



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Qigong – Mit Geduld und Ruhe zur Harmonie von Körper und Geist

Foen Tjoeng Lie

"Übung macht den Meister" - doch wie allerorten in den asiatischen Bewegungs- und Meditationsformen, so sollte auch beim Qigong nichts erzwungen oder zwanghaft zu erreichen versucht werden. Geduld, Ruhe und eine harmonische Atmosphäre sind wichtige Grundvoraussetzungen des Übens.

Übungsvorbereitung

Es existieren nicht nur sehr unterschiedliche Qigong-Arten, sondern auch eine Vielzahl von Möglichkeiten, diese zu erlernen. Abgesehen vom Qigong-Trainer bzw. -Therapeuten, vom Selbststudium in der Gruppe oder vom Üben allein und zu Hause, unabhängig von Methodik und Qualität des Unterrichts, gibt es jedoch einige Kriterien, die beachtet werden sollten.

Um die nötige geistige und körperliche Ruhe zu erlangen, empfiehlt es sich, ca. 20 bis 30 Minuten vor Übungsbeginn keine intensiven geistigen oder anstrengenden körperlichen Arbeiten zu verrichten. Förderlicher ist es, sich auszuruhen oder einen kleinen Spaziergang zu unternehmen, um sich zu entspannen und mögliche Alltagsorgen hinter sich zu lassen. Denn psychische Belastungen verunmöglichen eher das tiefe Sich-Versenken. Auch ist davon auszugehen, dass innere Verspannungen sich sonst in den Übungen weiter fortsetzen und die positiven Auswirkungen des Qigong sich nicht entfalten können bzw. die innere Ruhe und Konzentration gestört werden.

Um möglichst ungestört üben zu können, sollte ein ruhiger, heller und angenehmer Übungsraum gewählt werden, mit einer Zimmertemperatur zwischen 18 und 22 C. Die angenehmen Lichtverhältnisse reizen die Großhirnrinde nicht und fördern so die innere Ruhe und Konzentration. Die wohltuende Wärme im Raum unterstützt auch die Entspannung. Ebenso ist es wichtig, darauf zu achten, dass der Raum gut durchlüftet ist, da die frische Luft der geistigen Wachheit zuträglich ist. Wählt man Qigong-Übungen im Sitzen oder Liegen, sollten die nötigen (persönlichen) Gegenstände - etwa eine Decke, ein Sitzpolster oder auch ein Hocker/Stuhl - bereitgehalten werden.

Dem Primat des Sich-Wohlfühlens folgend ist es vorteilhaft, auch die Kleidung dementsprechend auszuwählen. Zu empfehlen sind lockere Kleidungsstücke aus Naturfasern, in denen man sich behaglich fühlt und frei und ungehindert atmen kann. Wenn es nötig ist, kann man vor den Übungen den Darm und die Harnblase entleeren, gegebenenfalls auch die Atemwege freimachen, etwa die Nase putzen oder Schleim aus den Bronchien auswerfen. Auch ein kleiner Schluck eines warmen Getränks kann förderlich sein. Von anregenden Getränken wie Kaffee oder schwarzem Tee sollte jedoch abgesehen werden, da sie die innere Ruhe beeinträchtigen können.

Körperhaltung

Hat man sich solcherart eine entspannende und harmonische Atmosphäre geschaffen, gilt es, bei der Ausführung der Übungen auf die richtige Körperhaltung und eine korrekte Atemführung zu achten.

Die korrekte Körperhaltung ebenso wie die richtige Ausführung der Bewegungen bedingen sich wechselseitig mit der natürlichen Entspannung. Denn auch Atemführung, geistige Führung und innere Stille stehen im Qigong in Abhängigkeit von der Körperhaltung. Auch hier gelten die Kriterien: natürlich und bequem, entspannt und stabil. Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Haltung entsprechend dem eigenen Stand der Fähigkeiten und nach individuellen

bzw. therapeutischen Bedürfnissen ausgewählt wird. Denn ebenso wie die Auswahl der eingesetzten Qigong-Übungen wird auch die Körperhaltung hauptsächlich durch die Konstitution, den Schweregrad der Erkrankung sowie Gewohnheit und Erfahrung des Übenden mit Qigong bestimmt. Von einiger Wichtigkeit ist es jedoch, vor Übungsbeginn über die Einflüsse der Körperhaltungen auf den Menschen zu informieren. Im Allgemeinen lassen sich die unterschiedlichen Körperhaltungen im Qigong auf vier Grundformen zurückführen: das Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Hier lässt sich generell feststellen, dass Übungen im Stehen und Gehen die Muskeln kräftigen, die Knochen stabilisieren und die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit verbessern. Im Sitzen und Liegen dagegen entspannt man körperlich und geistig leichter. So tragen diese Übungen zu einer Regulierung des Zentral-Nerven-Systems bei.

Das Liegen zeichnet sich für gewöhnlich durch die flache Rückenlage aus, manchmal variiert durch eine höhere Lage des Kopfes und des Oberkörpers - das so genannte Halbsitzen. In dieser Haltung kann Atemnot gelindert und der Herzschlag beruhigt werden. In bestimmten Übungen nimmt der Liegende auch die Seitenlage ein. Nur relativ selten jedoch liegt man bei Qigong-Übungen auf dem Bauch bzw. auf dem Rücken mit erhöhter Lage des Brustkorbs.

Menschen mit geschwächter Konstitution, schweren Erkrankungen oder in Rekonvaleszenz sollten zumindest am Anfang Übungen im Liegen durchführen. Denn diese Qigong-Übungen sind schonend, verbrauchen wenig Kraft und entspannen, so dass sie zu einer raschen Genesung beitragen können. Qigong-Übungen in der Rückenlage in Kombination mit der tiefen Bauch- bzw. Zwerchfellatmung verbessern den Tonus des Magens, den Spannungszustand seines Gewebes und die Peristaltik, die Bewegung des Magen-Darm-Traktes, und führen somit zu einer allgemeinen Verbesserung der Verdauungsfunktion.

Im Sitzen auf dem Boden - vielleicht auf einem Sitzkissen, kann man einen so genannten Schneidersitz, Lotossitz, Halblotossitz oder Diamantensitz einnehmen, gegebenenfalls auch den Fersensitz. Man kann die Übungen jedoch auch auf einem Stuhl ausführen. Das sitzende Üben ist für jene Menschen geeignet, die im Begriff sind zu genesen und keine Magensenkung haben. Auch hier kann Qigong zur Rekonvaleszenz beitragen.

Das Stehen im Qigong zeichnet sich durch die so genannte Mabu (Reiterstellung) aus, bei der man mit (individuell unterschiedlich stark) gebeugten Beinen steht. Man kann jedoch auch ganz natürlich aufrecht mit lockeren, aber nicht gebeugten Knien stehen. In dieser Haltung bietet es sich an, mit Armen und Händen verschiedene Stellungen einzunehmen oder Bewegungen auszuführen. Häufig bringt man dann Hände und Arme zu einem Kreis zusammen, als ob man einen großen Baum umarmen würde. Das Stehen ist ideal für Menschen mit einer relativ guten Konstitution und einer nur leichten Erkrankung, denn im Stehen wird relativ viel Kraft verbraucht. Übungen im Stehen wie auch im Sitzen senken hohen Blutdruck zum Teil deutlich.

Die meisten Variationen der Qigong-Übungen gibt es im Gehen. Man geht natürlich aufrecht wie bei einem Spaziergang oder mit gebeugten Beinen und frei oder aber in einer bestimmten vorgegebenen Formation. Dabei werden mit Händen, Armen und dem Rumpf verschiedene Bewegungen ausgeführt. Durch die naturgemäß höhere Belastung des Übens im Gehen, sollten diese nur von all diejenigen gemacht werden, die eine gute Konstitution haben oder deren Zustand sich weitgehend stabilisiert hat. Da diese Übungen meistens im Freien gemacht werden, wirken sie unter anderem durch den Einfluss der frischen Luft und des Sonnenlichts körperlich erfrischend und aufheiternd. Von daher eignen sie sich bei psychosomatischen Beschwerden, Lungenerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates und einigen Krebsarten.

Die Gestaltung des Atems

Auch auf den Atem sollte Obacht gegeben werden, denn die Gestaltung des Atems ist ein wichtiger Teil der Qigong-Übungen. Natürlich fließend, ruhig und gelassen, ungezwungen, gleichmäßig, langsam und tief unterstützt der Atem die Übungen, unabhängig von den speziellen Techniken der Atemführung, die im Qigong darüber hinaus existieren. Hierzu wären etwa neben der natürlichen Atmung die tiefe natürliche Atmung zu zählen, die Zwerchfellatmung, die paradoxe Atmung und die Intervall-Atmung sowie die so genannte embryonale Atmung. Unabhängig von diesen Atemtechniken sollte man beim Erlernen stets stufenweise aufbauend vorgehen und geduldig und gelassen üben. Es empfiehlt sich auch hier, sich zuerst mit der Technik vertraut zu machen und erst danach die Atemfrequenz zu reduzieren. Die tiefe bzw. langsame Atmung sollte zum Beispiel nicht unter Zwang geübt werden oder hastig und überstürzt. Auch hier gilt das Sprichwort: "Gut Ding braucht Weile." Und so sollte man die Atemübungen unter dem Gesichtspunkt der Natürlichkeit, Zwanglosigkeit und Gelassenheit durchführen. Während und nach den Übungen sollte man sich entspannt, ruhig und frei fühlen. So kann man mit der Zeit unabhängig von der Atemtechnik die Atmung einwandfrei gestalten. Das heißt, die Atmung ist natürlich, ruhig, gleichmäßig, fein (geräuschlos), langsam, lang und tief. Schwere Atmung, Beklemmungen im Brustkorb, Herzklopfen oder Schwindelgefühle können Anzeichen dafür sein, dass die Atmung voreilig forciert worden ist oder die Atempause übertrieben lang gehalten wurde. In diesem Falle sollte man Ursachenforschung betreiben und gegebenenfalls Korrekturen vornehmen. Die Beschwerden werden danach von ganz alleine verschwinden.

Wenn an dieser Stelle von Atmung gesprochen wird, muss auch ein Begriff eingeführt werden, der im Qigong in unmittelbarem Zusammenhang mit der Lenkung des Atems, des Qi und dem Sich-Versenken steht - Dantian. Dantian, oft als Zinnoberfeld übersetzt, ist ein Fachausdruck aus der daoistischen Meditation. Die alten daoistischen Hohenpriester, die oft zugleich auch Alchemisten und Ärzte waren, nannten Qi, das sie nach jahrelanger Übung

willentlich in eine bestimmte Stelle lenken konnten, Dan. Dan bezeichnet den Zinnober, der zur damaligen Zeit nur unter wissenschaftlich schwierigen Bedingungen hergestellt werden konnte, mit Verfahren, die nur Eingeweihte kannten. Auch kostbare Medikamente wurden als Dan bezeichnet. Aus seltenen und wertvollen Arzneimitteln hergestellt und in der Regel in Form einer Pille aus roter Farbe verabreicht, klärt sich der Bezug zum Zinnober-Feld. So wird durch die Namensgebung Dan auch immer schon Hochachtung und Wertschätzung zum Ausdruck gebracht.

Wird das lenkbare Qi als Dan bezeichnet, so heißt Tian übersetzt Feld bzw. Ackerland. In Bezug auf das Dantian und die Atmung lässt sich interpretierend übersetzt dieser Ort, an dem "gesät und geerntet wird", als das Energiezentrum im Qigong bestimmen, in das Qi willentlich gelenkt wird und von dem aus zugleich der gesamte Organismus intensiv versorgt wird. Wichtig ist jedoch darauf hinzuweisen, dass Dantian weniger einen Punkt, als vielmehr ein Areal, einen Bereich, ein 'Feld' bezeichnet.

Im Allgemeinen lokalisiert man Dantian an drei Stellen im Körper. Es wird unterschieden zwischen dem oberen, dem mittleren und dem unteren Dantian. Das Areal des oberen Dantian (Shangdantian) befindet sich am höchsten Punkt des Kopfes, aber auch in der Mitte der Stirn und an einem zentralen Punkt zwischen den Augenbrauen. Das mittlere Dantian (Zhongdantian) lässt sich in der Mitte des Brustbeins, unter dem mittleren Zwerchfell, dem Solarplexus und um den Bauchnabel herum lokalisieren. Das untere Dantian (Xiadantian) wird ebenfalls im Areal um den Bauchnabel definiert, aber auch an den Stellen, die sich zwei bzw. drei fingerbreit unterhalb des Bauchnabels befinden.

Im Qigong ist vor allen Dingen das untere Dantian (Xiadantian) von besonderer Bedeutung, da es durch seine 'praktische' Lage in der Mitte des menschlichen Körpers in Verbindung mit der empfohlenen Zwerchfellatmung einen geeigneten Punkt des Sich-Sammelns darstellt. Die Möglichkeit, den 'Atem' in das untere Dantian zu lenken, ist hier von eher symbolischer Bedeutung, als eine Wort- und Vorstellungshilfe, um Gedanken und Qi an dieser Stelle zu sammeln.

Sich-Sammeln und Sich-Versenken

Das Sich-Sammeln oder Sich-Versenken ist das Ziel der meditativen Qigong-Übungen. Hierbei wird versucht, durch die bewusste geistige Lenkung einen Zustand der relativen 'Leere' der geistigen Aktivität zu erreichen. Dieser Zustand wird auch als die relative Vereinheitlichung des geistigen Qi bezeichnet. Die Tiefe und das Erleben der Versenkung hängen meist von der Fähigkeit ab, das Qi zu steuern. Will heißen: je länger man in der Regel übt, desto intensiver wird auch das Erleben der tiefen Versenkung. Es gibt allerdings auch hier individuelle Unterschiede, und selbst bei demselben Menschen kann die Intensität des Sich-Versenkens von Sitzung zu Sitzung variieren.

Zu Beginn erlebt der Übende im Allgemeinen einen Zustand der inneren Ruhe, eine gelassene geistig-seelische Verfassung und eine hohe Konzentration. In der weiteren Entwicklung dann folgt meistens ein Zustand der inneren Stille, die so ruhig und friedlich sein kann, wie ein stilles Wasser in unberührter Natur. Ebenso kann sich das Gefühl zeitlicher Unendlichkeit einstellen - und eine Gedanken-Leere sowie die Bedeutungslosigkeit, die relative Nichtigkeit der eigenen Person. Auch tiefe Glücksgefühle, die den Meditierenden gleichsam über den Wolken schweben lassen, können das tiefe Sich-Versenken begleiten. Man sollte jedoch wissen, dass die tiefe Versenkung nicht in jeder Sitzung eintreten muss; auch dann nicht, wenn man schon auf eine jahrelange Meditationserfahrung zurückblicken kann. Nur durch geduldiges Meditieren und durch Gelassenheit lassen sich die oben beschriebenen Erfahrungen machen. Wer versucht, diese ruhige 'Leere' zu erzwingen, erreicht meist nur das Gegenteilige, nämlich inneren Unfrieden und ein gedankliches Wirrwarr.

Zur Unterstützung der tiefen Versenkung

Es gibt eine Reihe von methodischen Hilfen, die im Qigong eingesetzt werden, um die tiefe Versenkung zu unterstützen oder möglich zu machen. Hierzu zählt etwa das Sammeln der Gedanken an einer bestimmten Stelle des Körpers, z.B. im

unteren Dantian. Man kann die Gedanken jedoch auch an einem anderen Ort des Körpers sammeln. Bei Krankheitsbehandlungen etwa bietet es sich an, das Bewusstsein zum erkrankten Organ zu lenken, um so die Heilbehandlung zu unterstützen.

Auch die bewusste Atemführung unterstützt die Meditation. Ist der Atem erst einmal durch eine konzentrierte geistige Führung optimal reguliert, kann sich der Geist umso ungestörter sammeln. Ebenso kann man dem Weg des Atems (zum Dantian) im Geiste folgen und so in der Begleitung der Atmung das eigene 'Innere' erspüren. Anfängern wird häufig empfohlen, die Atemzüge zu zählen oder die Atmung durch aufmerksame Beobachtung zu begleiten. Diese Methode hat sich als einfach und effektiv erwiesen. Auch das schweigende Sprechen, etwa eines Mantras oder eines persönlich positiv besetzten Wortes, kann das tiefe Sich-Versenken unterstützen. Gleichfalls kann das schweigende Sprechen der Übung oder des Punktes, an dem die Gedanken gesammelt werden, der Meditation förderlich sein. Ist erst einmal die tiefe Versenkung erreicht, ebbt das schweigende Sprechen von ganz alleine ab, bis sich der bewussten Konzentration die konzentrierte 'Leere' entgegenstellt. Bilder- und Klang-Phantasien, bei denen vom Bewusstsein im Geiste angenehme Bilder oder Klanglandschaften 'gemalt' werden, fördern ebenfalls das innere Sich-Sammeln. Üblich ist es auch, bei der Meditation einen sanften Musikhintergrund einzusetzen.

Beim bewussten Nach-innen-schauen, wird versucht, den Blick durch den Körper in das Dantian hinein zu lenken, alternativ auch in ein anderes Organ. Ebenso ist eine PhantasieRundreise durch den ganzen Körper möglich. Da diese Methode nicht mit dem 'gewöhnlichen' Blick arbeitet, sondern diesen quasi imaginierend ausschaltet, nennt man diese Methode auch "den Blick einstellen". Eine Hilfe zur Erlangung des tiefen Sich-Versenkens kann auch die suggerierende Anleitung durch einen Mitübenden, Gruppenleiter, Therapeuten oder durch die eigene Stimme sein. Man kann dabei beruhigende Worte wie "Ich bin ruhig" beim Einatmen und "Ich bin entspannt" beim Ausatmen sprechen.

Durch eine sanfte Massage des Dantian kann nicht nur das Sich-Versenken unterstützt werden, sondern ebenfalls die Lenkung des Qi ins Dantian gefördert werden.

Durch all diese Methoden wird versucht, die geistige Aktivität an einem Gegenstand oder einem Ort oder Phänomen zu visualisieren. Diese minimale, einfache aber beabsichtigte Konzentration kann den Menschen von anderen störenden Gedanken befreien. Eine solche relative 'Gedanken-Freiheit' ermöglicht zum einen eine optimale Entspannung und schafft des Weiteren die Grundlage, um sich tief versenken zu können.

Bei der Qigong Meditation reduzieren sich unter anderem die Funktionsaktivitäten des Zentral-Nerven-Systems auf ein minimales Niveau, den so genannten Alpha-Zustand. Dies wird unter anderem durch das Sich-Bewußt-Sammeln im Dantian und die Regulation des Atems begünstigt. In diesem Alpha-Zustand kann sich die Großhirnrinde optimal regenerieren. Auf diese Weise wird die Sinneswahrnehmung sensibilisiert und ihre Empfänglichkeit dadurch gesteigert. Dies ist auch der Grund dafür, dass man sich nach den Übungen im Allgemeinen ausgeglichen, entspannt, gelassen und erfrischt fühlt.

Während der Meditation können die Gefühle und Wahrnehmungen unterschiedlicher Art sein. Oft stellen sich an einigen Stellen oder im ganzen Körper ganze Reihen von Empfindungen ein, etwa Wärme, Kühle, Zittern, Kribbeln, Taubheit, Entspannung, Spannung, Dehnung, Leichtigkeit, Schweben, Schwere etc. - hier spricht man dann von De qi, das Qi ist erreicht bzw. mobilisiert. Manchmal sieht man auch Licht oder verschiedene Farben unterschiedlicher Intensität, die zum Teil Schwankungen und Veränderungen unterlegen sind. Es können auch bekannte oder unbekannte Szenen vor dem inneren Auge entstehen. Bisweilen scheint sich der eigene Körper zu vergrößern und den ganzen Raum einzunehmen, oder diese Imagination verkehrt sich ins Gegenteil und man scheint zu schrumpfen. Möglich ist es ebenfalls, einen Teil des Leibes oder den ganzen Körper nicht mehr zu spüren. In solchen Momenten mutet es an, als hätte das Bewusstsein des Meditierenden den Leib verlassen, als sei der Mensch 'Geist' geworden. Das Gefühl für Zeit und Raum zu verlieren,

gehört ebenfalls zu den möglichen Wahrnehmungsphänomenen der Meditation. In seltenen Fällen kann es auch zu heftigen Emotionen, Angstgefühlen und furchterregenden Szenarien kommen. Hierbei sollte man zunächst ruhig und gelassen weiter atmen und verstärkt versuchen, die Aufmerksamkeit ins Dantian zu lenken. Die Anwesenheit eines erfahrenen Lehrers oder Therapeuten oder die Gruppe können in solchen Momenten hilfreich sein und das Sicherheitsgefühl verstärken. Sollten solche negativen Erscheinungen jedoch häufiger in der Meditation auftreten, kann dies ein Zeichen für unverarbeitete Konflikte sein. In diesem Fall sollte man sich bewusst damit auseinandersetzen und gegebenenfalls eine Fachberatung oder Therapie in Anspruch nehmen. Im Grunde genommen sind jedoch die beschriebenen Phänomene ganz normale Reaktionen, die der körperlichen und geistigen Entspannung zuträglich sind und zur Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit beitragen. Sie kommen von alleine und gehen auch wieder von selbst.

Gleichzeitig sind diese Reaktionen ein Zeichen für das tiefe Sich-Versenken, das zugleich für die Effektivität der Übungen im Sinne der Bewusstwerdung und der inneren Reinigung (Katharsis) und der Meditation spricht.

Körperhaltung, Atemführung und der Einfluss der Meditation sind in ihrem harmonischen Zusammenspiel von grundlegender Bedeutung für die Qigong-Übungen. Denn diese erreichen ihre größte Effektivität, wenn diese drei Komponenten sich wechselseitig unterstützen.

Und so gilt es zu berücksichtigen, dass, nur wenn man mit Leib und Seele bei den Übungen ist, der eigene Wille geschult wird und sich eine wohltuende Entspannung einstellt. Beachtet werden sollte jedoch als sanftes Primat und sorgsame Grundregel: nichts mit Gewalt und Übereifer erzwingen wollen. Erst Geduld und Gelassenheit lassen im Qigong den Weg zum Ziel werden.