



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf [www.kolibri-seminare.ch](http://www.kolibri-seminare.ch)

## **Wirkungsprinzipien von Qigong**

*Vortrag von Foen Tjoeng Lie, gehalten an den Deutschen Qigong-Tagen in Oldenburg*

Ich möchte über „Wirkungsprinzipien von Qigong“ sprechen. Allerdings möchte ich hier nicht darüber referieren, wie diese Wirkungsprinzipien von Qigong im einzelnen aussehen und was sie beinhalten. Denn darüber wurde bei vielen Gelegenheiten oft genug gesprochen und veröffentlicht. Ich möchte über meine persönlichen Erfahrungen mit diesen Prinzipien und meine persönlichen Erkenntnisse, die ich durch die Arbeit mit Qigong gewonnen habe, berichten.

Angesichts der Erfahrungen und Kompetenzen, die Kolleginnen und Kollegen hier im Saal mit Qigong gesammelt haben und angesichts der namhaften chinesischen Kollegen, die aus Peking und aus Bremen kommen, scheint es mir angebracht, Bescheidenheit walten zu lassen. - Ich sollte die Axt nicht vor dem Haus des Meisters Ban schwingen (Ban Men Long Fu), wie das chinesische Sprichwort heißt. Mein Wunsch ist es, durch meinen bescheidenen Beitrag Anregungen für Beobachtung, Studien und Forschungen zu diesen Themen zu geben sowie Diskussionen und Austausch in Gang zu bringen.

Bekanntlich geht es im Qigong in erster Linie um drei Aspekte: die Schulung von Körper, Atmung und Geist. Wie gesagt werde ich hier nicht auf die Einzelheiten eingehen. Ich möchte versuchen zu erläutern, was von diesen drei Säulen unter Chinesischen Qigong-Praktikern und Lehrern inhaltlich als wichtig angesehen wird.

Zunächst die Schulung des Körpers. Sie beinhaltet die drei folgenden Aspekte: Haltung, Bewegung und Kraftaufwand. In allen drei Bereichen muß man das erforderliche umsetzen, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Was die Körperhaltung betrifft, sollte die Mittigkeit des Körpers und die Aufrichtung der Wirbelsäule (ohne Überstreckung) so korrekt gemacht werden, wie es für die jeweilige Übung erforderlich ist, sei es im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder im Gehen. Bei den Übungen mit Bewegungen oder Fortbewegungen sollte auch die Mittigkeit im Sinne der Stabilität des Standes beachtet werden und die Bewegungen so ausgeführt werden, wie sie sinnvoller Weise sein sollten. Das heißt, wenn man die Hand vorwärts bewegt, um imaginär etwas von sich wegzuschieben, dann sollte man die Hand so halten und bewegen, als ob man tatsächlich etwas wegschieben würde. In diesem Fall wäre es falsch, die Hand dabei schlaff hängen zu lassen. Und es wäre auch falsch, wenn die Hand durch aufgestellte Finger zu sehr angespannt würde.

Diese Korrektheit in der Ausführung und auch in der Dosierung des Kraftaufwands wird im chinesischen als Xing Zheng (korrekte Gestalt bzw. korrekte Form) bezeichnet. Auf diese Weise verschafft man sich (neben dem Einsatz von Xi-Atmung und Shen-Geist) eine der wichtigen Grundlagen, um der Körperhaltung und der Bewegung einen sinnvollen Inhalt und Ausdruck zu

verleihen. Und nur so kann die Übung ihre erwünschten Wirkungen zeigen. Daher ist es für Qigong wichtig, ein Mindestmaß an Korrektheit und Genauigkeit zu gewährleisten.

Der zweite Punkt ist der Einsatz der Atmung bei der Übung bzw. die Arbeit mit der Atmung selbst. Die Atemtätigkeit wird im Chinesischen Xi genannt und die Atemluft, die nach chinesischer Auffassung eine bestimmte Form von Qi ist, wird als Da Qi (großes Qi) oder Qing Qi (reines Qi im Sinne von Sauerstoff), häufig schlechthin Qi bezeichnet. Die Atmung spielt im Qigong immer eine wichtige Rolle, selbst wenn manche Übungen keine bestimmte Atemtechnik einsetzen. Denn die Atemtätigkeit ist ein greifbares Instrument für die Arbeit mit dem Körper, mit dem man die Aktivitäten des Körpers und der verschiedenen Funktionssysteme beeinflussen kann. Die Atemluft bringt den Sauerstoff (reines Qi) in den Körper und das Kohlendioxyd (trübes Qi) heraus. Das Atem-Qi bzw. der Sauerstoff ist im Rahmen des Qigong der wichtigste Bestandteil des Qi im menschlichen Körper. Er ist neben dem Sonnenschein praktisch eine Form der kosmischen Energie, die man direkt aufnehmen und deren Wirkung man unmittelbar spüren kann.

Daher werden unterschiedliche Atemtechniken eingesetzt und viele Regeln und Empfehlungen an Übende herangetragen. Unabhängig davon, welche Atemtechnik bzw. ob eine bestimmte Atemtechnik eingesetzt wird, wird erwartet, dass die Atmung gleichmäßig (im Sinne der Regelmäßigkeit, unabhängig von Geschwindigkeit und Intensität) bleibt und die Übenden keine Beeinträchtigungen wie Unruhe, Herzklopfen oder sogar Atemnot oder Schweißausbrüche erfahren. Diese reguläre Atmung, bei der die Atemluft ohne Widerstand in den Körper hinein und aus der Lunge heraus geatmet werden

kann, wird im Chinesischen Qi Shun genannt. Darunter versteht man, daß das Qi in die richtige Richtung fließt.

Um das Qi in die richtige Richtung fließen lassen zu können, sollte man dafür sorgen, daß man bei der Arbeit mit der Atmung nicht über die eigenen Fähigkeiten hinaus geht oder die Atmung forciert. Vielmehr sollte man versuchen, die momentanen Fähigkeiten als Basis zu betrachten, weiter so korrekt wie möglich zu arbeiten und sich Zeit lassen, um die notwendige Weiterentwicklung bzw. Reifung zu erlangen. So kann das Üben dann immer besser gelingen und bringt auch gesundheitlich etwas. Es macht wenig Sinn, dich Bauchatmung gleich am Anfang einer Übung einzusetzen, wenn man sie noch nicht richtig erlernt hat. Man benötigt beim Üben schon eine gewisse Aufbaustruktur bzw. Strategie.

Die dritte Säule bildet die Schulung des Geistes. Das chinesische Wort dafür ist Shen und bedeutet neben Geist auch Imagination, Ausdruck und Willen. Qigong-Übenden ist ja bekannt, dass bei der Übung Konzentration, Aufmerksamkeit und Imagination nach Bedarf eingesetzt werden müssen, damit Haltung, Bewegung und Atmung korrekt eingenommen bzw. ausgeführt werden können sowie den Bewegungen Ausdruck verliehen werden kann. Genauso wichtig ist aber die innere Haltung, die man dabei einnehmen sollte. Das chinesische Wort dafür ist Yi Heng. Es bedeutet soviel wie Beständigkeit bzw. Ausdauer, verbunden mit Geduld und Gelassenheit. Also ständiges Üben mit dem Prinzip, was im Moment möglich ist, zu entfalten und was noch nicht möglich ist, zu schulen und sich anzunähern.

Diese drei wichtigen Aspekte sind im Grunde genommen sehr einfach. Aufgrund dieser Übungskriterien ergeben sich auch Grundsätze, wie wir mit Qigong umgehen sollten.

Der erste Grundsatz ist die Organisation. Sie ist notwendig, da wir ja hier wesentlich dazu beitragen können, wie uns das Üben zum Gelingen führt. Bei der Organisation gibt es drei Bereiche, die meiner Meinung nach eine wichtige Rolle spielen. Nämlich erstens die Analyse der eigenen Situation und der eigenen Fähigkeiten. Wir sollten wissen, wozu wir in der Lage sind und wozu nicht. Nur auf der Basis einer ehrlichen, nüchternen Bestandsaufnahme können wir dann den nächsten Schritt tun: die Planung - was kann ich zuerst machen, was soll ich als nächstes zusätzlich aufnehmen, auch im Sinne der Erweiterung unserer Fähigkeiten. Als Letztes steht bei der Organisation auch die Umsetzungsmöglichkeit. Diese bedarf ebenfalls der oben erwähnten ehrlichen Betrachtung der eigenen Person und Fähigkeiten. Auch hinsichtlich der tatsächlich umsetzbaren Übungszeit sollten wir uns nüchtern fragen, wieviel Zeit wir bereit sind zu investieren. Es hat wenig Sinn, ehrgeizig das nächste Übungsziel zu formulieren, wenn wichtige Voraussetzungen dafür, nämlich das erforderliche Mindestmaß an körperlichen und mentalen Fähigkeiten sowie die realistisch verfügbare Zeit, fehlen. Es nutzt ja nichts, gleich am Anfang eine halbe Stunden lang in Zhan Zhuang (stehende Säule) stehen zu wollen, wenn ich körperlich noch nicht in der Lage bin, die Wirbelsäule entspannt aufzurichten, das Becken hängenzulassen und sich loszulassen und wenn ich mental weder die Einsicht noch die Geduld dafür habe. Und es nutzt auch nichts, täglich eine Stunde üben zu wollen, wenn ich beruflich und privat so voll ausgefüllt bin, dass ich in meinem Tagesplan nicht mal eine halbe Stunde für das Üben unterbringen kann. Auf Dauer frustriert diese Situation, so daß das

Üben keinen Spaß mehr macht. Und wir wissen, dass Spaß zu haben eine wichtige Motivation ist, die zum Gelingen der Übungen beitragen kann.

Neben der Organisation im Sinne einer strategischen Vorgehensweise gibt es noch eine weitere Form der Organisation, die das Üben direkt berührt. Das eine ist die Vorbereitung. Zuerst sollten wir versuchen, eine entspannte Grundhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule einzunehmen. Diese Grundhaltung ist eine wichtige Voraussetzung, um die Übung einzuleiten, gleichgültig ob es sich um eine Übung im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder im Gehen handelt. Dazu sollte man sich genügend Zeit nehmen, um sich ein bißchen zu setzen, zu innerer Ruhe zu finden und um die nötigen geistigen Fähigkeiten (Aufmerksamkeit, Bewußtheit und gegebenenfalls Imagination) zu mobilisieren. Diese stellen wichtige Voraussetzungen dar für das Gelingen der Übung hinsichtlich der Korrektheit, der Wirkung und der Struktur.

Den anderen Aspekt hat Wilfried Belschner vorhin in einem anderen Zusammenhang erwähnt, nämlich die Wirtschaftlichkeit bzw. die wirtschaftliche Arbeitsweise. Beim Qigong geht es in der Regel darum, was kann ich für ein Ziel erreichen und was ist der Zweck der Übung, wie wir Chinesen pragmatisch denken. Ein oft verfolgtes Ziel ist, einen kräftigen Körper und einen stabilen Geist zu erlangen. Egal welche Übung wir dafür machen, welche Körperhaltung wir einnehmen und welche Bewegungen wir ausführen, erfolgen diese stets unter dem Gesichtspunkt der Effizienz. Und diese Zweckmässigkeit führt dazu, daß wir in der Regel nur soviel einsetzen, wie gerade erforderlich ist. Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Keine Verschwendung von Aufwand an Bewegungen und Kraft, wenn es unnötig ist. Doch wird auch kein Aufwand an Bewegung und Kraft zurückgehalten, wenn es erforderlich ist. Diese

Vorgehensweise ermöglicht uns im Qigong, das maximal Mögliche mit geringstem Aufwand zu erreichen. Daher sagt man Qigong auch eine energiesparende Wirkung nach - durch Qigong können wir die gleiche Arbeit mit geringerem Energieaufwand und besserem Ergebnis verrichten. Dies setzt aber voraus, dass wir uns die wirtschaftliche Arbeitsweise durch Qigong angeeignet haben.

Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit sind meiner Ansicht nach nicht möglich ohne eine exakte Arbeit mit Körper, Geist und Atmung. Die exakte Ausführung erfordert genaue Kenntnisse der jeweiligen Bewegung, Körperhaltung und der Arbeit mit der Atmung. Diese Kenntnisse gewinnen wir in der Regel durch eigene Fleissarbeit mit Qigong. Denn wir müssen diese Kenntnisse am eigenen Leib und an eigener Seele erfahren, aufgenommen und konditioniert haben, um sie dann zu einem späteren Zeitpunkt reproduzieren zu können und als eigene Fähigkeiten einsetzen zu können. Ich darf dazu ein deutsches Sprichwort zitieren: Übung macht den Meister. Natürlich braucht man dazu Geduld. Auch wenn vom Qigong immer behauptet wird, dass es wie von selbst gehe, dass es so leicht, so einfach und locker sei. Aber diese Entspanntheit muß ja geübt werden.

Der zweite Grundsatz ist die innere Einstellung zum Qigong bzw. zum Üben selbst. Es gibt wahrscheinlich genug Bücher und Aufsätze, in denen darüber geschrieben wurde. Ich möchte hier einige bekannte Stichworte, die ich chinesischen Lehrbüchern entnommen habe, kurz zusammen fassen. Denn meiner Meinung nach drücken diese Stichworte die wichtigsten Inhalte sehr prägnant aus.

Ein Aspekt wird in der Regel als Ehrlichkeit oder Aufrichtigkeit übersetzt. Aber das chinesische Wort Cheng beinhaltet auch eine gewisse Bodenständigkeit. Diese ist eine der notwendigen Voraussetzungen zum Gelingen des Übens, wie vorhin bei der Organisation erwähnt. Eine weitere Bedeutung des chinesischen Wort Cheng ist Demut. Ein anderes chinesisches Wort dafür ist Xu Xin. Die Demut, die ich hier erwähne, beinhaltet die folgenden drei Aspekte:

1. Die innere Bereitschaft, von jemanden zu lernen und anzunehmen. Dieser Jemand muß kein achtzigjähriger Großmeister sein. Selbst von jemanden, der uns geistig oder körperlich unterlegen ist, können wir immer etwas lernen. Die Frage ist, ob wir es annehmen wollen. Die Kollegin Zuzana Sebková-Thaler hat in ihrem Video gezeigt, wie frei und geschmeidig sich Kinder bewegen und wie unbefangen sie mit Qigong arbeiten. Von Kindern können wir eben lernen, unsere Befangenheit abzulegen.
2. Das Bewußtsein, dass niemand vollkommen ist und dass wir immer dazu lernen können. Daher sollten wir von uns selbst nicht die unmögliche Perfektion verlangen. Aber wir sollten wissen, dass wir beim Üben jedes Mal ein wenig besser werden und dadurch stets einen Schritt weiter voran gehen.
3. Die Freude und die Genugtuung an dem, was wir momentan erreicht haben. Auch wenn das, was wir jetzt erreichen können, ziemlich gering ist, sollten wir es trotzdem wertschätzen. Dies bedeutet nicht Stillstand der eigenen Bemühungen, sondern eine innerlich demütige Haltung bzw. Respekt vor sich selbst und dem Qigong.

Bei dem zweiten Stichwort handelt es sich um den chinesischen Ausdruck Zhuan Xin. Wörtlich übersetzt bedeutet es Konzentration oder Geradlinigkeit. In diesem Zusammenhang würde ich es als „Leidenschaftlichkeit“ oder „mit Leib und Seele“ verstehen. Dies bedeutet nicht nur harte Arbeit, vielmehr sollten wir



das Qigong mit voller Aufmerksamkeit, mit ganzem Herzen und mit innigem Engagement üben. Das chinesische Wort Zhuan Xin beinhaltet auch unbeirrt sein. Ich würde es nicht als beharren verstehen, wie es in manchen Wörterbüchern steht. Wenn wir eine Übung mit Leib und Seele und unbeirrt ausführen, können wir ohne Ablenkungen ganz bei einer Sache bleiben. Dies führt bekanntlich dazu, dass wir schneller und eventuell auch besser vorangehen können. Aber ich möchte hier ergänzend darauf hinweisen, dass wir uns nicht nur auf eine einzige Übung konzentrieren sollten, wie es manche Chinesische Schulen erzwingen. Ich bin der Meinung, dass alle Qigong-Arten, die eine lange Tradition haben, und auch die erst kürzlich kreierten, eine Berechtigung haben, wenn sie eine Wirkung zeigen. Und es ist auch Tatsache, dass wir unterschiedliche Neigungen, Fähigkeiten und Bedürfnisse besitzen, so dass wir auch verschiedene Übungsarten benötigen. Hier möchte ich wieder eines Eurer Sprichworte zitieren: Viele Wege führen nach Rom.

Drittens, bezogen auf die innere Einstellung, ist die Gelassenheit. Es ist schön und gut, wenn man sagt, wir sollten gelassen sein (nicht nur beim Qigong). Aber ich glaube, dass wir alle schon mal die Erfahrungen gemacht oder Situationen erlebt haben, in denen wir die Geduld verloren haben. Dies ist an sich sehr menschlich. Aber beim Qigong sollten wir trotzdem versuchen, uns die nötige Zeit zu nehmen. Wenn wir nicht gewillt dazu sind, dann werden wir auch nicht in der Lage sein, mit uns selbst zu arbeiten und Geduld zu üben. So verlangen wir uns eben Unmögliches, d.h. mehr als wir im Moment können, ab. Auf diese Weise können die grundlegenden Kriterien beim Qigong, nämlich ruhig zu üben, gezielt zu arbeiten, exakt die Bewegungen auszuführen und die Körperhaltung einzunehmen, kaum erfüllt werden. Aber die Geduld und die Gelassenheit müssen natürlich, wie wir wissen, geübt werden. Es geht ja nicht

darum, dass wir die Geduld und die Gelassenheit von heute auf morgen besitzen sollen. Vielmehr geht es darum, es immer wieder zu versuchen. Wenn es dieses Mal nicht klappt, dann versuchen wir es beim nächsten Mal wieder. Hier bin ich an meine Taiji-Lehrerin aus Guangzhou erinnert, die mir bei einer Korrektur sagte: „... Du hast diesen Fehler wieder gemacht, dabei habe ich dich schon vor fünf Jahren korrigiert. Aber ich kann ja warten, bis du achtzig bist. ....“ Also ich glaube, dass es sehr wichtig ist, uns selbst die Möglichkeit für die Weiterentwicklung und Weiterreifung zuzugestehen.

In Zusammenhang mit den Wirkungsprinzipien des Qigong sollten wir die subtilen Aspekte ansprechen. Chinesisch heißt es An Shi. An bedeutet unter anderem dunkel und Shi bedeutet unter anderem Hinweis. Wir sollten An Shi verstehen als versteckten Hinweis, der durch die Körperhaltung, die Bewegungen und deren Ausdruck bzw. Sinnbild gegeben wird. Bewußte Körperhaltungen wie Stehen wie ein Baum, exakte Bewegungen wie den Mond aus dem Wasser holen, Imaginationen wie das Belastende wegzuschütteln usw. erzeugen bestimmte Wirkungen bei uns, wenn wir Qigong praktizieren. Selbst wenn wir uns dieser Bedeutungen nicht immer bewußt sind. Wenn wir die Übungen mit Leichtigkeit und Anmut ausführen, gehen sie in ihrer Wirkung weiter, als würden wir sie rein mechanisch ausführen. Diese subtile Wirkung von Qigong wird hervorgerufen durch die Information, die wir beim Üben am eigenen Leib erfahren haben. Diese positive Wirkung durch die versteckt Botschaft kann verstärkt werden durch die bewußte Imagination und durch die oft blumige oder sinnbildliche Bezeichnung der Übungen bzw. Bewegungen.

Mit den drei Säulen des Qigong - Schulung und Arbeit mit Körper, Geist und Atmung -, mit der Art und Weise, wie wir mit Qigong umgehen - Organisation

und innere Einstellung - sowie mit der subtilen Wirkung im Sinne der Körpersprache erschließen sich uns vielfältige Möglichkeiten, Qigong in verschiedenen Bereichen einzusetzen. Auch im Bereich der Rehabilitation, die das Hauptthema dieser Tagung ist und in der Bewahrung der Gesundheit im Sinne der Prävention, was wir Chinesen als Yangsheng (Pflege des Lebens) bezeichnen.

Abschliessend möchte ich das Wort Zhong Yong erwähnen und kurz erläutern. Wörtlich bedeutet es Mittelmaß und ich würde es als goldene Mitte übersetzen. Zhong Yong hat noch weitere Bedeutungen - Mittigkeit und Stabilität, nicht ins Extrem zu fallen. Ich hoffe, dass unsere Mitte durch die diesjährigen Qigong-Tage in Oldenburg gestärkt wird.