

## Einleitung, Gedanken die mich zum Thema führten

Es gibt Augenblicke und Zeiträume im Leben da kommen wir mit großen Schritten vorwärts. Es bewegt und verändert sich vieles.

Dann wiederum möchte man vorwärts gehen, doch es ist eine Zeit der Stagnation, der Unbeweglichkeit. Trotz aller Bemühungen etwas zu bewegen geschieht nicht das was wir möchten oder es entsteht der Eindruck, dass scheinbar nichts passiert.

Gerade in solchen Zeiten gibt es für mich kein besseres Vorbild als die Natur. Keine Pflanze wächst schneller, wenn man versucht sie in die Höhe zu ziehen. Im Gegenteil, sie wird im schlimmsten Fall das Wachstum beenden und zerstört sein. Vielleicht gibt es eine neue Chance im nächsten Jahr.

Als ich begann, Ereignisse, Erlebnisse und Gefühle in Verbindung mit der Natur und den natürlichen Abläufen zu betrachten wurde manches was in meinem Leben geschieht fassbarer. Unabhängig davon ob es sich um Geschehnisse in der Außenwelt oder Innenwelt handelt. Im Fluss des Lebens zu sein bedeutet in Harmonie mit sich und der Umwelt zu leben. Einen Schritt in diese Richtung durfte ich während der Ausbildung zur Qigong Kursleiterin machen.

Erstaunlicherweise war es gerade der Schritt rückwärts, der mich (gefühlte) zwei Schritte nach vorne brachte. Rückwärtsgehen ist auch eine Form des Qigong Gehens, bei der u.a. die Mitte und das Gleichgewicht gestärkt wird. Es erfordert große Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Und wir verändern dabei unsere Verhaltens- und Denkmuster. Ein Schritt nach hinten kann helfen Altes zu lösen. Wir bekommen die Chance loszulassen und überholte Muster und Blockaden aufzulösen. Somit schaffen wir Platz für Neues.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich hier zuerst mit der Rückseite als Teil aller Ausrichtungen beschäftigen. Anschließend beschreibe ich die Bewegungsform des Gehens, die Besonderheiten des Rückwärts-Gehens und damit verbunden die Möglichkeit der Veränderung. Den Abschluss bildet die Übungsform „Der Bärengang“ ( für Anfänger ), hier sind alle Aspekte vereint.

## 1. Der Rücken

Jeder von uns kennt den Wunsch sich einfach mal nur zurückzulehnen. Sich anzulehnen, sich geborgen fühlen, sich zurückzuziehen und nicht immer vorwärts gehen zu müssen. Endlich ausspannen und die Seele baumeln lassen.

Der Rücken bietet uns Schutz und gibt uns Halt. Vielleicht liegt es an unserer schnellen Zeit, in der wir kaum Gelegenheit finden uns anzulehnen, dass unser Rücken sich immer öfter zu „Wort meldet“. Mittlerweile hat sich der Rücken zu einem „Erwerbszweig“ entwickelt. Fitnesscenter und Rückenschulen sind nur ein Teil davon. Immer mehr Ärzte, Kurbetriebe und auch die Pharmaindustrie leben zum großen Teil vom Rücken der Bevölkerung. Rückenschmerzen stehen in der Statistik der häufigsten Krankheiten von Berufstätigen in Deutschland an erster Stelle.

„Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz“ – von diesem Slogan fühlen sich viele Menschen persönlich angesprochen. Woher kommt das und was ist die eigentliche Aufgabe unseres Rückens?

Anatomisch gesehen ist der Rücken die Rückseite unseres Rumpfes. Der Wortstamm „rück“ findet sich in vielen Begriffen wieder. Manche Menschen behaupten von sich einen breiten Rücken zu haben – sie wollen damit ausdrücken, dass sie viel vertragen. Ja, wir tragen viel mit unserem Rücken, auf unserem Buckel. Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz. Manchmal fühlt man sich bedrückt, oder wir nehmen zu viel oder zu wenig Rücksicht. Vielleicht wollen wir auch etwas zurückholen was wir verloren haben. Die Rückseite steht auch für das, was hinter uns liegt und was uns Rückhalt gibt.

Die Ergänzung zur Rückseite ist die Vorderseite, das was vor uns liegt, wohin wir gehen. Verbunden sind beide Richtungen durch die Mitte. Unsere Mitte hält alles zusammen und verbindet das Hinten mit dem Vorne. Wir können in dieser Körperausrichtung im übertragenen Sinne auch unsere Vergangenheit, unsere Gegenwart und die Zukunft erkennen.

## 2. Qigong und die Ausrichtungen

Qigong als Beschäftigung mit unserer Lebensenergie hat zum Ziel die Kräfte, Energien und Elemente unseres Lebens ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu gehört der ausgleichende Faktor aller körperlichen, geistigen und seelischen Ausrichtungen. Sind alle Aspekte im Lot, sind wir in der Mitte, mittig, ausgeglichen und nichts kann uns umwerfen.

Alle Ausrichtungen, oben, unten, vorne, hinten und zu den Seiten, sind wichtiger Bestandteil von Qigong. Wir entwickeln dabei ein Gefühl für den Raum um uns und zugleich in uns. Sehr stark werden sie u.a. beim Qigong Stand und auch in der Meisterübung thematisiert. Da die Bedeutung der Rückseite und auch mein Thema „das Rückwärtsgehen“ nicht ohne den Zusammenhang mit den anderen Richtungen zu betrachten ist, möchte ich hier den Qigong Stand und die Meisterübung in Bezug auf die Ausrichtungen beschreiben.

## **Kurzbeschreibung des Standes:**

- ◆ Wir stehen schulterbreit, die Füße parallel, die Fersen sind leicht nach außen gerichtet, die Fußspitzen eher nach innen. Wir verwurzeln uns in die Erde
- ◆ Vom höchsten Punkt des Kopfes sind wir mit dem Himmel verbunden. Das Kinn neigt sich leicht zur Brust, der Nacken begradigt sich.
- ◆ Die Schultern sind locker und tief, die Ellbogen leicht nach außen gedreht, so dass Luft unter die Achseln kommt.
- ◆ Wir sitzen auf dem „dritten Bein“, das Becken kippt unten leicht nach vorne, die Knie sind locker.
- ◆ Die drei Hauptenergiezentren, unteres, oberes und mittleres Dantian befinden sich in einer senkrechten Achse.
- ◆ Wir beobachten unseren Atmen ohne ihn zu verändern und begrüßen ihn mit einem Lächeln aus dem Herzen.

## **Die Ausrichtungen mit Hilfe der Vorstellung**

### **Die senkrechte Achse**

Die senkrechte Achse verbindet uns mit unten und oben. Wir werden getragen von der Erde und gehalten vom Himmel. Unten fest und oben leicht. Unser unteres Dantian ist die Erde, die Festigkeit. Das obere Dantian steht für die Weite und die Unendlichkeit des Geistes. Verbunden sind wir in unserer Mitte, dem Herzen, dem mittleren Dantian. Hier findet der Austausch von oben und unten statt. Es ist die einzige Achse, auf der wir nicht anderen Menschen begegnen.

### **Unten**

Wir nehmen Kontakt über die Fußsohlen mit der Erde auf, spüren wie die Zehen, die Zehenballen, Fersen und Außenkanten der Füße den Boden berühren. Lassen uns von der Erde tragen, spüren die Verbundenheit, richten unseren Körper so aus, dass wir die größtmögliche Stabilität fühlen, stehen mittig und stabil.

In der Vorstellung öffnen sich unsere Fußherzen und aus den Fußsohlen wachsen Wurzeln in die Erde, sie nähren uns und geben Halt. Mit den Wurzeln können wir auch den Blutdruck regulieren. Bei hohem Blutdruck erden wir uns ganz tief, bei niedrigem Blutdruck breiten sich unsere Wurzeln fächerartig gleich unter der Erdoberfläche aus.

Wir tauschen Qi mit der Erde aus, können in unserer Vorstellung verbrauchtes Qi durch die sprudelnden Quellen abgeben und erhalten frisches Qi aus der Erde.

### **Oben:**

Vom höchsten Punkt des Kopfes sind wir mit dem Himmel verbunden. Ein unsichtbarer Faden hält uns, das Kinn neigt sich leicht zur Brust, die Halswirbelsäule begradigt sich. Unser Kopf ist ganz leicht, er wird gehalten. Unsere Wirbelsäule lässt sich aushängen wie eine Perlenschnur. Auch der Himmel kann ausgleichend auf unseren Blutdruck wirken. Bei hohem Blutdruck reicht der Faden nur bis in die Höhe der Wolken, bei niedrigem Blutdruck lassen wir uns mit dem Faden bis ganz hoch mit dem Weltall verbinden. Wir sind im Austausch mit den himmlischen und geistigen Kräften.

## **Die Breitseiten, die sagitale Ebene**

Ebenso wie bei der senkrechten Achse werden auch hier die Ausrichtungen durch unsere Mitte verbunden. Die Verbundenheit mit der Vergangenheit und der Zukunft zu spüren geht nur über unsere Mitte, die Gegenwart.

### **Vorne:**

Wir nehmen unsere Körpervorderseite wahr. Fast alle unsere Sinnesorgane sind dorthin ausgerichtet. Wir sehen das was vor uns liegt, den Weg, den wir gehen werden. Wir nehmen unsere körperliche Nahrung auf, schmecken, riechen. Der Austausch mit dem Atem findet dort statt. Auch die verbale Mitteilung ist nach vorne ausgerichtet, wir sprechen, singen, teilen uns mit. Wir lächeln oder blicken traurig. Es besteht eine unglaubliche Vielfalt, wie wir uns durch unsere Vorderseite mit der Umwelt austauschen.

In dieser Richtung gehen wir aktiv den Weg in unsere Zukunft.

### **Hinten:**

Wir spüren unsere Körperrückseite, den Rücken. Wir wissen was hinter uns liegt, es ist der Weg den wir gekommen sind. Die Räume, durch die wir bereits gegangen sind. Dort liegt unsere Vergangenheit, das was uns zu dem gemacht hat was wir jetzt sind. Im Rücken haben wir Rückhalt, wir werden gehalten. Alle Begegnungen und auch unsere Vorfahren, die die vor uns da waren, sind dort. Es ist die Richtung aus der wir herkommen, unsere Herkunft. Von dort können wir auch heute noch großen Beistand erfahren und uns anlehnen. Der Rücken ist unsere Stütze, ohne die wir nicht stehen oder gehen könnten.

## **Die Seiten, die frontale Ebene**

Wir spüren zu den Seiten. Unsere Arme und Hände machen es möglich mit anderen Menschen zu gehen. Wir können uns die Hand reichen, unter die Arme greifen und uns gegenseitig Halt geben. Es ist dies die Ausrichtung der Gegenwart, des Jetzt, des Miteinander. Wir gehen im Jetzt gemeinsam einen Weg. Die Seiten ermöglichen es uns auszudehnen. Unsere Ohren sind zu den Seiten ausgerichtet, wir können zuhören, aufmerksam unsere Umwelt wahrnehmen, füreinander da sein. Die Seiten sind es, die uns zum Mitmenschen machen.

Und auch hier finden wir das Gleichgewicht nur über unsere Mitte.

## **Die Mitte**

Unsere Mitte ist der Kern unseres Daseins. Sie ist das Zentrum das den Austausch in alle Dimensionen ermöglicht und sie bildet den Ausgangspunkt für die Bewegung. Menschen mit einer ausgeglichen Mitte sind wie ein starker Baum der in sich ruht, die Stürme an sich vorbeiziehen lässt und mit der Bewegung von außen harmonisiert.

“Die Kraft jedes einzelnen hängt von seinem inneren Wesenskern ab“. ( J.R. Worsley )

„Wer in seiner Mitte ruht, kann auch mal aus der Reihe tanzen“ ( vhs Kursbuch )

### 3. Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft „Die Meisterübung“

Eine harmonisierende und zugleich die Ausrichtungen verdeutlichende Übung ist „Die Meisterübung“. Sie stammt aus den Bergen Wudan und ist eine Synthese aus dem Zyklus „Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudan“

Die Meisterübung beginnt und endet im Herzen, in der alle Ausrichtungen verbindenden Mitte. Dies ist ungewöhnlich für Qigong Übungen, da die meisten Zyklen mit der Erdenergie beginnen.

- ◆ Wir stehen im Qi Gong Stand
- ◆ Zu Beginn der Übung klopfen wir mit den Mittelfingern seitlich am Oberschenkel.
- ◆ Wir heben die Arme achtsam seitlich bis in Brusthöhe, die Handflächen zeigen nach vorne und wir verbinden die Hände vor dem Herzen in Gebetshaltung, die Fingerspitzen zeigen nach oben.
- ◆ Wir nehmen unser Herz bewusst wahr, lächeln in das Herz, mit dem Herz und spüren die Verbindung vom Herzen und unseren Handherzen.. Wir öffnen das Herz, wenden die Handflächen nach vorne und schieben langsam nach vorne das Chaos, die Belastung, die Krankheit, die Müdigkeit weg. Wir schaffen uns Raum und nehmen neue Energie über die Handherzen auf.
- ◆ Die Fingerspitzen wenden sich zueinander, die Handflächen weisen weiterhin nach außen und wir öffnen die Arme in einer horizontalen Kreisbewegung zu den Seiten hin. Wie wenn wir ein Fenster oder einen Vorhang öffnen. Wir öffnen uns für das was kommt, den Weg der vor uns liegt, unserer Zukunft, für den nächsten Schritt.
- ◆ Die Arme sind zu den Seiten gestreckt und die Handflächen schauen nach hinten. Dorthin, wo wir herkommen, die Vergangenheit, unsere Vorfahren. Wir sehen die Räume durch die wir bereits gegangen sind. Wir spüren unsere Herkunft und die Kraft die uns Rückhalt gibt.
- ◆ Nun wenden wir die Handflächen achtsam zum Himmel und führen die Arme horizontal vor dem Körper zueinander bis sich die Handkanten fast berühren. So entsteht eine klare Linie, eine Unterscheidung von oben und unten.
- ◆ Wir wenden die Handflächen achtsam zur Erde, richten die Fingerspitzen nach oben und führen die Hände langsam mit dem Handrücken zum Körper wieder zurück. Wir kehren in unsere eigene Mitte zurück.
- ◆ Nun heben wir die Hände über die Schultern, die Handflächen sind zum Himmel hin offen. Wir führen die Arme nach oben, tauschen uns mit der Unendlichkeit aus und kehren mit der Energie des Himmels in unsere Mitte zurück.
- ◆ Die Arme wenden sich zu den Seiten, in Schulterhöhe und die Handflächen zeigen nach außen. Wir dehnen uns links und rechts vom Körper zu den Seiten aus. Wir werden ganz groß und unsere Hände reichen bis zu den Weltenden.
- ◆ Wir wenden die Handflächen nach vorne und sammeln in einer horizontalen Kreisbewegung die Energie aus dem Universum und bringen sie zu unserem Herzen. Dort nehmen wir die Energie auf, gießen sie in das Herz..
- ◆ Nun wenden sich die Handflächen der Erde zu und wir sinken mit möglichst aufrechtem Oberkörper, die Hände vor der Körpermitte, die Fingerspitzen zeigen zueinander, nach unten. Über der Erde verteilen wir die Energie, säen über den Erdenkreis und ernten. Wir bekommen frische Energie aus der Erde.
- ◆ Die Ernte bringen wir mit den Händen wie in einer Schale nach oben, richten unseren Körper dabei auf und lassen die Ernte aus unseren Handherzen in das Herz einfließen.

- ◆ Die Handflächen zeigen zum Körper, die Fingerspitzen wenden sich zueinander, schräg nach unten und wir lassen die Hände vor dem Oberkörper nach unten sinken und verteilen dabei das Qi im Innen und im Außen.
- ◆ Zum Abschluss klopfen wir mit den Mittelfingern am Oberschenkel vorne an.

Diese Übung wiederholen wir 3mal, 4mal oder öfter. Zum Abschluss der Übungen sammeln wir, wie bei allen Qigong Übungen das Qi im unteren Dantian und speichern es dort.

Die Kraft dieser Übung steht für mich in der Bewusstwerdung, wo ich im Jetzt stehe. Erst durch die verschiedenen Ausrichtungen kann ich meine Mitte bewusst spüren, sie wahrnehmen und mich orientieren. Wir gehen zu jeder Richtung von der Mitte nach außen, geben ab, empfangen und kehren wieder zur Mitte zurück. Es entsteht ein Austausch und trotz noch so weiter Ausdehnung bleiben wir immer mit unserer Mitte verbunden.

Zugleich hat mir diese Übung die Kraft der Vergangenheit gezeigt, die Gaben derer, die vor mir da waren und die hinter mir stehen. Ich habe gelernt mich anzulehnen, auch an meinen bisherigen Lebensweg und dabei Kraft für den Weg nach vorne geschöpft.

#### 4. Das Gehen

Gehen ist die Fortbewegungsart des Menschen. Der aufrechte Gang ist, von wenigen Tierarten abgesehen, das was den Menschen von anderen Lebewesen unterscheidet. Dabei spielen unsere Wirbelsäule und der Rücken eine tragende Rolle.

Mit etwa einem Jahr beginnt ein Kind zu gehen, sich aufzurichten, die Balance zu halten und nach vorne zu gehen. Gehen ist so wichtig, damit können wir das was wir brauchen erreichen. Wir können uns ausrichten und dabei lernen wo wir stehen.

In der Gesellschaft in der wir heute leben haben wir uns angewöhnt zu fahren, uns fahren zu lassen. Gehen ist Ausgleichssport, nicht mehr die natürliche Fortbewegung. Manchmal müssen wir tatsächlich wieder lernen zu gehen.

Es gibt unterschiedliche Arten des „normalen“ Gehens. Ich hatte die Gelegenheit Menschen in verschiedenen Ländern und Kontinenten zu erleben und war oft fasziniert von der natürlichen Eleganz und der Selbstverständlichkeit, wie manche Menschen in Nicht-Industrieländern sich bewegen. Der Körper als Einheit und Ausdruck des Weltbildes.

Für mich war das Gehen immer schon eine Möglichkeit mich zu befreien. Wenn es mir mal nicht so gut ging – dann ging ich. Am liebsten in der Natur. Ich glaube, dass das Zusammenspiel von der Geh-Bewegung und der Natur mir sehr viel Kraft gegeben hat.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrung, als mir gesagt wurde, dass ich vielleicht bald nicht mehr gehen könnte, ist mir die Bedeutung des Gehens, der Bewegungsfreiheit bewusst geworden. Ich hatte großes Glück, ich kann weiterhin gehen, laufen und mich bewegen. Seither ist Gehen für mich keine Selbstverständlichkeit mehr.

Vor einigen Jahren traf ich in einem Seminar eine Frau, die mir erzählte, sie begleitet Menschen die sich nicht mehr trauen zu gehen. Menschen die eine Zeit ihres Lebens eingeschlossen waren und nun das Vertrauen sich zu bewegen, nach außen zu gehen, verloren haben. Auch das hat mich sehr berührt.

Ich würde mich freuen, wenn Menschen - aus welchen Gründen auch immer sie die Balance verloren haben – die Möglichkeit wahrnehmen und durch die Bewegung des Gehens, lernen ihr Gleichgewicht und ihre Mitte wieder zu finden.

Gehen ist mehr als von A nach B zu kommen.

Gehen zeigt die körperliche, geistige und seelische Verfassung eines Menschen. Wir erkennen ob jemand frei und fröhlich oder bedrückt ist an seiner Gangart. Mit folgenden Übungen können wir lernen unser eigenes Geh-Muster bewusster wahrzunehmen:

### Übung I

Wir gehen ganz natürlich und beobachten unseren Körper dabei.

- ◆ Wir achten auf unsere Füße, womit berühren wir zuerst den Boden, wie fühlt sich die Erde unter unseren Füßen an?
- ◆ Wie hoch heben wir die Füße, die Knie ...?
- ◆ Welche Bewegung geschieht in unserer Hüfte, im Schultergürtel?
- ◆ Bewegen sich die Arme, die Gelenke in den Armen mit, wenn ja wie?
- ◆ Spüren wir unser Wirbelsäule, was geschieht dort?
- ◆ Wie ist unsere Kopfhaltung?
- ◆ Wie fließt unser Atem?
- ◆ Wie fühlen wir uns in unserer Gesamtheit?

### Übung II

Wir gehen weiter und verändern bewusst unsere Stimmung, bzw. fühlen uns in verschiedene Situationen ein.

- ◆ Wir sind in Eile
- ◆ Wir gehen zu einem unangenehmen Treffen
- ◆ Wir sind stolz auf uns
- ◆ Wir sind traurig
- ◆ Wir sind todunglücklich
- ◆ Wir marschieren
- ◆ Wir freuen uns
- ◆ Wir hüpfen vor Begeisterung wie Kinder
- ◆ Wir gehen normal

Beobachten wir uns bei diesen Stimmungsänderungen erkennen wir den Ausdruck der Geh-Bewegungen sehr deutlich.

### Übung III

Wir schließen die Augen, gehen langsam vorwärts und beobachten uns.

- ◆ Was verändert sich?
- ◆ Welche Sinne unterstützen nun unser Gehen?
- ◆ Wie setzen wir die Füße auf die Erde auf?
- ◆ Wie fließt unser Atem?

## Übung IV

Wir öffnen die Augen wieder und gehen rückwärts.

- ◆ Was verändert sich?
- ◆ Welche Sinne unterstützen nun unser Gehen?
- ◆ Wie setzen wir die Füße auf die Erde auf?
- ◆ Wie bewegen sich unsere Arme?
- ◆ Wie fühlen wir uns?

Diese Übungen des „normalen“ Gehens zeigen uns zum einen wie sehr das „Innen“ uns im „Außen“ bewegt und umgekehrt. Außerdem lernen wir das Zusammenspiel unseres Körpers wahrzunehmen. Sie erfordern ein hohes Maß an Achtsamkeit und Reflexion. Hierbei werden die Bewegungen nicht geführt, sondern nur beobachtet. Wo die Aufmerksamkeit ist, da ist die Energie.

Gehen ist ein Grundmuster unseres Lebens. Es ist das was wir, wie auch den Atem, ständig wiederholen. Wir benötigen in den meisten Fällen dazu nicht unseren Willen und unser Denken, wir tun es einfach.

Ein Muster zu haben kann Halt und Sicherheit geben, aber auch einengen.

## 5. Das Qigong Gehen

Es gibt verschiedene Stile des Qigong Gehens. Die einzelnen Übungsabläufe aber sind so komplex, dass ich sie hier nicht ausführlich beschreiben werde. Es ist besonders beim Qigong Gehen enorm wichtig, die Bewegungen korrekt auszuführen.

### Guolin Qigong

Die verbreitetste Form des Qigong Gehens ist das nierenstärkende Gehen, auch Guolin Qi Gong genannt. Es wurde durch Frau Guo Lin aus Peking bekannt und von Josefine Zöller in der 80iger Jahren nach Deutschland gebracht. Auf Grund der Erfahrung die Frau Guo Lin bei der Behandlung und Heilung Ihrer eigenen Krebserkrankung sammelte, wird diese Methode in China wie auch im Westen zur Krebstherapie eingesetzt.

„.....Durch das aufmerksame Gehen und die rhythmische Atmung, wird der Lebensfluss wieder angeregt und die Lebensenergie steht für unsere Regeneration zur Verfügung. Dadurch wird unser Nierenmeridian – Speicher der Lebensessenz – gestärkt und wieder aufgefüllt. Eine starke Nierenenergie wirkt beruhigend und tonisierend auf alle anderen Meridiane. Dieses nierenstärkende Gehen wird auch Xi-Xi-Hu (sprich: schi-schi-ho) genannt, was soviel wie ein-ein-aus (Atmung) bedeutet. Dabei wird zweimal kurz eingeatmet und einmal aus. Dies bewirkt ein verstärktes Sauerstoffangebot für die Zellen und damit wird auch der Stoffwechsel und das Immunsystem angeregt...“ ( aus einem Artikel im Internet - Verfasser nicht bekannt )

Weiterhin gibt es auch stärkendes Qigong Gehen für Herz, Lunge, Milz und Leber. Diese Geh-Übungen wirken stark ableitend und stärken das Immunsystem und unsere Lebenskraft.

### Die Bewegung der fünf Tiere

„...Ebenso sind die Bewegungen der 5 Tiere, die der im 2. Jh. n. Chr. lebende Arzt Hua Tuo erstmals entwickelte, in die Methodik der Gehübungen mit eingeflossen. So erinnert das



herzstärkende Gehen an die Bewegung des Affen, das nierenstärkende Gehen an die Geschmeidigkeit des Tigers und beim milzstärkenden Gehen kann man sich leicht einen Bären vorstellen. Und wie beim Kranich-Qigong tippen wir auch beim Lungengehen mit dem Großzeh auf die Erde, so als würde der Vogel Ringe auf das Wasser zeichnen. So betrachtet ist das Qigong-Gehen eine beträchtliche Herausforderung, unsere körperlich festgefahrenen Energiemuster zu überprüfen und gegebenenfalls abzuändern; und das ist eine Aufgabe, die uns auf allen Stufen unserer Qigong-Entwicklung begleitet.....“( Walter Gutheinz )

### ChanMiGong Gehen

ChanMiGong Gehen ist eine weitere Geh-Form, bei der die Wirbelsäule eine betont starke Rolle spielt. Wir gehen in Resonanz mit der sanften Wirbelsäulenbewegung und verstärken die Energie durch das wechselseitige öffnen und schließen der Gelenke und des Mingmen. Das Steigen und Sinken bewirkt eine starke Entfaltung der Energie.

Die Besonderheit beim Qigong Gehen besteht darin, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit intensiv die Bewegung unterstützen. Dadurch verstärkt sich die harmonisierende und heilende Wirkung um ein vielfaches. Wir lernen das Gewicht bewusst zu verlagern. Spüren die Schwere unten und die Leichtigkeit oben. Unsere Gelenke sind durchlässig, so schaffen wir die Basis für einen freien Qi-Fluss im gesamten Körper. Durch das Öffnen der Gelenke im Wechsel von links und rechts kann das Qi ungehindert fließen. Wir lernen je nach Bedarf bewusst Qi abzuleiten oder aufzunehmen. Und wir verändern unser Geh-Muster.

## 6. Alte Muster auflösen

Unsere „Muster“ z.B. Verhaltens-, Denk- und Bewegungsmuster sind es, die uns ausmachen. Sie sind ein Teil unsere Individualität und prägen unser Leben. Dazu gehören auch Wiederholungen ohne die wir nicht existieren könnten wie zum Beispiel unser Herzschlag und die Atembewegung.

Manche dieser Muster können uns aber auch krankmachen oder schaden. Dann ist es hilfreich wenn wir, wie bei einem Strickmuster, die letzten Reihen auflösen und neu stricken können.

Jeder kennt bei sich selbst und auch bei anderen Menschen Situationen die sich ständig wiederholen. Immer wieder liegt der Auto-Schlüssel nicht dort wo wir ihn hingelegt hatten, oder ähnliches.... Manche dieser Muster sind sehr liebenswert und wir wollen, bzw. sollen auch nicht darauf verzichten. Wie schon erwähnt, die Eigenheiten jedes Menschen geben ihm auch seinen Charakter.

Bei anderen Mustern ist es nicht immer so angenehm. So bekam ich lange Zeit alleine schon bei dem Wort „Küstenstraße“ Schweißausbrüche, da es sofort meine Höhenangst weckte. Von Mustern, die uns schaden, krankmachen oder am Weitergehen hindern sollten wir uns vielleicht doch lösen. Rückwärts-Gehen kann eine Möglichkeit dafür sein.

Ich denke es gibt eine Art Körpergedächtnis. Unser Körper reagiert auf Erfahrungswerte. Hierbei spielt die Kraft der Vorstellung eine große Rolle. Wenn wir zusehen, wie jemand eine Zitrone isst, läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Menschen, die Zitronen nicht kennen wird das wohl nicht passieren.

Nur, so einfach wie in diesem Beispiel sind unsere Reaktionen nicht immer auf die Ursache zurückzuführen.

Es ist in diesem Fall auch nicht wichtig die Ursachen zu kennen oder danach zu forschen. Bei den Geh-Übungen lernen wir Veränderungen zuzulassen.

Das Gehen rückwärts mit der „normalen“ Geh-Bewegung wirkt stärkend auf viele Muskeln, stabilisiert unsere Mitte und fördert das Gleichgewicht. Es ist zugleich eine Methode, mit der wir uns freimachen können und dabei Raum für Neues schaffen. Ähnliche Auswirkungen erreichen wir bei der bewussten Änderung mancher Gewohnheiten – z.B. wenn wir die Zahnbürste auch mal in die andere Hand nehmen. Nur fehlt hierbei der Aspekt der Rückseite und die stärkende Wirkung des Gehens.

Da der Mensch in der Regel nach vorne geht, wirkt die Bewegung nach hinten ausgleichend. Sie erfordert eine andere Haltung und Wahrnehmung. Wir müssen andere Sinne schulen, unsere Augen werden dabei entlastet.

## 7. Das Rückwärtsgehen

Es war spannend, ich ging heute rückwärts durch den Wald und es hat großen Spaß gemacht. Hier einige Eindrücke dazu:

Als erstes fiel mir auf, dass mein Blick anfang herumzuschweifen. Nicht wie sonst nach vorne gerichtet, hatten meine Augen die Gelegenheit genutzt oben in die Bäume zu blicken und den Wolken zuzusehen.

Meine Füße haben sehr viel mehr als sonst die Oberfläche der Erde gespürt und abgetastet. Ich empfinde die Spürfähigkeit meiner Fußsohlen sehr viel stärker wenn ich mit den Zehen beginne den Fuß aufzusetzen. (Hierbei fällt mir ein, ich hatte einmal gelesen, dass es ein Naturvolk gibt, das beim Gehen vorwärts die Zehen zuerst aufsetzen um u.a. den Pflanzen und Tieren unter ihren Füßen nicht zu schaden.)

Durch die verstärkte Achtsamkeit konnte ich Hindernisse schnell erkennen. Auch tiefhängenden Ästen auszuweichen ist rückwärts einfacher als vorwärts, man benötigt nicht die Hände um das Gesicht zu schützen sondern schlüpft einfach unten durch.

Was mir noch auffiel war, dass ich die Richtung viel schneller ändern, bzw. korrigieren konnte als sonst. Vielleicht einfach auch deshalb, weil ich langsamer unterwegs war. Aber ein Faktor der sicherlich hier eine Rolle spielt – ich konnte den letzten Schritt, den ich jeweils getan hatte sofort überblicken, ihn beurteilen und entscheiden ob es so war wie ich wollte.

Insgesamt war dieser Spaziergang sehr intensiv und definitiv anders.

Als ich in der Kursleiterausbildung zum ersten Mal vom Rückwärts-Gehen gehört hatte, war ich fasziniert. Ich habe es in den letzten beiden Jahren schon in mehreren Varianten für mich selbst geübt.

Die Wahrnehmung kann sich stärker entfalten und wir entwickeln neue Sichtweisen. Meine Gedanken und Ideen dazu habe ich in den vorausgegangenen Kapiteln beschrieben.

Nun habe ich auch im „Außen“ nach Informationen darüber gesucht und möchte Aussagen zu diesem Thema, die ich für wichtig erachte, aufzeigen:

- Vor kurzem hatte ich einer Qigong Kollegin von meinem Thema für die Prüfungsarbeit erzählt und sie berichtete mir spontan von einem Erlebnis: Sie steckte in einer Krise und wollte einfach in der Natur gehen. Gehen hilft mir, dachte sie. So stand sie nun am Waldrand und konnte aber einfach nicht losgehen. Sie stand sicher 10 Minuten da, es war ihr nicht möglich zu gehen. Da fiel ihr das Rückwärtsgehen ein. Sie ging mehrere 100 Meter rückwärts – und plötzlich klappte es auch wieder mit dem Vorwärtsgehen. Sie beschrieb es wie wenn sie etwas losgelassen hätte und dadurch Platz für Neues geschaffen hat.
- „.....In China ist das Rückwärtsgehen Qigong zu einer Art Kult geworden und man kann im Park viele rückwärts gehende Menschen sehen, die so in Richtung Entspannung und Wohlbefinden laufen. Dieses Qigong ist einfach zu praktizieren hilft besonders bei Problemen mit Rücken, Hüfte, Knie und bei Gleichgewichtsstörungen. Die Achtsamkeit wird gesteigert. Täglich Rückwärtsgehen Qigong macht die Gedanken offen für neue Eindrücke und für die Seite der Welt, die wir sonst nicht wahrnehmen....“ ( Artikel aus dem Internet, Verfasser nicht ersichtlich)
- Einen weiteren interessanten Artikel fand ich bei [www.Innere-Kraft-64.de](http://www.Innere-Kraft-64.de) : „Mit Rückwärts-Gehen Qigong zu Gesundheit und zu einer anderen Weltsicht“ Hier wird unter anderem der medizinische Aspekt des Rückwärts-Gehens beschrieben. Zwei Abschnitte aus diesem Artikel füge ich hier an:
- „.....In der modernen Gesellschaft ist das Wort „Rückwärtsgehen“ negativ besetzt. Das „Rückwärtsgehen“ wird verbunden mit zurückgehen, nicht Schritt halten können, zurückfallen, sich im Abstieg befinden, nachlassen, abbauen, verblühen. Selbst resignierte Menschen gehen vorwärts.....“
- „.....Wer sich anders bewegt, der denkt auch anders. Neue Bewegungen verändern das Denken und den Gemütszustand. Neue Sinneseindrücke helfen bei einem neuen Denken ....“

Es ist enorm, was durch das Rückwärts-Gehen in Gang gesetzt werden kann. Ich sehe hier eine Kombination der Bedeutung der Rückseite, wie ich sie in den Ausrichtungen beschrieben habe und der Wandlung, die geschehen kann wenn wir Muster verändern.

## 8. Der Bärengang im Stand rückwärts

Der Bärengang rückwärts, im Stand verändert alle uns bekannten Geh-Bewegungen.

1. wir gehen im Passgang, d.h. das rechte Bein und der rechte Arm heben und senken sich gleichzeitig ( im normalen Gang bewegen sich Beine und Arme diagonal )
2. beim natürlichen Gehen hebt sich der Fuß und beschreibt einen Bogen nach oben und nach vorne - hier bewegen wir die Füße und Arme im Bogen nach hinten.
3. und wir gehen nicht wie üblich vorwärts, sondern rückwärts.

Diese Übung kann auch in der Geh-Fortbewegung geübt werden. Es ist hilfreich, die Bewegungsfolgen erst im Stand einzuüben. Außerdem ist der Bärengang dadurch auch auf kleinstem Raum möglich. Die folgende Beschreibung ist für Anfänger gedacht.

- ◆ wir stehen im Qi Gong Stand
- ◆ wir gehen bewusst in die Ausrichtungen, verwurzeln .....u.a.
- ◆ in unserer Vorstellung verwandeln wir uns in einen Bären
- ◆ wir wachsen und wir dehnen uns stark zu den Seiten aus
- ◆ die Arme öffnen sich weiter
- ◆ wir spüren die tief hängenden Schultern
- ◆ wir wölben leicht die Schultern nach vorne, der Rücken wird breiter
- ◆ zur Lockerung lassen wir beide Schultern nach vorne kreisen
- ◆ wir atmen ein beim Steigen und aus beim Sinken
- ◆ wir ändern die Richtung und die Schultern kreisen nach hinten
- ◆ wir atmen ein beim Steigen und aus beim Sinken
- ◆ nun lassen wir die Schultern abwechselnd nach hinten kreisen
- ◆ die Bewegungen sind ganz langsam und im eigenem Atemtempo
- ◆ die Aufmerksamkeit bleibt bei der Schulter die sich hebt – einatmen
- ◆ und nach hinten absinkt – ausatmen
- ◆ im Wechsel die andere Schulter
- ◆ der Oberkörper bewegt sich leicht mit zu den Seiten
- ◆ zu der Bewegung der Schultern lassen wir nun auch die Hüfte der gleichen Körperseite synchron steigen und sinken
- ◆ der Hüftgürtel bewegt sich synchron zum Schultergürtel
- ◆ Wir achten wir auf die Leichtigkeit und Durchlässigkeit der Gelenke, denen unsere Aufmerksamkeit gilt
- ◆ nun steigen und sinken die Ellbogen und Knie-Gelenke mit
- ◆ wir steigen vorne und sinken hinten
- ◆ die Hand- und Sprunggelenke bewegen sich bewusst mit und öffnen sich
- ◆ auch die Zehen- und Fingergelenke sind durchlässig
- ◆ nun beginnen wir mit den Fingern der Hand die vorne zu steigen beginnt Energie aus der Erde zu ziehen
- ◆ die wir beim sinken seitlich und rückseitig durch die Handflächen wieder der Erde abgeben, wie wenn wir Energie-Säulen in die Erde drücken würden.
- ◆ Einatmen – steigen – vorne - aufnehmen
- ◆ Ausatmen – sinken – hinten - abgeben
- ◆ die Bewegung entsteht aus dem Wechsel
- ◆ wir steigern die Intensivität der Bewegung
- ◆ dann nehmen wir die Energie zurück und lassen die Bewegungen langsam ausschwingen
- ◆ stehen stabil und verwurzelt
- ◆ die Bewegung setzt sich im Innern weiter und kommt zur Ruhe
- ◆ wir sammeln uns

Der Bärengang rückwärts verändert die Schwingungen aller Zellen unseres Körpers. Dadurch wird eine Neuorientierung möglich.

## Resümee

Wir leben heute sehr leistungs- und zielorientiert. Das Leben ist überwiegend nach vorne ausgerichtet. Unsere Mitte finden wir jedoch nur im gesunden Ausgleich mit allen Richtungen.

Früher und auch heute noch werden in manchen Kulturen die Vorfahren geehrt. Die Vergangenheit dieser Völker oder Gemeinschaften hat einen festen Platz in der Gegenwart. Sie lebt in Geschichten und Ritualen weiter. In den westlichen Gesellschaften ist dieser Aspekt des Lebens etwas verlorengegangen. Vielleicht fehlt uns daher manchmal der starke Rücken.

Wir alle möchten wissen woher wir kommen, worauf wir uns stützen können. Es ist bekannt, dass Kinder, die anonym adoptiert wurden, ihr Leben lang auf der Suche nach Ihren Wurzeln sind. Dieses Wissen ist ein Grundbedürfnis des Menschen das ihm hilft die eigene Identität zu entwickeln. Ich denke, dass unsere Wurzeln nicht nur den leiblichen Eltern zu finden sind, sondern bei all denen, die vor uns da waren. Im übertragenen Sinn halten sie uns den Rücken frei, so dass wir sicher nach vorne gehen können.

„Alles was geschehen ist – wir nennen es Vergangenheit – bildet einen Teil einer sich ständig ändernden Gegenwart, und die Muster, die sich in der Gegenwart durch unsere Gedanken und Taten formen, bestimmen was die Zukunft bringt“ ( Kenneth Meadows )

## Danksagung

Ich bedanke mich ganz herzlich für alle Erfahrungen, die ich während der Ausbildung machen durfte bei meinen Lehrerinnen Zuzana, Berta, Evelyn, Christine und Sybille.

Vielen Dank für die vielen „Schätze“ und dafür, dass ich u.a. die Möglichkeit bekam ein größeres Verständnis für meine Vergangenheit zu entwickeln. So lässt es sich für mich leichter nach vorne gehen.

Selbstverständlich gilt ein ebenso großer Dank meinen Vorfahren, ohne die ich heute nicht hier wäre.

## Literatur

- ◆ J.R. Worsley: *Was ist Akupunktur*, Ryvellus, Neue Erde Verlag GmbH, 2000
- ◆ Kenneth Meadow: *Die Runen*, Landberg a.L. Mvg, 1996
- ◆ Schmid-Neuhaus, Schoefer-Happ, Mayer-Allgaier: *Qigong, Akupressur & Selbstmassage*, vhs-kursbuch, Klett Verlag. 2001
- ◆ [www.innere-Kraft-64.de](http://www.innere-Kraft-64.de): *Mit Rückwärtsgehen Qigong zu Gesundheit und zu einer anderen Weltsicht*
- ◆ Walter Gutheinz: *Es ist kein Leichtes beim Gehen den Boden zu berühren, über die Kunst des Qigong Gehens*, Artikel im Internet
- ◆ Protokolle der Ausbildung und sicher einige verinnerlichte Zitate von Zuzana