristik beim Daositischen Stand: Das Becken, Dampfpunkt, Brustkorb sind in sich geschlossen. Unsere äußere Haltung, unsere Gestalt hält die Energie innen. Sie dehnt sich aus, mehrt sich dort. Dadurch entsteht eine Oberflächenspannung, wir sind ganz bei uns, die Energie wird in uns gehalten. Der Stand ist statisch, gehalten und mit Struktur. Die Bewegung der Energie geschieht im innen die Bewegungen im Außen sind geführt.

1.1 Ein Vergleich - der Stand im Chan Mi Qi-Gong

Im folgenden Abschnitt wird eine kurze Anleitung zum richtigen Stand beim Chan Mi Qi-Gong gegeben.

1. Die Füße stehen schulterbreit, die Zehen sind leicht nach außen gerichtet. Das Körpergewicht ist zu 70% auf den Fersen. Über die Fußsohlen, speziell die Fußherzen verbinden wir uns mit der Erde, verwurzeln sanft, locker und leicht uns. Die Gelenke der Füße fühlen sich locker, beweglich und durchlässig an.
2. Das Becken ist so geöffnet, unsere Aufmerksamkeit ist im unteren Dantian (der Bauchbereich unter dem Nabel bis zum Beginn der Oberschenkel, der Huiyin-Dampfpunkt ist hier mit einbezogen und geöffnet). Das Becken ist offen, kippt leicht nach vorne, das Steißbein wird gleichzeitig in der Vorstellung sanft nach oben gezogen.
3. Die Knie sind durchlässig und locker. Wirbelsäule wird nach unten hin gestreckt. Auch hier werden wir von einem dünnen Faden am oberen Dantian (Tianding) mit dem Himmel verbunden, werden nach oben gezogen dadurch schwingt die Wirbelsäule sehr frei, jeder Wirbel ist durchlässig und lässt sich durch den Atem bewegen.
4. Die Arme hängen locker neben dem Oberkörper, alle Gelenke sind beweglich und durchlässig. Die Ellbogen drehen sich leicht nach außen so dass auch hier die Achselhöhlen atmen können.
5. Scheitelpunkt, Dampfpunkt und die Mitte zwischen den Fersen liegen genau übereinander.

Vergleicht man den Daoistischen und Chan Mi Qi-Gong Stand, kann man knapp zusammengefasst sagen: Im ersteren ist der Stand stabil, statisch und in sich ruhend, geschlossen. Beim Chan Mi Stand öffnet sich das Becken, vor allem durch die Fußstellung. Alles ist flexibler, beweglicher, durchlässiger und offen zum Austausch mit dem Außen. Dies geht bis auf die Zellebene, alle Zellen sind auch offen, blühen und schwingen mit. Die Gestalt lässt sich schon im Stand vom Atem bewegen. Während des darauf folgenden Übens wird die Standfestigkeit durch die Bewegung mehr und aufgelöst.

2.3 Geistige Ausrichtung und Anbindung

„Im Außen übe die Form, im Inneren übe den Sinn“ rät ein alter chinesischer Lehrsatz⁴

Durch diese körperliche Grundhaltung stehen wir geerdet und die Energie kann fließen. Mit der Vorstellungskraft werden jetzt noch innere Räume geöffnet, die die Aufmerksamkeit total auf das Innen lenken, und wir erreichen ein Gefühl der klaren Ausrichtung, der Zugehörigkeit und des „Eingebettet-Seins“. Über diese Kombination schreibt Daniel Reid:

„Wenn man die inneren Bedeutungen der äußeren Formen verstehen möchte und innere Ziele erreichen will, wie den Ausgleich der Energie, die Aktivierung der inneren Alchimie, die Ausdehnung des Bewusstseins und die Harmonisierung des Geistes, dann muss man zuerst eine stabile äußere Grundlage schaffen. Dazu ist es unerlässlich, dass man sich an die Grundregeln der Form hält“⁵

Mit den folgenden Visualisierungen und Vorstellungen kann dies unterstützt werden:

1. Unsere Wurzeln wachsen schmeckend, riechend, tastende, hörend und sehend durch warme, sichere Erde (Mutter). Wir sind verwurzelt, genährt und getragen. Wir können hier Vorstellungen und Gefühle an die Erde abgeben, und neue Kraft und „Nahrung“ schöpfen.
2. Der Himmel (Vater) hält uns, wir sind mit einem feinen Faden, der – ganz nach der eigenen Wohltat – bis zum Himmelzelt, bis weit ins Universum zu den Sternen reicht, sicher mit ihm verbunden. Und dennoch kann die Wirbelsäule frei schwingen, alles ist durchlässig und beweglich. Mit dem Himmel verbinden wir auch Weite, Offenheit, Freiheit und Kreativität.
3. Die Energie im unteren Dantian (Unterbauch) wird entfacht, indem wir die Aufmerksamkeit dorthin lenken, denn: „Wo die Aufmerksamkeit ist, da ist Energie“⁶. So stellen wir uns beispielsweise vor, unsere Beckenschale ist mit einem warmen, goldenen Licht gefüllt, wir atmen in unsere Mitte ein, lassen den Atem dorthin fließen, spüren die Entspannung im Beckenboden und gleichzeitig die Kraft und Stärke, die von dort ausgeht.

⁴ Quelle: Daniel Reid (2000) „Chi-Gung“, Econ Taschenbuchverlag, München, S. 219

⁵ Quelle: Daniel Reid (2000) „Chi-Gung“, Econ Taschenbuchverlag, München, S. 219

⁶ Quelle: Zitat Dr. Zuzana Sebkova-Thaller.

4. Wir lenken unsere Achtsamkeit zum Herzen, kehren in unser eigenes Herz ein. Wir horchen und spüren wie es sich anfühlt, öffnen unsere Herz und ruhen dort lächelnd, sind einfach anwesend – total bei uns.
5. Wir wenden uns dem Drittenauge zu, dem Energiepunkt auf unserer Stirn, zwischen den Augenbrauen. Unsere Stirn entspannt sich, sie lächelt. Auch unser Gesicht lächelt, die Augen, der Mund. Das Dritteauge wird geöffnet, die Energie zwischen dem Drittenauge, dem Herzen und dem unteren Dantian fließt, tauscht sich im Rhythmus des Atems aus, macht uns lebendig.
6. Die Wirbelsäule nehmen wir wahr, indem wir auch sie mit warmem goldenem Licht gefüllt visualisiere. Wir spüren ihre Durchlässigkeit, die Beweglichkeit und Schwingung des Atems mit der sie Energie transportiert, uns aufrichtet und die senkrechte Verbindung zwischen Himmel und Erde darstellt
7. Gezielt spüren wir unsere Körperrückseite. Bein- und Armrückseite, den Rücken, den Hinterkopf. Wir spüren diese Breitseite körperlich, sind dort anwesend. Stellen uns vor, ein warmer, goldener Wind weht von hinten, weht unsere Rückseite an. Wir spüren die Verbindung zur Vergangenheit, zu dem was war. Die Erfahrungen die wir machen durften, aus denen wir bestehen, die uns lehren, die uns wachsen lassen. Unsere Ahnen, die uns „den Rücken stärken“. Wir spüren in das „was war“, was hinter uns liegt und aus dem wir den Mut und die Kraft schöpfen nach vorne zu sehen und gehen.
8. Nun wenden wir die Achtsamkeit der Körpervorderseite zu, wir fühlen die Fläche unseres Körpers, die nach vorne zeigt, in die Zukunft. Wandern dort von den Füßen an nach oben, fühlen die Fußrücken, Bein- und Armvorderseite, das Becken, Brustkorb, Gesicht. Auch hier stellen wir uns vor, ein warmer, goldener Wind weht von vorne. Wir spüren diese ganze Körperfläche, die dem zugewandt ist, was kommt, dorthin gerichtet ist wohin wir gehen. Unser Herz ist offen und wir blicken lächelnd nach vorne in die Zukunft.
9. Die Schmalseiten des Körpers, verbinden uns mit den Menschen neben uns, mit der Gemeinschaft, mit unserer Umwelt. Wir spüren in unsere Arm- und Beinaußenseiten. Diese schmale Fläche, die doch so wesentlich ist, denn sie lässt uns nehmen und geben, uns mit anderen und der Umwelt verbinden, spüren, präsent sein und verbunden sein mit allem was lebt.

10. Wir betrachten diese Struktur, sehen die vertikale und horizontale Ausrichtung, die insgesamt ein Kreuz bildet in deren Mitte das Herz ist. Wir spüren noch einmal das Zusammenspiel all dieser wunderbaren Energiepunkte und Flächen unseres Körpers, fühlen, wie sie letztendlich alle zusammengehören, sich ergänzen, uns tragen und halten.

Beim Chan Mi Qi-Gong spüren wir noch mehr die Durchlässigkeit und die Beweglichkeit aller Gelenke. Wir spüren, wie wir durch den Atem bewegt werden und wie wir mit schwingen im „Puls des Lebens“ wie wir bewegt werden. Das Becken (wie eine offene Blüte), unser Herz und alle Zellen (wie Blüten die sich öffnen, erblühen) sind offen und schwingen mit.

3 Die Meisterübung

Am Beispiel der „Meisterübung“ wird im Folgenden erläutert, wie sich die wichtigsten Merkmale aus dem Stand und der Ausrichtung auch in den verschiedenen Übungen wiederfinden lassen. Es wird dargelegt, wie die Erdung, das Gehalten sein, die Klarheit und die bewusste Verbindung zu uns selbst, sowie die bewusste Anbindung an alles was, mit uns lebt, die Grundlage und Inhalte der Übungen überhaupt sind.

Eine Analyse der Meisterübung mit dem Fokus auf Erdung, Verbindung, Halt, Struktur, Öffnung und ihren Parallelen diesbezüglich zur Grundhaltung des Qi-Gong (Stand und Ausrichtung):

1. Übung: Die Hände steigen seitlich zum Himmel und verbinden sich vor dem Herzen. Wir sind lächelnd in unserem Herzen, sind dort anwesend, spüren die Verbindung zu uns selbst, verweilen.
Bezug: Indem wir die Hände (und Arme) heben, spüren wir die Verbindung zur Erde und in dem wir im Herzen anwesend sind, treten wir in Kontakt mit uns selbst, spüren uns, sind präsent und anwesend. Das Herz öffnet sich und wir werden uns unserer eigenen, ursprünglichen Kraft bewusst.
Phase in Stand/ Ausrichtung: die Phase der Herzöffnung.
2. Übung: Wir wenden die Handflächen (Fingerspitzen zum Himmel) nach vorne und schieben die Hände langsam von uns weg.
Bezug: Wir vergrößern den Raum vor unserem Herzen, öffnen das Herz und schieben auch Dinge von uns, die nicht mehr notwendig sind. Schaffen so Platz für neue Herzensenergie, unser Herz kann sich so erst einmal in geschütztem Raum öffnen.
Phase in Stand/Ausrichtung: Wir sind anwesend in unserem Herzen/ Wir blicken in die Zukunft.

3. Übung: Die Handrücken wenden sich zueinander und wir öffnen den Raum vor uns, (Bewegung, wie wenn man einen Vorhang auseinander schiebt) indem sich die Arme zur Seite bewegen.

Bezug: Wir trennen achtsam, öffnen unseren persönlichen Bereich nach vorne; ganz bewusst schaffen wir mehr Raum und öffnen uns für das, was kommt. Wir sind aber immer im Herzen anwesend, so öffnen wir uns zwar, bleiben aber immer bei uns.

Phase Stand/Ausrichtung: Wir verbinden uns mit dem Neuen, der Zukunft. Wir öffnen uns mutig für das, was kommt, sind aber gleichzeitig bei uns selbst, stark durch das, was da ist, geprägt und gestärkt durch die Vergangenheit.

4. Übung: Die Arme sind fast gestreckt an den Körperseiten, die Handflächen wenden sich achtsam nach oben und bewegen sich wieder in einem weiten Kreis vertikal aufeinander zu, bis sich die Handaußenkanten treffen. Wir wenden dann die Handflächen achtsam der Erde zu.

Bezug: In dieser Bewegung spüren wir auch den Bezug nach hinten, in die Vergangenheit und das Bewusstsein Himmel und Erde zu teilen, den Himmel zu tragen. Leicht, offen, frei, hell und gleichzeitig immer in Kontakt mit dem Warmen, Beständigen, Erdenden.

Phase in Stand/Ausrichtung: Verbindung des Herzens mit allem: Zukunft, Vergangenheit, zu den Seiten (unsere Gemeinschaft), der Leichtigkeit des Himmels und der Nähe zur Erde.

6. Übung: Die Hände richten sich auf, Fingerspitzen zum Himmel, Handrücken zeigen zum Körper. Langsam beugen sich die Ellbogen und die Hände bewegen sich zurück zum Körper bis zu den Schlüsselbeinen.

Bezug: Wir spüren nach vorn in die Zukunft und kehren langsam zu unserem Herzen zurück, mit voller Aufmerksamkeit und Zuversicht. Die Hände spüren den Raum vor und hinter sich. die Zukunft und unser Herz. Wir verkleinern den Raum, der uns „schützt“ und lassen bewusst „ein“, lassen bewusst „zu“, mit allem Respekt zu uns selbst und unter Achtung der eigenen Grenzen.

Phase in Stand/Ausrichtung: Das offene Dritteauge, das bewusst spürt, fühlt und die Dimensionen wahrnimmt. Das Herz, das sich für die Zukunft öffnet, dies aber in vollem Bewusstsein und mit Zuversicht und (Selbst-)Liebe.

6. Übung: Die Handflächen wenden sich nach oben und steigen zum Himmel (Arme nicht ganz durchstrecken). Wir tragen den Himmel, stützen ihn. Spüren auch gleichzeitig die Erde unter unseren Füßen. Die Hände sinken wieder bis auf Schulterhöhe, nehmen neue Energie mit.

Bezug: Wir spüren die Verbindung zum Himmel, die Weite, Freiheit und gleichzeitig das Kraftvolle in dem wir ihn „tragen“. Auch wird unsere senkrechte Ausrichtung – als Bindeglied zwischen der Erde und Himmel - deutlich. Die Dimension der Kraft und das Gehaltensein wird in diesem Übungsteil sehr spürbar.

Phase in Stand/Ausrichtung: Die Verbindung/Verwurzelung mit der Erde, das Gehaltensein des Himmels (seidener Faden) und dessen Weite, und unsere Position dazwischen.

7. Übung: Die Hände schieben entschieden zu den Seiten und die Arme sammeln dann in einem großen Bogen, Handflächen zueinander, die Energie vor dem Körper ein und fächern sie ins Herz.

Bezug: Wir werden uns den Seiten bewusst, die die Gemeinschaft und den Bezug zum Ganzen symbolisieren. Wir öffnen unseren Herzensraum auch zu den Seiten, bewusst erweitern wir diesen Raum, indem wir entschieden „schieben“, und bleiben doch mit unserem Bewusstsein aufmerksam in unserer Herzensmitte. Dann sammeln wir diese ganze liebevolle Energie mit einer einladenden Bewegung ein und bringen sie in unser Herz. Dort verbindet sich wieder alles.

Phase in Stand/Ausrichtung: Anwesend sein im Herzen, die Verbindung zu den Seiten spüren, die Gemeinschaft, das Allumfassende und die Klarheit.

8. Übung: Von unserer Mitte aus leiten wir (Handflächen zur Erde) die Energie durch unseren Körper nach unten, beugen die Knie, bleiben mit der ganzen Fußsohle mit der Erde in Berührung und nehmen sie über die Handherzen wahr. Sammeln dann mit einer Kreisbewegung nahe der Erdoberfläche die Erdenergie ein. Tragen sie dann mit den Händen, am Körper entlang nach oben bis auf Brusthöhe und gießen sie - ganz bewusst - in unser Herz ein. Die Hände streifen dann die Energie zum unteren Energiezentrum (Handflächen zum Körper).

Bezug: Die innige Verbindung zur Erde spüren; das Getragen-Sein, den Halt und die Wärme. Abgeben von Energien, die nicht mehr benötigt werden und die Aufnahme von neuer, nahrhafter, kraftvoller, erdender Energie, die auch unser Herz nährt und beruhigt.

Phase in Stand/Ausrichtung: Verbindung mit der Erde, Verwurzelung, Bezug Erde und Herz und auch Herz und unsere Mitte, das untere Dantian, das unsere „eigene Erde“ symbolisiert.

9. Übung: Die Hände befinden sich auf den Oberschenkeln und wir klopfen mit den Fingerspitzen leicht dort an, als Symbol des Übungsendes. (Dann kann die Übung von neuem beginnen.)

Bezug: Auch bei der Ausrichtung spüren wir die Ganzheit und die immer fortwährende Einbettung in das große Ganze. Ein ständiger Austausch, eine ständige Präsenz im Herzen. Diese Beständigkeit und der immerwährende Kreislauf geben uns das Gefühl, lebendig zu sein, in einem ständigen Fluss, aus einer unendlichen Vielzahl an Möglichkeiten sich immer wieder Neues zu schaffen, sich immer wieder zu verändern und doch gehalten zu werden von unserem Herzen und der Verbindung in diesem Kreislauf, mit allem, was existiert.

Phase in Stand/Ausrichtung: Zum Schluss der Ausrichtung anwesend sein im Herzen, die Verbindung nach allen Seiten wahrnehmen und sich als Ganzheit spüren.

4 Bedeutung und Auswirkung beim Üben und im Alltag

In den nachfolgenden Abschnitten wird erörtert, wie sich die einzelnen Schritte des Standes und der Ausrichtung auf den Übenden auswirken – während des Übens und im alltäglichen Leben.*⁷

4.1 Bedeutung und Auswirkung beim Qi-Gong Üben

Erdung „die Erde trägt uns“

Wir haben einen festen, erdverbundenen Stand – und trotzdem sind wir nicht nur statisch, sondern in uns fließend und beweglich, Ruhe kehrt ein, Stabilität macht sich (besonders in der unteren Körperhälfte) bemerkbar ein Gefühl der Reinigung, Erleichterung (Abgeben an die Erde), Entspannung (der Wirbelsäule) und des Loslassens tritt ein - somit schaffen wir Platz für Neues, Austausch und Transformation findet statt. Wir spüren Halt (Wurzeln in die Erde) und wir sind präsent, unsere Wahrnehmung wird geschult. Die Verwurzelung und Verbundenheit mit unserem „Ursprung“, der Mutter Erde, wird deutlich fühlbar.

Anbindung „der Himmel hält uns“

Die Wirbelsäule wird gestreckt und gedehnt, dadurch ist ein freier Fluss der Energie möglich. Die Streckung schafft auch Raum im gesamten Rumpfbereich für die inneren Organe, u.a. kann sich das Herz besser öffnen und die Lunge kann freier atmen, die Wirbelsäule wird durchlässig und beweglich. Die Verbindung zum Himmel gibt uns Halt. Die Energie im oberen Energiezentrum wird angefacht und durch die Anbindung und das Bild der Offenheit, Weite und Kreativität wird uns die Verbindung zwischen Himmel und Erde deutlich bewusst. Sie begleitet uns während des Übens indem ein ständiger Energieaustausch stattfinden kann – bei dem wir als „Kanal“ dienen.

⁷ Anmerkung: *In dieser Arbeit wird die Wirkung beim Qi-Gong Üben auf Meridiane und Akupressurpunkte nicht bearbeitet

Ausrichtung „das Herz öffnen für die Vergangenheit (Rückseite), die Zukunft (Vorderseite) und die Gemeinschaft (Seiten)“

Wir spüren Klarheit und Struktur da wir wissen, wo wir hingehören.

Dadurch stellt sich eine innere Ordnung ein, die uns Bewusstheit gibt und die Möglichkeit, zentriert und mit einer eindeutigen inneren Präsenz und Zuversicht zu üben. Wir spüren unseren Platz in uns, in der Zukunft, und wissen woher wir kommen. Wir spüren eine Zugehörigkeit zu allem, was lebt. Dies macht uns klar, wo unser Herz ist und gibt uns Entschiedenheit und innere Offenheit zu wagen und ausgerichtet zu üben. Diese innere Ausrichtung hat auch eine direkte Wirkung auf unsere Körperhaltung, den Stand. Wenn sich der innere Raum durch die Energie weitet und dehnt, bringt sich unser Körper automatisch in die richtige Position. Er richtet sich buchstäblich nach allen Seiten aus. Die Arme (Ellbogen) werden nach außen gezogen, die Wirbelsäule richtet sich auf und der Rücken wölbt sich leicht nach hinten, all dies trägt zu einem festen Stand bei.

Gesamt Die Vorstellungskraft wird geschult. Die Energie kann völlig frei fließen, da alles offen und in totaler Ordnung ist. Wir fühlen Anbindung und Verbundenheit an „das Ganze“ und die „(übende) Gemeinschaft“, dies entfacht Schwingung und somit auch Schwung, Begeisterung und Freude zum gemeinschaftlichen Üben.

Wir erfahren Spiritualität, es fällt leichter zu zulassen neue Ebenen zu erkunden, sich für spirituelle Erfahrungen spielerisch oder mit völligem Bewusstsein zu öffnen. Die Möglichkeit für einen eigenen spirituellen Weg ist gegeben.

4.2 Bedeutung und Auswirkung im Alltag

Im Folgenden möchte ich nun an mehreren Beispielen zeigen, wie die vorhergehenden Übungen und Beschreibungen sich in unserem Alltag wieder finden. Und wie sie sich einfach und mit ganz viel Wirkung integrieren lassen. Sie sind kleine Hilfen und Methoden, die wir unterstützend einsetzen können, um die unterschiedlichsten Lebenssituationen zu meistern in dem wir in Verbindung mit uns selbst und dem Ganzen treten. Sei es als körperliche Übung oder ganz „unauffällig“ in der Vorstellung. Dr. Christian Schmincke sagt dazu:

„Die Betätigung der Vorstellungskraft beim Qi-Gong ist von großer Wichtigkeit. Das Qi lässt sich durch die Vorstellung mobilisieren und lenken. So können etwas Schmerzpatienten lernen, sich in einer Weise auf den Schmerzort zu konzentrieren, dass der Schmerz sich löst. Beim Qi-Gong hilft die aktive Mitarbeit des Geistes den Qi-Fluss zu fördern. Ein alter Satz lautet: „das Qi folgt der Aufmerksamkeit“⁸

Erdung In Lebenssituationen, die verwirrend, haltlos, ungewiss, aufrüttelnd, überwältigend sind, stark emotional wie z.B. große Veränderungen, Herausforderungen, Krankheit, Leistungsdruck, Lampenfieber etc. wird uns sprichwörtlich der Boden unter den Füßen weggezogen. Gehen wir in diesen haltlosen Lebenssituationen bewusst in die Verwurzelung, in die Erdung in unsere Wurzeln und holen uns die Kraft, dann spüren wir, dass wir getragen sind und in uns „sicher stehen“.

Situationen:

- Man soll einen Vortrag halten, ist total nervös, aufgeregt, unsicher, voller Selbstzweifel – geht man dann in die Verwurzelung, spürt die Verbindung zu sich und zur Erde, wird sich dieser Energie bewusst, wird man ruhig, gehalten, klar, entschieden und bekommt so einen anderen Fokus.
- Körperliche Instabilität, Krankheit wie z.B. MS, Knochenbrüche, Bluthochdruck. Man ist wacklig auf den Beinen, zittert, geht verängstigt, fühlt sich verloren, haltlos. Durch die Erdungsübung wird man schwerer, fühlt sich getragen, angekommen und nimmt wieder die Stabilität wahr – die eigene im Körper, die tatsächlich vorhanden ist, und die der Erde, des Untergrunds. Auch kann ein Gefühl von Wärme, Trost und Liebe aufkommen. Neues Vertrauen entsteht.

⁸ Christian Schmincke (2004): „Chinesische Medizin für die westliche Welt“, Springer-Verlag, Berlin, S. 115.

- Das Gehen auf unsicherem Untergrund. Vereiste Straßen, rutschige oder nasse Wege etc. führen zu Unsicherheit und Wanken. Gerade ältere Menschen trauen sich dann oft nicht zu gehen. Die Unsicherheit, die Angst vor dem Fallen ist ein zu großes Risiko und schränkt viele Aktivitäten und letztendlich die Selbstbestimmung ein. Das Bewusst machen der Verbundenheit mit der Erde, den Untergrund als unterstützenden Teil wieder zu erkennen, das leichte Einsinken zu spüren und aufatmend festzustellen, dass die Wurzeln einen trotz der äußeren Gegebenheit halten, lässt eine ganz andere Stabilität und Möglichkeit des Fortbewegens entstehen.
- Sportlichen Aktivitäten. Sei es zur Leistungssteigerung oder einfach nur um mehr Sicherheit in der jeweiligen Sportart zu erreichen ist eine feste Verwurzelung und Erdung eine Offenbarung. Sich voller Vertrauen in die Kurven zu legen (Skifahren, Eislaufen), voller Lust mehr Geschwindigkeit zu lassen und sich trotzdem Gehten fühlen (Laufen, Joggen, Tanzen, Radfahren). Durch das Gefühl des Getragen-Werdens besteht mehr Mut zum Risiko, dadurch fühlt man sich freier, unabhängiger und lebendiger (Bergwandern, Klettern, Yoga).
- Den Bezug zu Mutter Erde körperlich, geistig und seelisch erfahren, indem wir die Verwurzelung spüren, innere Nahrung über unsere Wurzeln kosten. Dadurch öffnet sich ein neues Bewusstsein, eine Verbundenheit mit unserer Erde. Das Verlangen sie zu schützen, in Aktion zu treten, sich mit ihren Bedürfnissen auseinander zu setzen, kann entstehen und dies schlägt sich in vielen Bereiche des Lebens wie z.B. Ernährung, Umweltschutz, Soziales sehr positiv nieder. Und gerade in unserer heutigen Zeit benötigen wir dieses Einfühlungsvermögen und Engagement.

Anbindung Schwere, Ausweglosigkeit, Gefangen-Sein, Depression, Zwänge, Niedergeschlagenheit – das sind alles Zustände, die unseren Alltag schwer, eng und ohne Perspektive und Leichtigkeit sein lassen. Nehmen wir uns in solchen Momenten unseres Lebens Zeit, uns mit dem Himmel zu verbinden, fühlen wir wie uns diese Verbindung aufrichtet, wie wir dadurch durchlässig, weit, offen und grenzenlos werden. Ja, und trotzdem hält uns der Himmel. Er schenkt uns inneren Freiraum und Kreativität, aber gibt uns auch den sicheren Halt von oben, das Gefühl des „Gehten-Seins“ Gehen wir in dieses Gefühl, wird uns leichter ums Herz, wir fassen wieder Mut und Vertrauen und öffnen uns für das Leben.

Situationen

- Körperliche Aufrichtung bei Verspannungen, Muskelschmerzen, Atemnot, Gefühl der Enge im Brustbereich, Haltungsschäden, Probleme an der Wirbelsäule/ Bandscheiben, organische Defekte, Blutdruck-Probleme.

Die Vorstellung, wir werden an einem lichten, dünnen Faden am Scheitelpunkt (Baihui) unseres Kopfes nach oben gezogen, streckt, öffnet hält uns ganz klar und ist oft eine schnelle Hilfe bei diesen oft akuten Beschwerden.

- Depressionen, Niedergeschlagenheit, Blockaden. Hierfür eröffnet uns diese Übung neue innere Räume, gibt uns die Leichtigkeit des Himmels, lässt uns die verschütteten Lichtblicke und verborgenen Möglichkeiten wieder fühlen, die in uns schlummern und nur aktiviert werden müssen.

- Spirituelle Kontakt wird spürbar, die Verbundenheit mit dem Universum, mit dem Ganzen und dem Göttlichen. Indem wir zulassen, dass der Himmel, unser aller „Vater“, uns hält und wir uns mit ihm verbinden spüren wir wieder, dass wir Teil des Ganzen sind. Wir erahnen die Ebenen und Energie, die uns ausmachen und unserem Leben – in jeder alltäglichen Minute – einen Sinn geben und es bereichern. Raum tut sich auf, Licht kann herein und Vertrauen ist spürbar.

Ausrichtung Das Bewusstwerden der Dimensionen, in denen wir *immer* leben, die Klarheit, die uns überkommt wenn wir uns – möglichst oft – in diese Ausrichtung begeben, lässt uns auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele) erfahren wo unser Platz ist, lässt uns immer mehr spüren wer wir sind und wie klar und licht eigentlich alles ist, wenn wir uns erst einmal auf die Ordnungen einlassen. Struktur, Klarheit brauchen wir, um einen Weg zu sehen auf dem wir gehen können. Erst durch eine Ausrichtung bei der wir uns spüren und unsere Muster erkennen sind wir uns dem Ganzen bewusst und können entschieden und klar ins Tun oder ins Zulassen gehen.

Situationen:

- Psychisch Störungen können oft gemindert werden, indem man sich seiner eigenen Mitte, seiner inneren Ordnungen klar wird, sich sicher fühlt an seinem Platz, erkennt wo man herkommt, wohin man gehört und wo her die Kraft kommt um weiter zu gehen, ausgerichtet und stark in die Zukunft zu schauen/gehen.

- In Lebenssituationen wie Überforderung, Desorientierung, Entscheidungsangst oder Trennung-/ Verlassenseitsgefühl gibt uns die Methode der Ausrichtung Halt, Struktur und ein Zugehörigkeitsgefühl zur Gemeinschaft. Lässt uns (Aus)Wege klar erkennen und auch das was zu diesem momentanen Zustand geführt hat, sehen und vielleicht nicht nur als Fluch, sondern auch als Chance annehmen.

- Sicheres Auftreten in Krisenzeiten ist ein sehr aktuelles Thema, gerade im beruflichen Alltag ist eine klare und stabile Ausstrahlung und Handlungsweise von großer Notwendigkeit, um sich zu behaupten. Durch das innere Gefühl der Klarheit, der Struktur, entsteht Mut seinen eigenen Weg entschlossen und energisch zu gehen.

So ist diese innere Einstellung automatisch und völlig natürlich nach außen hin sichtbar. Ohne sich zu verstellen, ohne sich anzustrengen ist sie sonnenklar für das Umfeld spürbar. Die Resonanz darauf ist Respekt und ein „Gesehen werden“.

Gesamt

Nehmen wir uns Raum und Zeit - und sei es nur für wenige Minuten - für eine tatsächliche körperliche Übung oder eine Ausrichtung in unserer Vorstellung, dann haben wir immer und jederzeit die Möglichkeit, unseren Platz im Ganzen zu spüren. Der Halt, der durch diese innere und äußere Struktur entsteht gibt uns den Mut unser Herz zu öffnen, zu sehen und zu spüren. Die Verbindung die wir als Mensch darstellen – zwischen der Erde und dem Himmel, die Wurzeln und der Halt, kombiniert mit der Freiheit und der Herkunft, der Zukunft und der Gemeinschaft, lässt jede Zelle strahlen. Wir fühlen uns lebendig und gleichzeitig eingebettet. Sei es um unseren eigenen spirituellen Weg im Alltag zu unterstützen, sei es um bei Glatteis sicher über die Straße gehen zu können, bei Krankheiten auszuweichen und uns gehalten zu fühlen – dieses Klarheit und Struktur in unserem Inneren, das Herz als Mittelpunkt, ist eine großartige, einfache und gleichzeitig effektive Methode um in unserem täglichen Leben mit uns selbst voller Vertrauen zu bestehen.

5 Zusammenfassung und persönliches Statement

Während der Ausarbeitung der vorliegenden Arbeit ist mir Kapitel für Kapitel klarer geworden, dass es nur sehr schwer möglich ist die einzelnen Punkte (hier in Kapiteln aufgelistet) zu trennen. Zeitweise schien es mir unmöglich und unstimmig dies zu tun. Jetzt, da alles auf Papier gebracht ist und punktuell betrachtet wurde, erscheint es mir sehr sinnvoll und wichtig, dies einmal getan zu haben. Denn nur so kann man klar erkennen, wie das Üben und Betrachten von Qi-Gong sich auch in den kleinsten Übungen aus vielen Elementen zusammensetzt. Es sind so viele Impulse, Betrachtungsweisen, Phasen, Dimensionen, Bewegungen usw., die einzeln wertvoll und sinnvoll sind. Die einzeln viel bewirken und Beachtung verdient haben. Aber letztendlich fügen sie sich alle zu einem großen Ganzen zusammen, einer riesigen „Gemeinschaft“, die gerade durch ihre Vielfalt eine unglaubliche Wirkung hat, indem ein Zusammenspiel und eine Ergänzung entsteht.

Es wurde der Stand im Daoistischen Qi-Gong beschrieben und der im Chan Mi Qi-Gong. Trotz der aufgeführten Unterschiede wurde klar, dass letztendlich jedoch das Ziel gleich ist: Eine Grundlage für das jeweils spezielle Üben zu schaffen. Eine Basis, die uns trägt, und dem Wesen des Übungsweges entspricht. Die in sich stimmig ist, uns Halt gibt und uns trägt, uns anbindet, etwas ins Fließen bringt. Jede Art führt auf ihr ganz eigne Weise aber letztendlich zum gleichen Ergebnis – die Verbindung zu uns selbst und die Verbindung zum Außen. Welchen Weg wir – angemessen zur Lebenssituation – wählen, ist unsere bewusste Entscheidung. Sei es in der geistigen Ausrichtung oder beim Üben der Meisterübung. Die einzelnen Elemente binden uns immer wieder an die Grundlagen unserer Existenz an. Das Zu-Sich-Finden, die Ruhe, die Struktur oder das Öffnen sind in vielen Situationen so lebensnotwendig wie der Energiefluss selbst. Und genau das hat die vorhergehende Arbeit gezeigt: der konkrete Bezug der Übungen zu unserem Alltag ist einfach und fließend zu erleben.

Was mich ganz persönlich am Qi-Gong fasziniert, ist das Zusammenspiel von Bewegungen, Muskeln, Energien, Vorstellungen, Gefühlen, das zu einer wundervollen Erfahrung mit nachhaltigem Ergebnis führt. Es wirkt sich auf den Übenden selbst aus und trägt sich unvermeidlich dadurch in die Gemeinschaft hinaus. Wo es dann etwas bewirkt, verändert, unterstützt und in Schwingung bringt. Jede noch so kleine Bewegung und die Bilder der Vorstellung beim Üben lassen sich auf das tägliche Leben übertragen. Und unterstützt und trägt uns so in unserem täglichen „meistern“ und „schaffen“ unseres Lebens. So haben wir die Erdung und den Mut, uns täglich neu und voller Bewusstsein zu entscheiden. Der Stand und die Ausrichtung verkörpern, wie in dieser Arbeit deutlich gemacht wurde, genau dies: Wie sich die Übungspraxis direkt leben und anwenden lässt. Die Qi-Gong Praxis ist die Basis, die Grundlage unserer Energiearbeit

und die Grundlage, diese intensiven Erfahrungen beim Üben für uns zu machen. Die Übertragung auf alltägliche Situationen geht daraus hervor, ist immer und überall einsetzbar, kann notfalls komplett „akut“ und unauffällig nur in der Vorstellung gemacht werden. Ohne Aufwand, ohne Rezept und mit sofortiger Wirkung. Dies gibt mir die Sicherheit und das Vertrauen, zu jeder Zeit in der Lage zu sein mir in vielen Situationen selbst zu helfen, mich selbst zu unterstützen, gehalten und getragen zu sein. Einzig und allein davon hängt es ab, was wir selbst daraus machen. Wie intensiv wir üben, wie sehr wir uns einlassen und wie viel Zeit wir uns dafür nehmen.

Literaturverzeichnis

Zöller, Dr. med Josephine (2009): „Das TAO der Selbstheilung“, Bacopa Verlag, Schiedlberg (Österreich).

Schmincke, Dr. Christian (2004): „Chinesische Medizin für die westliche Welt“, Springer Verlag, Berlin/ Heidelberg.

Schröder, Gertrud und Brendel, Thomas (2004): „Affekt-Kontroll-Training Qigong Dancing“, Books on Demand GmbH, Norderstedt.

Sebková-Thaller, Dr. Zuzana (1991): „Ich breite mein Lächeln aus“, Hernoul-le-Fin Verlag, 1999.

Reid, Daniel (2000): „Chi-Gung“, Econ Verlag, München.

Li, Christine und Krautwald, Ulja (2010): „Der Weg der Kaiserin“, Fischer Verlag, Frankfurt am Main.

Eckert, Achim (2008): „Das heilende Tao“, Verlag Möller & Steinicke, München.

.

Danksagung

Mein ganz persönlicher Dank geht vor allem an das Leben selbst, das mir auf seine eigene und unergründliche Weise und mit sanftem Druck die Möglichkeit gegeben hat meinem Lebensweg eine neue Richtung zu geben. Dass ich auf diesen Weg gekommen bin begeistert mich täglich aufs Neue. Ich bin dankbar für all die Menschen, die mich bisher dabei unterstütz und begleitet haben und für die intensiven Erfahrungen die ich machen durfte.

Speziell möchte ich mich hiermit sehr herzlich bei euch bedanken für die ganz spezielle und besondere Art des Qi-Gong-Lehrens, der persönlichen Unterstützung und des gemeinsamen Übens und ich freue mich sehr auf einen weiteren gemeinsamen Qi-Gong-Weg.