

**FACHARBEIT**  
**für die Qigong Kursleiter-Ausbildung**

**Yoga und Qigong**  
Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Diese Facharbeit führte mich zu Gelerntem, aber  
- durch Verwicklung in den Alltag - Vergessenem

Loni Weiß  
Roth, im November 2010



*Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt*  
*Chinesisches Sprichwort*

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Danksagung</b>	<b>3</b>
<b>1. Einführung: Wie kam ich zu Yoga und Qigong</b>	<b>4</b>
<b>2. Die Yogalehre</b>	<b>5</b>
2.1 Meine Erkenntnisse im Yoga	5
2.2 Die Yoga Sutren des Patanjali	6
2.3 Karma-Yoga – das Yoga der selbstlosen Arbeit	8
2.4 Raja-Yoga – das Yoga der mentalen Beherrschung	9
<b>3. Die Qigong-Lehre</b>	<b>10</b>
3.1 Einführung in das Qigong	10
3.2 Definition des Qigong	11
3.3 Die Konfuzianische Schule	12
3.4 Die Daoistische Schule	12
3.5 Das Chan Mi Gong	13
3.6. Die Qigong Meditation	14
3.7 Die Basiselemente des Qigong	15
<b>4. Vergleichende Zusammenfassung und     persönliche Schlussfolgerungen</b>	<b>18</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>20</b>

## Danksagung

Meinen Lehrerinnen und Lehrern bin ich zu großem Dank verpflichtet.

Einerseits meinen Yogalehrern Gerhard Unger - aus Nürnberg - und besonders Dr. Jayadeva Yogendra vom "The Yoga Institute", Santa Cruz East, Mumbai.

Sie haben mir vor 25 Jahren das Tor geöffnet zu einer Welt, die - über den Alltag hinaus - meinem Leben eine Richtung gegeben hat, der ich immer noch zu folgen suche.

Andererseits sind mir auf diesem Weg, zum richtigen Zeitpunkt, Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham – vom Qigongweg in Augsburg – begegnet. Sie helfen mir, nicht stehen zu bleiben und geben mir das notwendige Vertrauen, - trotz aller Ängste - Neues auszuprobieren. Ich danke ihnen sehr für die Hilfe, den Energiefluss des Qigong wahrnehmen, einsammeln und abgeben zu können.

Ich bin sehr gespannt, wohin mich meine Wanderung durch das Leben noch führen wird!



*No hay camino, se hace camino al caminar*

*Federico Garcia Llorca*

## **1. Einführung: Wie kam ich zu Yoga und Qigong?**

Vor mehr als 30 Jahren, bei Reisen durch Südostasien, lernte ich die Zen-Gärten Japans, chinesische Tempel in Taiwan, Moscheen in Malaysia, buddhistische Tempel in Thailand und Burma und die vielfältigen religiösen Bauwerke in Indien kennen. Die faszinierende Ausstrahlung und die spürbaren Schwingungen dieser Stätten verschiedener Religionen erweckten meine Neugierde und ich beschäftigte mich mit den philosophischen Hintergründen.

Nach dem Besuch von Yogakursen und einer Indienreise mit meinem Lehrer Gerhard Unger entschloss ich mich 1985 zu einem halbjährigen Studium am „The Yoga Institute“ in Mumbai (Bombay). Dieses wurde von Shri Yogendra gegründet und wurde geleitet von seinem Sohn Dr. Jayadeva Yogendra.

Zweck meines Aufenthalts war die Hoffnung, ein starkes Asthma durch Übungen lindern zu können. Außerdem wollte ich meine eigenen Ziele klarer sehen.

Meine Erwartungen wurden weit übertroffen. Die wiedergewonnene Gesundheit und sehr viel bessere Konzentration und die Klarheit der Gedanken halfen mir, Zwischenziele zu erreichen, die ich früher als unerreichbar ansah.

Durch die Anleitungen meiner Lehrer und dem Studium der Yoga-Sutren habe ich bleibende Einsichten und Einstellungen gewonnen.

Im Laufe der Jahre ließen jedoch meine guten Gewohnheiten langsam nach und die Fesseln einer selbständigen Tätigkeit wurden stärker.

Jahre später, bei einem Reha-Aufenthalt in 2007, hatte ich erstmals Kontakt zum Qigong. Bereits bei der ersten Übung – der Meisterübung –, die ich nur im Sitzen ausführen konnte, hatte ich ein sehr ungewöhnliches Erlebnis. Beim Einsammeln der ganzen Fülle sprach die Kursleiterin davon, dass wir die Erde umarmen. Und ich umarmte wirklich die Erde und ein unendliches Gefühl der Erleichterung, der Befreiung erfasste mich. Ich konnte mich nur noch hinlegen und mich voller Dankbarkeit meinen Gefühlen überlassen. Nach diesem beeindruckenden Erlebnis war ich neugierig darauf, mehr über Qigong zu wissen.

Meine Absicht ist es, bei dieser Facharbeit darzustellen, wie - nach meinen Erfahrungen - die beiden Systeme Yoga und Qigong voneinander abweichen und wo sie sich begegnen. Dabei vernachlässige ich bewusst die Abläufe und Wirkungen der Übungen, da die Theorie für mich ein sehr wichtiger Hintergrund ist. Durch deren Verständnis führe ich den praktischen Teil – den ich als absolute Notwendigkeit betrachte – bewusster und offener aus. So fällt es mir leichter, auf meinem Weg voranzukommen.

## 2. Die Yogalehre

### 2.1 Meine Erkenntnisse im Yoga

Besser als der Gründer des „The Yoga Institute“, Shri Yogendra, kann ich meine Erkenntnisse nicht zusammenfassen:

*Wenn wir uns körperlich schlecht fühlen, reicht es nicht, Gymnastik zu treiben oder Nahrungsmittel zu kaufen, die als gesund gelten. Unser Körper lässt sich nicht verbessern, solange wir nicht unser Denken verbessern. Es gibt keine Instantlösungen für unsere Probleme. Wir müssen untersuchen, welche unsere Gewohnheiten uns schaden und dann den entscheidenden Schritt tun: wir müssen die Gewohnheit aufgeben. Und daran scheitern meistens alle guten Vorsätze. Wir möchten so gerne, aber wir können einfach nicht. Der Sog der schädlichen Gewohnheiten ist stärker als jede Vernunft.<sup>1</sup>*

*Eine Lebensphilosophie zu besitzen bedeutet nicht, sich in verschiedenen philosophischen Richtungen auszukennen. Es bedeutet vielmehr, die Einsichten, die wir haben, bis ins alltäglichste Detail hinein in unserem Leben zu verwirklichen. Dadurch können wir uns von Ängsten und lähmenden Zweifeln freimachen und genügend Kraft haben, um das, was wir für nötig halten, auch wirklich zu tun.<sup>2</sup>*

*Wenn Psyche und Denken ruhig und klar wie das unbewegte Wasser eines Sees geworden sind, wächst die Einsicht in die Bedeutung des Lebens.<sup>3</sup>*



Die Bhagavadgita, ein Teil des altindischen Epos Mahabharata, zeigt in symbolischen Geschichten alle denkbaren Lebenssituationen und Konflikte auf. Und Dr. Jayadeva hat in Vorträgen dazu beschrieben, dass das ruhige und klare Denken, Teil der Selbsterkenntnis, ohne Konzentration nicht erreichbar ist:

*Die Arbeit, zu der die Bhagavadgita aufruft, ist die Arbeit an sich selber, und zwar zur rechten Zeit, das heißt jetzt. Der Kampf, vor dem man nicht davonlaufen kann, ist der Kampf gegen*

---

<sup>1</sup> Sadhakas (1983), S. 12/13

<sup>2</sup> Sadhakas (1983), S. 23

<sup>3</sup> Sadhakas (1983), S. 48

*die eigenen Schwächen. Dieser Kampf lässt sich nicht allein durch Worte gewinnen, sondern durch tagtägliche, zielgerichtete Bemühungen.*

*Jeder Yoga, gleich welcher Richtung, führt auf dasselbe Ziel hin und zwar Konzentration bzw. Wissen zum einen und Uneigennützigkeit bzw. eine nichtmaterialistische Lebenseinstellung zum anderen. ... Sein Dharma oder seine innerste Natur oder Pflicht zu erkennen, dies ist Teil der selten erreichten Selbsterkenntnis oder Selbstverwirklichung, die ohne einen hohen Grad an Konzentration unmöglich ist.<sup>4</sup>*

## **2.2. Die Yoga Sutren des Patanjali**

Die Sutren des Patanjali (ca. 250 v. Chr.) enthalten in knappen Worten die Philosophie und Psychologie des Yoga. Dies sind 194 kurze Lehrsprüche, die als Grundlage für den klassischen Yoga gelten. Yoga ist eine Lebenseinstellung, die körperliche, geistige, moralische und seelische Gesundheit schenkt.

Gleich in der zweiten Sutra erhalten wir eine Definition:

**„Yoga ist die vollkommene Beherrschung der Veränderungen der Persönlichkeit“**

Für das Erreichen dieses Ziels gilt für jeden Schüler der

### **8-stufige Pfad des Patanjali**

- |    |            |   |
|----|------------|---|
| 1. | Yamas      | Gewaltfreiheit, Wahrheit, Verlangen und Gier beherrschen, Nicht-Stehlen         |
| 2. | Niyamas    | Reinheit, Zufriedenheit, Willenskraft, Selbststudium, Willen Gottes akzeptieren |
| 3. | Asanas     | Körperhaltungen   |
| 4. | Pranayamas | Atemübungen   |
| 5. | Pratyahara | Klarheit  |
| 6. | Dharana    | Konzentration   |
| 7. | Dhyana     | Meditation  |
| 8. | Samadhi    | höchste Versenkung/Erleuchtung  |

Ohne das Erreichen einer Stufe nach der anderen ist kein Fortschritt möglich.

Ich habe bei mir festgestellt, dass der Versuch, die ersten beiden Stufen zu befolgen, mir sehr viel Selbstsicherheit und eine große Klarheit der Gedanken gegeben hat.

Die Körper- und Atemübungen führten zu einer besseren Gesundheit. Die regelmäßigen Übungen am Morgen strukturierten den Tag und gaben mir Kraft und Konzentration.

---

<sup>4</sup> *Sadhakas (1986), S. 7 ff.*

Ein weiterer wichtiger Teil der Sutren ist die Definition von Materie. Diese besteht aus drei Zuständen (gunas), die ständig neu erzeugt werden:

Tama	träge
Raja	aktiv, Begierde, Zu- und Abneigung
Sattva	rein, uneigennützig

Ziel im Yoga ist es, den Sattva-Zustand in unserem Geist und Körper zu vermehren, um die beiden Anderen zurückzudrängen. Dadurch wird Konzentration und Klarheit erreicht und Aufrichtigkeit durch mentale Stärke gefördert. Ich stellte fest, dass besonders durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, zusammen mit den Übungen und dem Studium der Sutren, eine Tendenz hin zum Sattva-Zustand verstärkt wurde.

Aber Kleshas (Behinderungen) lassen uns immer wieder in alte, überholt geglaubte Zustände zurückfallen. In der Versenkung/Meditation sind Kleshas eingeschläfert, wodurch neue geistige Einsichten möglich sind.

Noch heute kämpfe ich allerdings gegen „den inneren Schweinehund“ und oft siegt er. Und dann komme ich mir ein wenig vor wie Siddhartha (Hermann Hesse), der sich vom Brahmanen zum Asketen wandelte. Die dadurch gewonnene Kraft ging verloren, da er zum Kaufmann und Spieler wurde. Als ihm aber auch dieses Leben zuwider war, wurde er Gehilfe eines Fährmanns. Dieser lehrte ihn, auf den Fluss zu hören und zu beobachten, wie dieser sich ständig wandelt und doch immer derselbe Fluss bleibt. Den Strom betrachtend kam er schließlich zur Erleuchtung.



Ich glaube zwar nicht, dass ich jemals Erleuchtung erlangen werde, denn der Versuch, die ersten 4 Stufen des Yogas zu befolgen, ist schon schwer genug und gelingt mir nur selten. Aber das Verlangen nach Veränderung wird immer stärker. Und das Studieren und Umsetzen der Philosophie des Karma- und Raja-Yoga können dabei helfen.

Swami Vivekananda stellte als junger Mönch, beim Weltkongress der Religionen in Chicago 1893, die indische Philosophie des Raja Yoga (Yoga der mentalen Beherrschung) und das Karma Yoga (Yoga der selbstlosen Arbeit) im Westen vor.

## 2.3 Karma Yoga – das Yoga der selbstlosen Arbeit

*Karma Yoga zählt zu den schwierigsten Dingen auf dieser Welt, zu arbeiten und sich nicht um Erfolg oder Misserfolg zu kümmern; einem Menschen zu helfen und nicht dabei zu denken, dass dieser Mensch dankbar zu sein habe; ein gutes Werk zu tun und sich nicht darum zu scheren, ob es Ruf und Ruhm oder gar nichts einbringt. ...<sup>5</sup>*

*Wenn ihr wirklich imstande seid, euern Gatten, eure Frau, eure Kinder, eure Freunde, die Menschheit, das ganze Universum so zu lieben, dass dadurch weder Schmerz noch Eifersucht noch irgendwelche selbstsüchtigen Gefühle wachgerufen werden, dann habt ihr den wahren Zustand des Nicht-Verhaftetseins, der Freiheit erlangt. Der erste Weg dazu geht über die Einsicht, der zweite über Arbeit und Erfahrung.*

*Was immer ihr für einen Menschen tut, für eine Stadt, für einen Staat, habt stets dazu die gleiche Einstellung wie zu dem Wirken für eure Kinder: Erwartet nichts zurück. Wenn ihr unbeirrbar die Haltung des Gebenden wahrt, wobei alles, was durch euch gegeben wird, ein freiwilliges, ohne den Gedanken an Gegenleistung dargebrachtes Opfer an die Welt ist, dann zieht euer Wirken keine Bindung nach sich. Bindung besteht nur da, wo Gegenleistung erwartet wird. ...<sup>6</sup>*

*Karma Yoga ist ein ethisches und religiöses System, dessen Ziel durch Selbstlosigkeit und Werke erlangte Freiheit ist. Der Karma-Yogi ... stellt sich selbst das Ziel, den Eigennutz zu überwinden und muss sich allein dorthin durchkämpfen. Jeder Augenblick seines Lebens hat Verwirklichung zu sein; denn er muss durch bloße Arbeit ... zur Problemlösung kommen. ...<sup>7</sup>*

*... Uns berührt der eigene (materielle) Verlust viel tiefer als der unseres Mitmenschen, und das deshalb, weil wir uns mit dem eigenen Besitz identifizieren, nicht aber mit dem Eigentum eines anderen. Dieses „Ich“ und „Mein“ ist die Ursache alles Elends. Mit dem Sinn für Besitz entsteht die Selbstsucht, und Selbstsucht hat Elend im Gefolge. Jede selbstsüchtige Handlung, jeder eigennützige Gedanke bindet uns an etwas und macht uns augenblicklich zu Sklaven.<sup>8</sup>*

Meine eigenen Erfahrungen sind durch eine Aufgabe am „The Yoga Institute“ in Bombay geprägt. Im Garten ist ein großer Baum, der jeden Tag Laub abwirft. Beim Zusammenkehren lernte ich, dass jegliche Art von Arbeit, bei entsprechender Einstellung, mir sehr weiterhilft. Durch diese Übung bin heute in der Lage, jede Tätigkeit – und sei sie auch noch so unangenehm oder langwierig – durch Konzentration auf die Arbeit selbst zu verrichten. Wichtig ist allerdings, dass ich mich löse von der Frage nach dem Sinn, sondern einfach nur „bei der Arbeit bin“. Dabei erfasst mich ein Zustand, bei dem ich mir selbst nur zuschaue und geduldig fortschreite. So erreiche ich ein Ergebnis, ohne wirklich daran zu hängen.

Und bei materiellem Verlust hilft mir die Vorstellung, dass nichts – und sei es auch noch so wertvoll – ewig hält. Auch die wertvollsten Kunstschatze gehen kaputt oder verloren. Und die ältesten Bauwerke zerfallen, es ist alles nur eine Frage der Zeit.

---

<sup>5</sup> Vivekananda, S. (1983), S. 26

<sup>6</sup> Vivekananda, S. (1983), S. 50/51

<sup>7</sup> Vivekananda, S. (1983), S. 105

<sup>8</sup> Vivekananda, S. (1983), S. 132



## 2.4 Raja Yoga – das Yoga der mentalen Beherrschung

*Unsere gesamte Erkenntnis beruht auf Erfahrung.<sup>9</sup> ... Die Erkenntnis der seelischen Welt ... ist niemals möglich, bevor wir nicht die Fähigkeit zur Beobachtung der tatsächlichen Vorgänge im Innern besitzen. Die Beobachtung der Tatsachen der Außenwelt ist verhältnismäßig einfach, ... doch zur Erforschung der inneren Welt steht uns kein helfendes Instrument zur Verfügung. Die Wissenschaft des Raja-Yoga erklärt, dass das Denkorgan selber das Instrument ist. ... Von Kindheit an lehrte man uns, allein den Dingen der Außenwelt Aufmerksamkeit zu schenken, nie aber denen der Innenwelt, wodurch die meisten von uns die Fähigkeit zur Beobachtung des inneren Ablaufs nahezu verloren haben. Das Denkorgan gleichsam nach innen zu kehren ... ist eine sehr schwere Aufgabe.*

*Raja Yoga will uns lehren ... wie wir zur Konzentration der Denksubstanz gelangen können. Beim Raja Yoga brauchen wir nichts auf Treu und Glauben hinzunehmen. Glauben Sie nichts, bevor Sie es nicht selber entdecken, das ist seine Lehre. ...*

*Dieses Studium des Raja Yoga erfordert lange Zeit und beständige Übung. Teilweise sind es körperliche Übungen, hauptsächlich aber geistige. ...*

*Dem Raja Yogin zufolge ist die Außenwelt nur die gröbere Form der inneren oder subtilen Welt. Das Subtile ist stets die Ursache, das Gröbere die Wirkung. Daher ist die Außenwelt die Wirkung und die Innenwelt die Ursache. ...*

*Einige behaupten, wir beherrschten zugleich mit der inneren Welt alles Übrige. Andere wieder, wir beherrschten alles, wenn wir die Außenwelt beherrschen. Wenn man es auf die Spitze treibt, haben beide recht, denn es gibt in der Natur keine solche Scheidung in außen und innen. Das sind fiktive Beschränkungen, die es niemals gab. Die nach außen und nach innen Gewandten müssen sich am gleichen Punkte treffen, wenn sie den höchsten Grad ihrer Erkenntnis erreichen. Wie ein Physiker seine Erkenntnis, wenn er sie bis zur äußersten Grenze vortreibt, in Metaphysik übergehen sieht, so wird auch der Metaphysiker erkennen, dass das, was er Geist und Materie nennt, nur scheinbar Verschiedenes ist, da es nur eine Wirklichkeit gibt.<sup>10</sup>*

Das Raja Yoga zeigt die bei uns vorhandene Diskrepanz zwischen Innen und Außen. Körperübungen und Meditation helfen uns, dies zu vereinen. Mit sehr viel Übung kann der schwierige Zugang zum Innern – durch die erreichte Stille – erleichtert werden. Und das stürmische Meer unserer Gedanken kann sich in einen unbewegten See verwandeln. Dieser spiegelt dann wider, dass Innen und Außen das Gleiche sind.

---

<sup>9</sup> Vivekananda, S. (1978), S. 1

<sup>10</sup> Vivekananda, S. (1978), S. 7 ff.

### 3. Die Qigong-Lehre

Das Qigong wählt diesen Zugang durch das „Einswerden“ mit der Natur über den Fluss des Qi. Diesen nehmen wir auf, lassen ihn auf uns wirken und geben ihn wieder ab. Wir leben somit „mittendrin“, finden zu unserer Mitte.

Dieser andere Weg – wohl aber mit vielen Gemeinsamkeiten – ist der

#### „Qigongweg“

Da mir noch die gründliche praktische Erfahrung fehlt, sind meine Ausführungen nicht durch eigenes Erleben geprägt. Hier steht die Theorie für sich und muss von mir noch erfahren werden. Erste zarte Versuche dazu habe ich bereits unternommen.

#### 3.1 Einführung in das Qigong

Zum Verständnis ist es wichtig, die Grundbegriffe und Grundprinzipien der *Traditionellen Chinesischen Medizin* (TMC) zu kennen. Sie ist wahrscheinlich die älteste bekannte Medizinlehre der Welt.

Kennzeichnend für die chinesische Medizin ist ihre ganzheitliche Betrachtung der Einheit von Körper, Geist und Seele. Die einzelnen Organsysteme oder Körperteile stehen in einer Wechselwirkung und können nicht isoliert behandelt werden.

Ähnlich wie die Blutgefäße alle Organe und Gliedmaßen miteinander verbinden, ziehen nach chinesischer Vorstellung auch Energiebahnen (Meridiane) durch den Körper. In diesem Meridiansystem fließt Qi (Lebensenergie) und versorgt so den gesamten Organismus. Jede Behinderung des harmonischen Fließens im Energiekreislauf bedeutet eine Störung der Lebensvorgänge.

*Wichtige Grundanschauungen sind:*

*Der Mensch ist ein unmittelbarer Bestandteil der „Großen“ Natur. Die Verbindung zwischen Mensch und Natur, zwischen „Du“ und „Ich“ besteht in jedem Moment unseres Seins. ...*

*Dieses Eingebundensein wird unmittelbar verknüpft mit dem Getragensein von der Natur. Wir können uns somit in vielen Situationen des Alltags auch zurücknehmen, entspannen und vertrauen. Es ist dies ein Vertrauen in das Bestreben der Natur, immer und immer wieder einen harmonischen Gesamtzustand zu erreichen.*

*Häufig zerstört der Mensch erst durch sein „Zuviel“ an Tun die bereits bestehende Harmonie. Dieses überschäumende Handeln ist ein Zeichen des übermäßigen Kontrollierens durch den Verstand.*

*So wie der Mensch ein fester Bestandteil der Natur ist, ist auch innerhalb des Menschen die Unterteilung in Körper, Geist und Seele rein verstandesmäßiger Art.*

*Körper Geist und Seele sind bei all unserem Tun und Nicht-Tun eine untrennbare Einheit. ...*

*Auch die Bewertungen des Menschen sind rein verstandesmäßiger Natur. Im Kern der Natur verbergen sich Entwicklungstendenzen, Regeln und Vorgänge, die der Mensch in einem gewissen Umfang beobachten kann. Im Grunde ihres Wesens ist dessen Erfassung in Worten jedoch kaum möglich. Die Aufteilung in gut-schlecht, schädlich-unschädlich und so fort entspringt also rein dem Wunsch des Menschen, den beobachteten Sachverhalt einen „Namen zu geben. Der brennende Wald beispielsweise ist für den Einen schädlich und für den Anderen ein Segen. Im Kern ist der Brand jedoch einfach ein Brand.“<sup>11</sup>*

Dieses „Eingebundensein“ in der Natur und das „Getragensein“ und Vertrauen in die Natur findet sich im Yoga nicht so eindeutig. Aber die Einheit von Körper, Geist und Seele wird sehr wohl gesehen. Auch hier ist der Brand einfach ein Brand, ja diese Erkenntnis bereits ein hohes Gut des „Losgelöstseins“. Sattdessen führt die Befolgung des 8-stufigen Pfades zum letztendlich gleichen Ziel, der Erkenntnis.

### **3.2 Definition des Qigong**

*Qi kann aus der Umgebung gesammelt und dann im Körper gespeichert werden, aber auch verbraucht, ja sogar verschwendet werden.*

*Gong ist eine Tätigkeit, eine Arbeit, die getan werden muss, um Erfolge zu erzielen. Im Zusammenhang mit Qi bedeutet es „Anstrengung“ und „Kultivierung“, um Meisterschaft über das Qi zu erlangen. Wir können lernen, das Qi zu steuern, zu sammeln, zu zerstreuen, aufzunehmen und abzugeben, wobei dieser Lernprozess Zeit in Anspruch nimmt. Aber wir müssen es lernen wollen. Wir müssen hierfür Zeit und Kraft investieren. ...*

*Aber im übergeordneten Sinn ist Qigong die Kunst, sich selbst gesund zu erhalten und die Gesundheit bei einer Erkrankung selbst wieder herzustellen. Außerdem ist es eine Wissenschaft vom Leben und von der Natur, eine Philosophie und eine Denkweise; es ist eine Art des Energieaustausches mit der Umwelt und eine Art der Kommunikation mit dem gesamten Universum.“<sup>12</sup>*

Diese Verantwortung uns selbst gegenüber findet sich auch im 8-stufigen Pfad des Patanjali. Denn ohne den Körper gesund zu halten, ist dessen geistige Entwicklung ausgeschlossen.

---

<sup>11</sup> tiandiren journal (1/2007), S. 12

<sup>12</sup> Meister Xu (2002), S. 22

### 3.3 Die Konfuzianische Schule

*Die Konfuzianische Schule ... betont Ethik und Moral als zwei grundlegende Prinzipien und die Methoden dieser Schule legen Wert auf die Regulierung des Bewusstseins, die Befreiung von Emotionen und insbesondere die Erziehung in moralisch-ethischen Werten.<sup>13</sup>*

*Im Konfuzianischen Qigong wird die Festigung des Charakters angestrebt. ... Wer behutsam mit der eigenen Person umgeht, verhält sich höchstwahrscheinlich auch rücksichtsvoll anderen Menschen gegenüber. Entsprechend führt Unachtsamkeit gegenüber der eigenen Person auch zu Achtlosigkeit anderen Menschen gegenüber und zu unmoralischem Verhalten.<sup>14</sup>*

Diese Gedanken finden wir auch widergespiegelt in den Gunas und Kleshas des Yoga.

### 3.4 Die Daoistische Schule

*Die Basis der Daoistischen Tradition sind altertümliche Kulte, verschiedene Glaubensrichtungen, schamanische Volksweisheiten und philosophische Lehren, die auf „den Weg“ führen sollten. Dao als „Weg“ oder auch als „Sinn“ war eine Art übergeordnetes Natur-Bewusstsein, dem die Menschen „natürlich“ und „ohne Absicht“ folgen sollten. ... Dao als Schriftzeichen enthält die beiden Komponenten „gehen“, „Bewegung“ und „Universum“ bzw. „die ganze Welt“. Die zwei Striche [des Schriftzeichens] besagen, dass das Universum aus zwei polaren Kräften besteht, nämlich aus Yin und Yang. ...*

*Der Mensch ist Teil der Schöpfung und Teil des Universums, weshalb er sich nach denselben Prinzipien und Gesetzen entwickelt.*

*Dao ... ist ein Weg der Selbstheilung, der Selbstentwicklung des Menschen vom einfachen Dasein zum sinnvollen Verstehen und Mit-Er-Leben der Welt – bis hin zur geistigen Erleuchtung. ... Die Methoden des Trainings umfassen körperliche Kräftigungsübungen ebenso wie Geistesübungen.<sup>15</sup>*

Die Parallele zum Yoga ist hier für mich unübersehbar (s. Kapitel 2.4).

*Der Übergang zwischen der daoistischen und der buddhistischen Philosophie ist jedoch häufig fließend. Beide haben sich im Verlauf der chinesischen Geschichte stets gegenseitig beeinflusst. Die Anhänger ... eint das gemeinsame Ziel, Geist und Körper zu kultivieren.<sup>16</sup>*

---

<sup>13</sup> Meister Xu (2002), S. 22

<sup>14</sup> Cohen, K. (1997), S. 33

<sup>15</sup> Cohen, K. (1997), S. 33

<sup>16</sup> Cohen, K. (1997), S. 33

### 3.5 Das Chan Mi Gong

*Im Buddhismus gibt es verschieden Schulen und Richtungen, wobei die Richtung des „Chan“, was soviel wie „Innenschau oder Meditation“ bedeutet, einen besonderen Platz einnimmt. Diese hat nicht den Weg der allmählichen Vervollkommnung als Ziel. Hier geht es um eine spontane Erleuchtung, eine plötzliche Klarheit des Geistes. Aber der Weg dorthin ist ebenfalls lang und bedarf bestimmter Methoden wie der sitzenden Meditation und Dialogen zwischen Meister und Schüler.*<sup>17</sup>

*Die Chan Mi-Qigong Übungen zur körperlichen und geistigen Gesundheit sind aus den Lehren der buddhistischen Zen- und Mi Schule hervorgegangen. ... In einem tiefen Entspannungszustand wird die Wirbelsäule wellenartig auf- und absteigend bewegt. Die Wirbelsäule ist mit dem gesamten Skelett, allen inneren Organen, allen Hormondrüsen, Nervenflechten und Chakren verbunden. ... [Diese] ... werden über die sanfte Bewegung stimuliert und reguliert. ...*

*Die Übungen ... können zu dem Erkennen und Erreichen des eigentlichen Ziels führen, und das ist der Wunsch, den göttlichen Funken in uns zu berühren.*

*Über die Übungen ... durchstoßen wir unterschiedlich dichte Bewusstseinsstufen (Schwingungsebenen), bis wir den göttlichen Funken in uns wahrnehmen, welches auch der Sinn jeder Meditation sein sollte.*<sup>18</sup>

Im Yoga wird dieser Funke mit dem Begriff „Purusha“ beschrieben. Wenn der aufgewühlte See unserer Gedanken und Emotionen – durch Körperübungen und Meditation - zur Ruhe kommt und klar bis auf den Grund geworden ist, dann erkennen wir dort diesen „göttlichen Funken“ in uns selbst.



---

<sup>17</sup> Meister Xu. (2002), S. 22

<sup>18</sup> Stummvoll, U. (1995), o. S.

Chan Mi ist besonders für den Alltag geeignet. Es wird sehr viel mit Visualisierung von Licht, der Vorstellung von innerer Bewegung (kreisende Bälle) gearbeitet.

Struktur bringt Ordnung – ohne Ordnung kein Leben. Die Bewegungsrichtungen des Chan Mi Gong formen das ursprüngliche Bild der Welt, den Erdenkreis. Dies geschieht über die Wirbelsäule, durch die Bewegungen in Form einer Welle (nach vorne und hinten), eines Pendels (zu den Seiten), eines Kreises und einer Spirale (einer Spindel gleichend). Dabei ist die Spirale eine transformierende Kraft, sie führt uns über die Grenzen hinaus und wieder zurück zu unserer Mitte.

Mir verursachen die Übungen teilweise Schwindel, aber bei „leisem“ Ausführen, oft nur in Gedanken, auch Sicherheit. Ruhige und geordnete Bewegungen erzeugen Wärme und Fülle in mir.

### 3.6 Qigong Meditation

*Qiong Meditation besteht aus zwei Arten von Übungen. Die erste und wichtigste heißt „In-die-Ruhe-Eintreten“. Dies bedeutet, den Geist so zu üben, dass er in schweigender Aufmerksamkeit verharret, ohne sich auf einen Gegenstand zu richten. Es bedeutet Abwesenheit von Vorstellungen. Der Mensch denkt nicht über etwas nach, sondern erfährt direkt, unmittelbar, ohne die Vermittlung von Gedanken und Begriffen. Ein Daoist fragte einmal seinen Lehrer, wie er zu einem Verständnis von Wirklichkeit gelangen könne. Der Meister sagte: „Horsche auf den Strom“.*

*Das „In-die-Ruhe-Eintreten“ sollte stets Ziel und Wurzel aller Qigong-Übungen sein. Verlieren Sie sich auf keinen Fall in der Schönheit der Qigong-Techniken und lassen Sie sich nicht davon faszinieren. Gehen Sie immer zur Erfahrung des einfachen Seins zurück. Üben Sie schweigend Beobachtung. Beachten Sie einen Zustand Ihres Innern, z.B. das Atmen, oder einen äußeren Gegenstand, etwa einen Baum oder vorbeiziehende Wolken. Ruhiges Bewusstsein spürt leichter ein eventuelles Ungleichgewicht und ist besser in der Lage, den Fluss des Qi zu steuern.<sup>19</sup>*

Im Yoga ist dieses „sich selbst Zuschauen“ ein sehr wesentlicher Aspekt bei der Ausführung der Körperübungen. Nur dadurch entfalten die Asanas eine nachhaltige Wirkung. Dies gleicht meiner Erfahrung im Karma Yoga (s. Kapitel 2.3). Und erinnern wir uns, dass das „Horsche auf den Strom“ Siddhartha zur Erleuchtung geführt hat.

---

<sup>19</sup> Cohen, K. (1997), S. 254 ff.

### 3.7 Die Basiselemente des Qigong

*Jedes Qigongsystem basiert auf drei Modulen: die Yin/Yang-Theorie, das Wuxing-Konzept und die Idee der Leitbahnen/Meridianen und der Akupunkturpunkte bzw. Energiezentren im Körper.*

#### Yin und Yang – die 2 polaren Kräfte

*Entsprechend der alten chinesischen Vorstellung bestehen der Mensch, die Natur und das ganze Universum aus zwei gegensätzlich wirkenden, sich aber ergänzenden Kräften: Yin und Yang. ... Yin und Yang existieren immer gleichzeitig und sind unzertrennlich miteinander verbunden. ...*

#### Wuxing – die 5 Wandlungsphasen

*Jeder Wechselzyklus von Yin und Yang kann weiter eingeteilt werden in die 5 folgenden immer wiederkehrenden Phasen:*

- 1. Morgen oder Frühling; Geburt und Wachstum*
- 2. Mittag oder Sommer; Ausbreitung und Beschleunigung*
- 3. Nachmittag und Spätsommer; Ausgeglichenheit, Mitte, Balance*
- 4. Abend oder Herbst; Absenken, Verfall, Kristallisieren*
- 5. Nacht oder Winter; Ruhe und Speicherung*

#### Jingluo – das Leitbahnsystem/Meridiane

*Die Vorstellung von Bahnen, auf denen das Qi durch den Körper strömt ... ist die Basis der Chinesischen Medizin. .... Die energetischen Kanäle verbinden die Körperoberfläche mit den inneren Organen. Auf jeder dieser Leitbahnen finden wir ... Akupunkturpunkte.*

*... Diese sind besonders wichtig für die Kommunikation, für das Empfangen und für das Aussenden von Qi. ... Wenn sich das Qi störungsfrei durch alle Leitbahnen bewegen kann, so sind wir gesund. ...*

*Im Leitbahnsystem unterscheidet man 12 Hauptkanalsysteme und 8 weitere „außerordentliche Gefäße“, die im chinesischen „Mai“ heißen. ...*

*Die Hauptkanäle gelten als Flüsse, während die außerordentlichen Gefäße als Seen gelten. Ist beispielsweise ein Überschuss an Qi vorhanden, so werden damit die Gefäße aufgefüllt. Fehlt es jedoch an Qi in den Hauptkanälen, so wird das Defizit aus den Gefäßen ausgeglichen.*

*Zwei wichtige Gefäße sind der „Renmai“, der vorne am Rumpf verläuft und alle Yin-Leitbahnen versorgt, und der „Dumai“, der in der Mitte des Rückens entlang läuft und einen Kontakt zu allen Yang-Leitbahnen hat. ...<sup>20</sup>*

*Diese Vorstellung der Leitbahnen ist mit den Chakren im Yoga vergleichbar. Auch sie dienen über feinstoffliche Ebenen der Befreiung von Blockaden, dem störungsfreien Energiefluss (Prana).*

---

<sup>20</sup> Meister Xu (2002), S.29 ff.

*Das energetische Gesamtsystem des Körpers beinhaltet aber neben den Leitbahnen und Gefäßen auch große Energiezentren im Innern des Körpers, die als „Dantian“ bezeichnet werden. ... Die Dantian sind Speicher und Umschlagplätze für das Qi. ... Es kann dort auch verfeinert werden. ...<sup>21</sup>*



Mich erstaunt, wie schnell auch für Anfänger dieser Fluss des Qi spürbar ist. Die Meisterübung ist für mich das beste Beispiel. Der Einklang mit der Natur, durch Verwurzelung und dem Öffnen des Zugangs nach oben – und wir als Bindeglied dazwischen – ist das ideale Bild dafür:

- die Konzentration auf das Innere
- die Verdrängung des Chaos
- das Öffnen des Vorhangs, das Schauen
- die feinen Unterschiede zwischen hinten, unten, vorne und oben
- die Abgrenzung von oben und unten
- das Zulassen der Nähe
- die Verbindung nach oben und zu den Seiten
- die Umarmung von allem
- die Aufnahme von allem
- das Abfließen zulassen
- das Aussäen und die Ernte
- das Aufnehmen und Eingießen

... die Welt im Fluss und ich dabei ...

und den Zentren in mir dabei näher kommen:

*Das „untere Dantian“ im Unterbauch ... speichert Qi und sexuelle Energie, Jing. Das „mittlere Dantian“ in der Brust, auf der Höhe des Herzens, speichert Qi und wird mit der Atmung und der Gesundheit der inneren Organe in Verbindung gebracht. Das „obere Dantian“, das dritte Auge zwischen den Brauen, bündelt Shen, die spirituelle Energie, und gehört zum Gehirn. ...*

---

<sup>21</sup> Meister Xu (2002), S. 32 ff.



*Die drei Dantian sind Batterien vergleichbar und können durch körperliche und spirituelle Heilpraktiken aufgeladen werden.*

*Im Qigong wird allgemein viel Wert auf das untere Dantian gelegt. Es lässt sich mit der Wurzel des Lebensbaums vergleichen. Wenn die Wurzeln eines Baumes in nährreichem Boden liegen, wächst der Baum. Wenn wir jedoch seine Wurzeln vernachlässigen und nur seine Zweige beschneiden, stirbt er. Bauen wir einen Tempel zu schnell oder zu hoch – schenken dem oberen Dantian mehr Aufmerksamkeit als dem unteren –, stürzt der Tempel in sich zusammen. Im Qigong werden daher Verwurzelung im Boden, Atmung und Körpergefühl unterstrichen. Körperarbeit ist die Wurzel für geistige Arbeit. Schenken wir der Atmung Aufmerksamkeit, können wir die Quelle der Atmung aufspüren. Wenn wir unseren Körper beruhigen, kann sich unser Geist ungehindert entfalten.<sup>22</sup>*

Die Parallele mit dem Pfad des Patanjali drängt sich hier für mich geradezu auf (s. Kapitel 2.2). Denn nur durch die Verwirklichung aller Stufen können wir eine stabile Basis erreichen, wird unser Weg zum Ziel führen und kann unsere Treppe nicht zusammenstürzen.



*... Es ist wichtig, dass man das Qigong anwendet ... zu viel Theorie ist nur hinderlich. Es gibt eine aufschlussreiche buddhistische Parabel über einen Mann, der von einem Pfeil getroffen wurde. Der Arzt kommt, doch bevor er den Pfeil entfernt, möchte der Mann genau wissen: „Wer hat den Pfeil abgeschossen? Aus welchem Material besteht der Pfeil? Aus welcher Richtung kam der Pfeil?“ Insgesamt bekommt der Arzt mehr als hundert Fragen gestellt. Buddha mahnt: „Dieser Mann stirbt, bevor der Pfeil entfernt ist“. Das vernünftigste und intelligenteste wäre, erst einmal den Pfeil zu entfernen. Für die Theorie ist dann immer noch Zeit. Für den Qigong-Schüler ist Praxis das wichtigste. Wie soll man denn Qi begreifen, wenn man Qigong nicht praktiziert hat?<sup>23</sup>*

---

<sup>22</sup> Cohen, K. (1997), S. 82/83

<sup>23</sup> Cohen, K. (1997), S. 93/94

#### 4. Vergleichende Zusammenfassung und persönliche Schlussfolgerung

*Die Verwandtschaft zwischen indischem Yoga und chinesischem Qigong ist nicht purer Zufall. Yoga ist wahrscheinlich älter als Qigong und hat dies vielleicht beeinflusst. ...*

*Um das 6. Jhr. wurden Texte der Sankhya-Philosophie, die aus dem Hinduismus schöpfende geistige Grundlage des Yoga, in China übersetzt. ...*

*Der geistige Austausch verlief in beide Richtungen. ... Sicher ist, dass Yoga zu einer Zeit nach China gelangte, als gleichzeitig indische Yogis daoistische Meditationstechniken und Qigong in Indien bekannt machten.*



*In Indien ... ist die Vorstellung verbreitet, dass die Lebensenergie (Prana) durch tausende feiner Energiebahnen, nadis, fließt. Eines der Ziele im Yoga besteht darin, mehr Prana durch Atemkontrollen (pranayamas) und bestimmte Körperübungen (asanas) anzuhäufen.*

*Indische Yogis sind überzeugt, dass die Atemumbruchsphase Augenblicke tiefer innerer Ruhe sind. ... Zwischen Einatmen (yin) und Ausatmen (yang) befinden wir uns in einem ganzheitlichen Bewusstseinszustand, öffnen uns leichter den unbekannten Dimensionen unseres Selbst und der Welt.<sup>24</sup>*

Für mich ist die Welle im Chan Mi Gong, der kurze Stillstand beim Erreichen des höchsten Punktes und dem folgenden Absenken, der Atemumbruchsphase gleichgestellt.

Sowohl das Yoga als auch das Qigong betrachten Körper, Geist und Seele ganzheitlich. Eine Ähnlichkeit haben beide Systeme bei den Chakren bzw. Energiebahnen. Der Fluss des Qi und des Prana sind eine weitere Übereinstimmung. Dem Eingebundensein und dem Vertrauen in die Natur im Qigong entspricht im Yoga die Meinung, dass die Natur uns selbst hilft, wenn wir es nur zulassen (s. Kapitel 3.1).

In der Konfuzianischen Schule (s. Kapitel 3.3) gibt es die Betonung der Ethik und Moral, wie bei den Yamas und Niyamas im Yoga. Die Daoistische Tradition (s. Kapitel 3.4) betont den Weg selbst sehr stark. Dies kann der Gesamtheit des 8-stufigen-Pfades entsprechen.

---

<sup>24</sup> Cohen, K. (1997), S. 68

Der göttliche Funke im Chan Mi Gong ist mit der Erkenntnis des Purusha, dem Finden des Göttlichen im klaren See, gleichgesetzt (s. Kapitel 2.1).

Keine Entsprechung findet sich im Yoga für die Basiselemente des Qigong (s. Kapitel 3.7):

Yin und Yang und die Wechselzyklen.

Hier fehlt im Yoga wohl die Tradition der Chinesischen Medizin.

Ein wichtiger Unterschied zwischen Yoga- und Qigong-Übungen ist für mich ferner die feste Haltung im Yoga im Gegensatz zu der entspannten Körperhaltung im Qigong. Dazu muss ich noch viel an mir arbeiten und Schwierigkeiten überwinden.

*Die Empfindung „ich halte es nicht aus“ drückt sich auch in durchgedrückten Knien aus, was das Gefühl für den Boden, auf dem man steht, abschneidet und die Mauer zwischen dem Bewussten und Unbewussten verstärkt. ... Durchgedrückte Knie verraten eine Unfähigkeit zu Vertrauen, die Angst, dass die Erde uns nicht tragen könnte ... Können Sie sich vorstellen, mit durchgedrückten Knien auf einem Balancierbalken oder Seil zu gehen? Wenn sich die Knie beugen ... lassen wir uns in unseren Mittelpunkt fallen: ins Gleichgewicht und in die vollere Wahrnehmung dessen, wer wir sind.<sup>25</sup>*

Meine Aufgabe besteht nun darin, gute Gewohnheiten wieder zu erwecken und die innere Lethargie zu überwinden. Und ich bin sehr gespannt, ob ich es schaffe, meine Schwierigkeiten und Ängste bei den Übungen des Chan Mi Gong – die ich als sehr anstrengendes, aber besonders erstrebenswertes Ziel ansehe – zu überwinden und damit Blockaden zu lösen.

Ob ich es auf die eine oder andere Weise anstrebe oder verfolge, ist nicht wesentlich. Denn Yoga und Qigong zeigen, trotz unterschiedlicher Ansätze, doch im letztendlichen Ziel eine große Übereinstimmung.

*Fürchte dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgen,  
fürchte dich nur vor dem Stehenbleiben*

*Chinesische Weisheit*



---

<sup>25</sup> Cohen, K. (1997), S. 384

## Literaturverzeichnis

*Cohen, Kenneth S.* (1997): Qigong, New York

*Meister Xu* (2002): Zhong Yuan Qigong, Kiew

*Sadhakas, The Yoga Institute* (1983): Selbstentwicklung, Bombay

*Sadhakas* (1986): Die Kunst des Lebens und Arbeitens, Bombay/Hamburg

*tiandiren journal* (1/2007): Nachrichten der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V., Dietenbach

*Stummvoll, U.* (1995): Chan Mi Qigong von Liu Han Wen, Gmund

*Vivekananda, Swami* (1983): Karma-Yoga und Bhakti-Yoga, Freiburg im Breisgau

*Vivekananda, Swami* (1978): Raja-Yoga, Freiburg im Breisgau