

Was Sie schon immer über Qi Gong wissen wollten ...



In diesem Kapitel

- ▶ Bedeutung des Begriffs Qi Gong
- ▶ Ziele des QiGong
- ▶ Die Geschichte des QiGong
- ▶ Für wen sich QiGongempfiehlt

In diesem Kapitel erhalten Sie grundlegende Informationen über Qi Gong. Sie erfahren unter anderem, wie man den Begriff Qi Gong übersetzen kann, lernen ein wenig die Geschichte des Qi Gong kennen und bekommen die Frage beantwortet, was es aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin mit dem Begriff »Energie« auf sich hat. Nach der Lektüre dieses Kapitels werden Sie Qi Gong nicht mehr mit Tai Chi verwechseln und Genaueres über die Ziele in Erfahrung gebracht haben, die Sie mit Qi Gong erreichen können.

Wie man den Begriff Qi Gong übersetzen kann

Die beiden Wörter *Qi* und *Gong* haben im Chinesischen mehrere Bedeutungen. Welche Übersetzung für Sie zutrifft, können Sie sich aussuchen. *Qi* (gesprochen: *tschi*) bedeutet unter anderem Luft, Atem, Lebensenergie. Wenn Sie in China einen platten Fahrradreifen haben, fragen Sie den netten Mechaniker am Straßenrand, ob er den Reifen mit *Qi* auffüllen kann. Genauso können Sie zu einem Qi-Gong-Lehrer gehen und ihn nach ein paar Übungen fragen, um Ihr Qi aufzufüllen und ins Gleichgewicht zu bringen. Das Wort *Gong* (gesprochen: *gung*) lässt sich verstehen als *Arbeit* oder auch *Können* oder *Fertigkeit*. Wenn Sie wissen wollen, ob ein Chinese von Beruf Eisverkäufer oder Bankangestellter ist, fragen Sie ihn nach *Gong*, seiner Arbeit.

In Langenscheidts Handwörterbuch beispielsweise wird der Begriff *Qi Gong* mit *Vitalitätsfördernde Atemübungen* übersetzt. Die meisten Qi-Gong-Lehrer ziehen es vor, von der *Arbeit mit Lebensenergie* zu sprechen. Um die Sache im Kern zu treffen, empfehle ich, Qi Gong zu verstehen als *die Kunst, mit Lebensenergie umzugehen*. Das liegt daran, dass viele den Begriff *Arbeit* eher als etwas Negatives, Belastendes betrachten, hingegen *Kunst* mit Kreativität und Selbstverwirklichung in Verbindung bringen. Ich bin mir sicher, dass Sie im Laufe Ihrer Qi-Gong-Übung eine eigene Übersetzung für sich finden werden.



Im Deutschen ist jedem Wort eine bestimmte Bedeutung zugeordnet. Einfach und klar. Im Chinesischen hat ein Wort oder auch ein Schriftzeichen häufig mehrere Bedeutungen. Dadurch ist die Sprache vieldeutig. Der Versuch, *Qi Gong* eine feste Definition zuzuordnen, ist schon ein Missverständnis an sich. Geschickter ist es, diesen Begriff möglichst unbewertet zu lassen. So kann sich die Bedeutung für den Übenden stetig wandeln.

Sag mir, was Qi ist

Was sollen Sie sich nun genau unter dem Begriff Qi vorstellen? Ist diese Lebensenergie etwas, woran Sie glauben müssen, damit die Qi-Gong-Übungen überhaupt wirken? Viele Menschen, die sich mit dem Thema noch nicht auseinandergesetzt haben, reduzieren Qi Gong auf den berühmten Placebo-Effekt. Ob Qi Gong wirklich nur etwas mit Einbildung zu tun hat, werden Sie mithilfe dieses Buches selbst herausfinden.

Verschiedene Qi-Arten

Im Qi Gong spricht man grundsätzlich von zwei verschiedenen Qi-Arten: Zum einen gibt es das vorgeburtliche Qi (chinesisch *yuán-qì*). Es ist die Energie, die Sie von Ihren Eltern mitbekommen haben. Sie bestimmt Ihre Konstitution und zu einem großen Teil den Alterungsprozess.

Sicherlich ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass in manchen Familien die Menschen sehr alt werden, in anderen eher nicht. Ähnlich verhält es sich mit vererbten Krankheiten. Das alles wird zum großen Teil vom vorgeburtlichen Qi bestimmt. Die zweite Qi-Art ist das nachgeburtliche Qi, das sich zusammensetzt aus der Energie, die wir über das Atmen (*kong qi*) und die Nahrung (*gu qi*) aufnehmen.



Ihre Qi-Gong-Karriere kann ganz einfach beginnen: Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft oder fahren Sie im Urlaub ans Meer oder in die Berge – schon haben Sie durch die Aufnahme guter, sauerstoffreicher Luft eine wirkungsvolle Qi-Gong-Übung praktiziert.

Wenn Sie eine gesunde, gut verdauliche Mahlzeit zu sich nehmen, ist das ebenfalls eine gute Qi-Gong-Übung, die sich auf Ihren Körper und Geist auswirkt. Wenn Sie zu schweres Essen zu sich nehmen, sinkt Ihr Energiepegel – Ihre Energie wird für die Verdauung zu stark beansprucht. Sie fühlen sich müde oder bekommen gar Magendrücken. Wenn Sie leichtere Kost zu sich nehmen, sollte das Gefühl nach dem Essen angenehm sein – Sie fühlen sich gestärkt.



Vergegenwärtigen Sie sich einmal vor dem Essen oder beim Einkauf, welche Wirkung die Speise auf Sie haben soll. Danach suchen Sie sich das passende Gericht aus. Schon haben Sie eine weitere Qi-Gong-Übung praktiziert.

Nicht glauben, sondern beobachten

Für viele Anfänger stellt sich die Frage, was man sich unter Qi und Qi-Fluss im Körper genau vorstellen soll. Schließlich kann man dieses Qi nicht sehen, nicht hören, nicht riechen, nicht schmecken. Beim Wind in der Natur verhält es sich genauso wie mit dem Qi im Körper. Sie können den Wind nicht sehen, Sie können nur die Dinge sehen, die durch den Wind bewegt werden. Äste eines Baumes, die sich im Wind leicht wiegen. Wer käme da auf den Gedanken zu sagen, dass der Baum sich selbstständig bewegt, dass man an so etwas wie Wind glauben muss?

Jedes Kind weiß, dass der Wind es ist, der die Äste in Bewegung versetzt. Nach dem gleichen Prinzip entsteht Bewegung im Körper. Die Atmung, die Verdauung, die Zellerneuerung, das

Blut, das durch den Körper fließt. Was treibt all diese Prozesse im Körper an? Warum funktionieren diese Prozesse bei einigen einwandfrei, während sie bei anderen gestört sind? Beim Qi Gong erzeugen Sie Qi-Bewegung im Körper, die Ihre Körperfunktionen, aber auch Ihre Gefühlsregungen und Gedankenbewegungen harmonisieren, aktivieren oder beruhigen.

Um zum Beispiel des Windes zurückzukehren: Sie stellen während der Übung die Windrichtung und die Windstärke ein, damit im Herbst genügend Bewegung da ist, um alte Blätter herunterzuschütteln und Platz für neue zu schaffen – genauso wie ein ganz junger Baum nicht zu starkem Wind ausgesetzt werden darf, damit er nicht umknickt, sondern im Wachstum gestärkt wird.

So spüren Sie das Qi

Während der Übungen werden Sie früher oder später bemerken, dass Sie die Veränderung Ihres Qi-Flusses im Körper deutlich wahrnehmen können. Es gibt sieben verschiedene Arten, wie Sie das Qi spüren können:

- ✓ Kribbeln
- ✓ Wärme
- ✓ Kälte
- ✓ ein magnetisches Gefühl (wie ein deutlich erhöhter Luftwiderstand)
- ✓ ein Gefühl von leichtem Wind
- ✓ Leichtigkeit
- ✓ Schwere

Die meisten dieser Gefühle kennen Sie bereits. Qi-Gefühl ist also nicht unbedingt etwas, was Sie noch nie zuvor gespürt haben. Diese sieben Wahrnehmungen können Sie am einfachsten in den Händen oder Füßen spüren.



Wenn Sie während der Übungen eines dieser Qi-Phänomene wahrnehmen, interpretieren Sie nicht zu viel hinein. Betrachten Sie ein Kribbeln, ein Wärme- oder Schweregefühl einfach als ein Zeichen dafür, dass eine Energiebewegung im Körper stattfindet und die Übung wirkt. Wenn Sie jedoch erst einmal keines dieser Phänomene wahrnehmen, heißt das nicht, dass die Übung wirkungslos ist. Häufig finden Veränderungen statt, ohne dass Sie sie wahrnehmen können.

Ziele im Qi Gong

Es gibt im Qi Gong nur ein Ziel: Gesundheit. Gesundheit bedeutet mehr als nur den einwandfreien Ablauf körperlicher Prozesse. Sie werden mit den Übungen Ihre Konstitution stärken und sich vitaler und fitter fühlen.

Auch Gefühle gehören zum Qi Gong

Emotionen sind ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil der ganzheitlichen Auffassung von Gesundheit. Es geht nicht darum, immer gelassen und innerlich ruhig zu sein. Ein chinesischer Meister sagte: »Wenn ein Mensch immer ruhig und gelassen ist, ist er tot.« Ein glückliches Leben besteht aus einem lebendigen Fluss von Emotionen, zu dem auch Wut, Trauer, Abneigung und Angst gehören. Da kommen Sie nicht drum herum.

Wenn diese Gefühle wie gutes oder schlechtes Wetter kommen und gehen, ist alles in Ordnung. Aber vielleicht verfestigen sich diese Gefühle, sodass aus Abneigung Hass wird, beständige Trauer sich in eine Depression verwandelt, andauernde Angst das gesamte Leben blockiert? Durch Qi Gong werden stagnierende Emotionen sanft in Bewegung gebracht. Das Leben geht im wahrsten Sinne des Wortes weiter.

Über das Denken

Die Gesundheit spiegelt sich auch im Denken wider. Viele Kursteilnehmer verstehen diesen Punkt falsch. Sie glauben, man müsse als Qi-Gong-Schüler immer positiv denken. Was für ein Unsinn. Auch negative Gedanken gehören zum Leben dazu – das ist ganz natürlich. Wichtig ist nur die Gewichtung: Wenn unsere negativen Gedanken überhandnehmen und zu stark sind, macht das uns auf Dauer krank und unglücklich. Wenn Sie grundsätzlich positive, zuversichtliche, schöne Gedanken haben, müssen Sie sich um ein paar negative keine Sorgen machen.

Wenn Sie jemanden fragen, ob er ein Mensch mit einer positiven oder einer negativen Einstellung ist, so wird beinahe jeder im Brustton der Überzeugung sagen: »An sich bin ich ein positiver Mensch.« Aber vielleicht haben Sie von außen betrachtet einen ganz anderen Eindruck von diesem Menschen.

Um eine kleine Bestandsaufnahme zu Ihrer Selbsteinschätzung zu machen, beantworten Sie sich einfach folgende Fragen. Wie reagieren Sie, wenn

- ✓ Sie sich zum ersten Mal mit einem Menschen in einem Café verabredet haben und derjenige lässt Sie nun schon 15 Minuten warten. Sie sitzen da, wissen nicht, wann und ob er überhaupt noch kommt. Was geht Ihnen – ganz ehrlich – durch den Kopf?
- ✓ Sie als Fußgänger an der Ampel stehen und ein Motorradfahrer mit brüllendem Motor neben Ihnen losfährt. Sie riechen die Abgase. Welche Gedanken haben Sie?
- ✓ Sie an einem sonnigen Nachmittag im Garten oder auf dem Balkon sitzen und aus Versehen ein Glas Saft vom Tisch stoßen – das Glas geht kaputt und auf den Fliesen befindet sich nun klebriger Saft. Was denken Sie über sich selbst – ganz ehrlich?
- ✓ Sie an einem sonnigen Nachmittag zu zweit im Garten oder auf dem Balkon sitzen und Ihre Freundin oder Ihr Freund aus Versehen ein Glas Saft vom Tisch stößt – das Glas geht kaputt und auf den Fliesen befindet sich nun klebriger Saft. Was geht nun in Ihnen vor?

Vergegenwärtigen Sie sich diese Situationen einige Momente.

Nach Beantwortung dieser Fragen wissen Sie eine Menge mehr über sich und Ihre positive oder negative Einstellung. Vor allem, wie Sie reagieren. Und genau das ändert sich durch re-

gelmäßige Qi-Gong-Übung: Ihre Reaktionen und Impulse verlieren an unangenehmer Schärfe und Heftigkeit. Sie werden bereits nach ein paar Wochen der Übung bemerken, dass Sie die Beispielergebnisse nicht erfreuen. Das wäre auch unnatürlich. Sie können sich jedoch sicher sein, dass Ihre Reaktion eine andere sein wird. Probieren Sie es aus.

Natürlichkeit statt Ideale

Ziel des Qi Gong ist es nicht, ein perfekter Mensch zu werden, sondern ganz natürlich Sie selbst zu sein. Das ist aber nur möglich, wenn Sie eine neue Verbindung zu sich selbst aufbauen, ein besseres Gefühl für sich bekommen. Daraus folgt, dass Sie sich und Ihren Zustand besser verstehen. Dadurch beginnt innerer Friede, entsteht mehr Zufriedenheit.



Vergessen Sie den idealen, sonnigen, vor Kraft strotzenden Menschen, der Sie gern sein möchten. Kommen Sie mithilfe der Qi-Gong-Übungen zu sich selbst. Das ist das höchste Ziel im Qi Gong, das ist der Kern von Gesundheit, das macht Sie gesund.

Vorbeugen statt heilen

Wenn Sie sich ernsthaft mit Qi Gong auseinandersetzen, werden Sie früher oder später bemerken: Hinter Qi Gong steht eine Philosophie und Geisteshaltung, die eng mit der alten chinesischen Kultur verbunden ist. Dazu gehört eine grundsätzliche Einstellung gegenüber Krankheit und Gesundheit.



Früher befand sich vor jeder Arztpraxis in China, sei es auf dem Dorf oder in der Stadt, ein Schild. Auf diesem Schild musste der Arzt mit Kreide die aktuelle Zahl seiner kranken Patienten vermerken. War diese Zahl gering, so sprach es für einen guten Arzt. Gab es jedoch viele kranke Menschen in seiner Obhut, so war dies ein Zeichen für mangelndes Können.

In China lag der Schwerpunkt nicht darauf, kranke Menschen zu heilen, sondern dafür zu sorgen, dass sie erst gar nicht erkrankten. Das hat sich im heutigen China geändert. Vergeblich macht man sich auf die Suche nach den Kreidetafeln vergangener Tage, die von dem besonderen Engagement und hohen Anspruch der Ärzte an sich selbst Zeugnis leisteten.

Vorbeugung heute

Der Gedanke der Vorbeugung ist in unserer Gesellschaft tief verwurzelt. Die Menschen zahlen in Krankenkassen und Rentenkassen ein und schließen Lebensversicherungen ab. Jedem ist klar: Das ist vorausschauend und sinnvoll, man beugt vor und schützt sich vor finanziellen Risiken.

Wenn es um Vorbeugemaßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit geht, fehlt diese weitsichtige Einstellung (damit ist nicht die Krankenversicherung gemeint, die erst greift, wenn Sie bereits krank geworden sind). Niemand möchte sich gerne mit den Themen Alter und Krankheit auseinandersetzen. Die Menschen denken häufig: Solange mein Körper einigermaßen funktioniert, kümmere ich mich nicht um ihn. Erst bei störenden Ausfällen tue ich etwas.

Selbst das Auto wird in regelmäßigen Abständen – auch wenn es einwandfrei funktioniert – inspiziert. Diese Inspektion gönnen sich die meisten Menschen bei sich selbst nicht. Andererseits dürfen Sie dreimal raten, was die Menschen in ihrem Leben als am wichtigsten erachten: Ist es Geld? Ist es das Auto oder die Liebe? Nein. Es ist selbstverständlich die Gesundheit.



Qi Gong bedeutet nicht nur, im Hier und Jetzt im Gleichgewicht zu bleiben. Qi Gong bedeutet vor allem weise Voraussicht und eine gesunde Strategie, um das eigene Leben dauerhaft meistern zu können.

Bei all diesen Widersprüchen, stellt sich die Frage nach der richtigen Einstellung zur Gesundheit. Warum sollten Sie sich die Mühe machen, Zeit in Qi Gong zu investieren, wenn Sie nicht einmal wissen, ob Sie später überhaupt krank werden würden? Wie finden Sie die nötige Motivation zum regelmäßigen Üben?

Die Antwort ist einfach: Verändern Sie Ihre Blickrichtung. Sie beschäftigen sich mit Qi Gong, gerade jetzt mit diesem Buch, um gesund zu werden oder, noch vernünftiger, um gesund zu bleiben. Leider funktioniert dieses Vernunftprinzip, so schön es klingt, bei den meisten nicht. Der Mensch ist nun mal kein hochvernünftiges Wesen.

Daher empfehle ich, Qi Gong nicht aus gesundheitlichen Gründen zu praktizieren. Geschickter ist es, wenn Sie sich für Qi Gong interessieren, um etwas Besonderes zu erleben. Um sich selbst neu zu erfahren, zu spüren, zu entdecken. Mit einer solchen Einstellung kommen Sie sehr viel weiter auf dem Pfad zur Gesundheit. Und es macht einfach mehr Spaß.

Die Geschichte des Qi Gong

Mein chinesischer Qi-Gong-Meister sprach nur selten über die Geschichte des Qi Gong. Wichtig war ihm jedoch, uns Schülern vor Augen zu führen, welch mächtiger Erfahrungsschatz hinter den Übungen steht. Wir sollten verstehen, dass es keine Übungen waren, die sich ein Einzelner mal eben ausgedacht hat.

So hat alles angefangen

Es gibt kein genaues Datum, seit wann die ersten Qi-Gong-Übungen praktiziert werden. Auch gibt es in China keinen genau definierbaren Ursprungsort. Keine mystische Figur und kein Prophet wird als Überbringer von Qi Gong bezeichnet.

Man fand bei Ausgrabungen im Dorf Mawangdui, nahe bei Changsha (der Hauptstadt der Provinz Hunan) Tücher, auf denen Körperhaltungen und Atemübungen abgebildet waren. Das Alter dieser Tücher, die das früheste Zeugnis dieser Übungen sind, wird auf ungefähr 2500 Jahre geschätzt. Es gilt aber als sehr wahrscheinlich, dass erste Qi-Gong-Übungen bereits viel früher entstanden.



Um Qi Gong lernen und verstehen zu können, müssen Sie weder Chinesisch lernen noch alle historischen Hintergründe darüber auswendig lernen. Das wesentliche Element liegt in der praktischen Übung, im Erleben dieses riesigen, uralten Erfahrungsschatzes der Chinesen.

Ich habe meinen Qi-Gong-Meister einmal gefragt, wie ein Mensch damals auf den Gedanken gekommen ist, sich meditativ zu bewegen, auf seinen Atem zu achten und gar Übungen daraus abzuleiten, die er fortwährend wiederholt. Irgendwann musste es schließlich solch einen Menschen oder sogar mehrere gegeben haben.

Mein Meister antwortete, dass die ersten Qi-Gong-Übungen im Winter in der Höhle am Lagerfeuer entstanden. Es war kalt und das Körpergefühl unangenehm (Hunger und Frieren). Die Menschen haben sich an das Feuer gestellt und langsam bewegt. Die langsamen Bewegungen erzeugten ein harmonisches, angenehmes Gefühl und den Menschen wurde durch die Bewegung warm. Das war seiner Version nach der Ursprung des Qi Gong.

Die erste Qi-Gong-Übung

Die erste konkrete Qi-Gong-Übung ist laut seiner Überlieferung daraus entstanden, dass der Mensch die Sonne angebetet hat – oder wie man im Qi Gong sagt: eine geistige Verbindung zur Sonne hergestellt hat. Dazu nahm er eine Körperhaltung ein, die seine geistige Ausrichtung unterstützte. Legen Sie dazu beide Handflächen vor der Brust aufeinander (siehe Abbildung 1.1) und spüren Sie die Ruhe Festigkeit und Zentriertheit, die in den Händen entsteht und sich allmählich in Ihnen ausbreitet.



Abbildung 1.1: Die Sonnenübung, die erste überlieferte Qi-Gong-Übung



Auch in vielen anderen Kulturen haben sich die Menschen vielfach geistig mit der Natur verbunden. Gerade die Sonne, beziehungsweise das Element Feuer, spielte dabei häufig eine wichtige Rolle. Das, was wir heutzutage als »Beten« bezeichnen, war im klassischen Sinne eher eine geistige Ausrichtung auf bestimmte Elemente der Natur.

Wenn Sie möchten, können Sie diese erste Übung gleich ausprobieren. Bleiben Sie zwei bis drei Minuten lang in dieser Haltung und spüren Sie, was für ein Gefühl in Ihnen entsteht. Sie

können währenddessen auch Ihre Augen schließen und an die Sonne denken oder während eines schönen Sonnenauf-/untergangs die Sonne anschauen.

Drei Arten des Qi Gong

Im Laufe der vergangenen 2000 Jahre entstanden Hunderte verschiedene Qi-Gong-Systeme in China. Die Übungen sind zum Teil so gegensätzlich, dass man beim Anblick nicht denken würde, dass alles Qi Gong ist. Alle Übungssysteme können jedoch in drei Arten eingeteilt werden:

- ✓ hartes Qi Gong
- ✓ weiches Qi Gong
- ✓ stilles Qi Gong

Das am wenigsten verbreitete harte Qi Gong ist eng verwandt mit den Kampfkünsten und umfasst viele schnelle kraftvolle Elemente. Das weiche Qi Gong enthält Übungsformen, die größtenteils im Stehen durchgeführt werden und sich durch sehr langsame, im Zeitlupentempo ausgeführte Bewegungen auszeichnen. Im stillen Qi Gong wird die Qi-Bewegung und Harmonisierung allein durch gedankliche Konzentration erzeugt. Die Übungen finden meist im Meditationsstanz statt, es ist keine äußere Bewegung zu erkennen.

Die unterschiedlichen Übungssysteme wurden über die Jahrhunderte durch Buddhismus, Daoismus, Konfuzianismus und die Traditionelle Chinesische Medizin stark beeinflusst. Bei buddhistisch geprägten Qi-Gong-Übungen kann es Teil der Übung sein, Buddha mithilfe der Vorstellungskraft um Hilfe zu bitten oder buddhistische Mantras zu rezitieren. Die bekannteste buddhistische Figur, die vor allem zu Heilungszwecken angebetet wird, ist Kuan Yin (im indischen Buddhismus bekannt als der Boddhisathva Avalokiteshvara).

Beim medizinischen Qi Gong hingegen liegt der Schwerpunkt eher bei der direkten Beeinflussung von Akupunkturpunkten und Meridianen (siehe Kapitel 4). Meist gibt es jedoch keine strikte Trennung unter den Verzweigungen, sodass es durchaus vorkommen kann, dass ein Qi-Gong-Übungssystem sowohl buddhistische und daoistische Elemente als auch Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin aufweist. Die Übungen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, haben ihren Schwerpunkt in der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden deshalb auch als medizinisches Qi Gong bezeichnet.

So entstanden die Übungssysteme

Die verschiedenen Übungssysteme wurden zumeist in Klöstern entwickelt und von Generation zu Generation weitergegeben. Es gab auch viele berühmte Qi-Gong-Familien, die die Übungen nur innerhalb ihrer Sippe weitergaben.



Qi-Gong-Übungen wurden oft wie ein Geheimnis bewahrt, das nur an auserwählte Schüler weitergegeben wurde. Es sollte nicht der Eindruck entstehen, dass sie x-beliebige Massenware wären. Sie waren ein ganz besonderer Schatz, der viel Engagement vom Schüler erforderte, um gefunden und geborgen zu werden.

Dass man heutzutage an beinahe jeder Volkshochschule Qi-Gong-Kurse besuchen kann, ist von dieser Warte aus betrachtet eine eher traurige Entwicklung. Wenn es Qi Gong an jeder Straßenecke gibt, bekommen wir nur sehr schwer das Gefühl, die Übungen seien ein kostbarer Wissensschatz, nicht etwas Alltägliches.

Mein Meister sagte dazu, dass die Zeit für eine Öffnung der Übungen gekommen war – ob einem das gefiel oder nicht. Daher hat er die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong (mehr dazu in Teil III) im Jahr 1999 im Westen öffentlich gemacht und erste Schüler angenommen. Andere Übungssysteme waren bereits einige Jahre früher im Westen bekannt.

Was auch immer man von der offenen Form der Verbreitung hält – ich als Qi-Gong-Lehrer freue mich immer wieder über Kursteilnehmer, die für sich erkennen, wie wertvoll und einzigartig die Übungen und deren Wirkungen sind. Vielleicht werden Sie im Laufe der Lektüre dieses Buches zu einer ähnlichen Ansicht kommen.

Für wen sich Qi Gong empfiehlt

Theoretisch kann jeder Qi Gong lernen und praktizieren. Man muss nicht besonders sportlich oder beweglich sein. Die Übungen können nicht nur im Stehen, sondern auch im Sitzen durchgeführt werden. Somit können auch gehschwache Menschen und Rollstuhlfahrer die Übungen ausführen.



Einige Ausnahmen, bei denen die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong nicht geeignet sind:

- ✓ bei Schwangerschaft drei Monate vor und nach der Geburt
- ✓ bei akuten Psychosen
- ✓ bei Schizophrenie
- ✓ während Erkältungen oder grippalen Infekten (dann ist die beste Übung Bett-ruhe)

Selbstverständlich können Kinder die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong mitmachen (siehe auch in Kapitel 16 den Abschnitt »Qi Gong für Kinder«). Es empfiehlt sich allerdings, die Übungen ein wenig zu verkürzen, damit sie für die Kinder nicht langweilig werden. Kinder sollten keinesfalls zu den Übungen gedrängt werden. Nur wenn sie von selbst Interesse zeigen, ist die Übung sinnvoll.

Das richtige Alter für Qi Gong

Das natürliche Einstiegsalter bei Qi Gong liegt zwischen vierzig und fünfzig Jahren – in der Mitte des Lebens. Das bedeutet nicht, dass nicht auch jüngere oder ältere Menschen damit beginnen können. Es zeigt nur, dass es von Vorteil ist, eine gewisse Lebenserfahrung in die Übung mitzubringen. Streng genommen ist man nie zu jung oder zu alt, um sich mit den Übungen und der Geisteshaltung dahinter auseinanderzusetzen.

Qi Gong für Männer oder für Frauen

Es gibt Qi-Gong-Übungen, die ausschließlich für Männer oder ausschließlich für Frauen gedacht sind. Die Fünf Übungen des Wudang Qi Gong sind jedoch ein Übungssystem, das sich gleichermaßen an Frauen und Männer richtet.



In Anfängerkursen beobachte ich, dass das Verhältnis zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmern sehr unausgeglichen ist. Grob geschätzt kommen auf zehn Frauen ein bis zwei Männer. Es scheint, als hätten Frauen zunächst eine engere Verbindung zu meditativen Übungen. Erstaunlich ist, dass in den Kursen, die bereits ein paar Jahre laufen, das Verhältnis zwischen Männern und Frauen wieder ausgeglichen ist – auch eine Form des Gleichgewichts.

Der Unterschied zwischen Qi Gong und Tai Chi

Qi Gong und Tai Chi sind wie Bruder und Schwester – sehr eng miteinander verwandt. Dennoch gibt es einige wesentliche Unterschiede. Tai Chi (gesprochen *tai tshi*) hat seinen Ursprung vor allem in den Kampfkünsten. Es gibt sogar beliebte Formen, die mit einem Schwert ausgeführt werden. Allerdings geht es beim Tai Chi nicht ums Kämpfen, sondern vielmehr um die Erfahrung der Einheit von Mensch und Natur – den großen Frieden.

Tai-Chi-Formen bestehen meist aus einer sehr ausführlichen Choreografie mit zwanzig bis über hundert Bewegungselementen, die wie aus einem Guss hintereinander ausgeführt werden. Für Betrachter wirkt die Tai-Chi-Übung wie ein wunderschöner Tanz in Zeitlupe, bei dessen Anblick selbst der Zuschauer ein angenehmes Gefühl bekommt.

Auch beim Qi Gong gib es Bewegungen, die im Zeitlupentempo ausgeführt werden. Jedoch orientiert sich Qi Gong vorrangig an der Traditionellen Chinesischen Medizin (sowie dem Buddhismus oder Daoismus) anstelle der Kampfkünste. Es geht in erster Linie um die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Qi-Gong-Übungen sind meist einfacher zu erlernen als eine komplette Tai-Chi-Form.



Regelmäßige Tai-Chi-Übung wirkt sich selbstverständlich ebenfalls positiv auf die Gesundheit aus. Andersherum erleben Sie durch vertiefte Qi-Gong-Übung ein Gefühl der Einheit zwischen sich und der Natur – wie beim Tai Chi.

Qi Gong im Westen: Wer heilt, hat recht

»Muss man an so etwas wie Energie glauben, damit es funktioniert?« Wie oft mussten sich Qi-Gong-Lehrer und -Meister im Westen diese Frage anhören. Tatsächlich ist Qi Gong für viele Menschen im Westen noch immer eine Glaubensangelegenheit – bevor sie überhaupt einmal Qi Gong ausprobiert haben. Mein Meister betonte immer wieder, dass man nicht an Qi Gong glauben müsse, damit es funktioniere. Es ginge darum, mit echtem Interesse den Übungen zu begegnen. Im Mittelpunkt steht das Ausprobieren, das Hineinspüren, das Verfeinern der Wahrnehmung.

Westliches und chinesisches Denken

Wenn aus westlicher Geisteshaltung heraus eine Auseinandersetzung mit Qi Gong stattfindet, wird meist darauf geachtet, inwiefern Qi Gong messbar ist. Ist etwas nicht eindeutig messbar, ist es nicht ernst zu nehmen. Im Mittelpunkt westlichen Denkens steht die exakte Herleitung der Wirkung. Das ist die westliche Art und Weise, wissenschaftlich an die Dinge heranzugehen.

Die chinesische Geisteshaltung könnte gegensätzlicher kaum sein. Dort steht nicht die Herleitung im Mittelpunkt, sondern die Wirkung. Entsteht eine gute Wirkung, rückt das Warum und Weshalb in den Hintergrund. Gerade in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Qi Gong zählt nicht die Berechnung, sondern die Erfahrung.

Umzug auf Chinesisch

Wenn ein Westler sich die Wohnung einrichtet, überlegt er meist vorher, wo welche Möbelstücke hingestellt werden sollen – alles wird geplant, berechnet, ausgemessen und festgelegt.

Als ich einem chinesischen Freund beim Umzug in Shanghai half, wurden die Möbel einen ganzen Nachmittag lang in der neuen Wohnung hin und her gerückt, um auszuprobieren, wie es sich am besten anfühlte. Das trieb mich fast in den Wahnsinn. Hätte er sich nicht vorher überlegen können, wo die Regale und das Sofa stehen sollen? Nein, natürlich nicht. Denn er berechnete nicht, sondern probierte aus und kam somit zu Erfahrungswerten.

Um eine Verbindung zwischen den grundverschiedenen westlichen und chinesischen Denksätzen herzustellen, finde ich, auf die Medizin bezogen, folgende Redewendung passend: »Wer heilt, hat recht«, egal ob aus dem westlichen oder dem chinesischen Denken heraus. Mein Meister geht davon aus, dass die westliche und die chinesische Medizin zukünftig Hand in Hand zusammenarbeiten und sinnvoll miteinander verschmelzen (wie es heutzutage bereits in vielen Kliniken und Praxen der Fall ist).

