

## **Qi Gong: Die Bedeutung der Qi Wahrnehmung**

Christoph Stumpe

Erstveröffentlichung: Taijiquan & Qigong Journal 1/2004 unter „Neue Ebenen gezielt erschließen“.

Die Bedeutung der Energiewahrnehmung für die Qi Gong Praxis ist wesentlich für die Wirkung des Qi Gong. Bei den alten Taoisten und in der Chinesischen Medizin drehte sich ursprünglich alles um die Lebensenergie und deren Wahrnehmung. Die Qi Wahrnehmung ist die Grundlage für die Entstehung und Anwendung der Chinesischen Medizin. Ohne das bewusste Wahrnehmen einer Lebensenergie könnte das Konzept der Chinesischen Medizin nicht existieren. Meridiane und Energiepunkte hätten nicht entdeckt und überliefert werden können. In der heutigen Zeit ist jedoch immer wieder zu beobachten, dass der Energie-wahrnehmung wenig Bedeutung beigemessen wird und das Hauptaugenmerk auf Abläufe und Funktionalität von Übungen und Methoden gelegt wird.

In unserem Kulturkreis ist die Existenz einer Lebensenergie seit ca. 2 Jahrhunderten aus dem öffentlichen Blickfeld geraten und wenig präsent. Dies ist vielleicht ein Grund dafür warum im Westen wenig über Lebensenergie gesprochen wird und warum wir alles anhand naturwissenschaftlicher Disziplinen erklären wollen. Sehr viel schwerer, weil unbekannter, scheint es zu sein sich auf die energetischen Ebenen einzulassen und darüber Bewusstheit zu erlangen.

Die Präsenz einer lebensspendenden Energie lag lange Zeit weitestgehend außerhalb unserer Wahrnehmung. Alles was nicht mit wissenschaftlichen Meßmethoden erfasst werden konnte, wurde als nicht existent gewertet. Auch dass über hundert Kulturkreise und Medizinsysteme unserer Menschheitsgeschichte die Existenz einer Lebensenergie als Grundlage anerkennen, schien lange nicht beachtenswert.

Ergebnis dessen ist, dass wir mehr über das Außen wissen – Aktienkurse, Autos, Mode, Promis, Fußballbundesliga etc. – als über unser Inneres – Seele, Gefühle, Fähigkeiten, Organe oder Lebensenergien.

Als Anfänger wird man oftmals bei Qi Gong Seminaren mit Aussagen und Empfindungen von Kribbeln, Energiefließen, Wärme, Licht etc. konfrontiert, welche zunächst nicht nach zu vollziehen sind, beziehungsweise nicht direkt gespürt werden. Aber gerade die spirituellen und energetischen Aspekte des Qi Gongs lösen so große Faszination aus, auch wenn man noch nicht in der Lage ist, die damit verbundene Lebensenergie wahrzunehmen. Das Bedürfnis Körper, Psyche, Seele und Geist im Zusammenspiel zu erfahren, motiviert viele Qi Gong zu praktizieren. Dabei stellt sich heraus, dass es wichtig ist sich Zeit zu geben, um das Vertrauen in seine Wahrnehmungen zu stärken, anstatt sich Empfindungen anderer zu Eigen zu machen, die dem eigenen Naturell nicht entsprechen. Mit der Zeit erfährt man, dass es nicht darauf ankommt etwas Spektakuläres zu erfahren, sondern lernt aus dem zu schöpfen was da ist.

**Qi Phänomene – Wie macht sich Qi bemerkbar?**

Qi „Lebensenergie“ äußert sich in Form von Kribbeln, Wärme, Schwere, Licht, Fließen, Leichtigkeit, Weite, Kälte, Muskelzuckungen oder auch im Empfinden von magnetischen Feldern.

Diese Phänomene werden von vielen Praktizierenden beschrieben und bieten somit Anhaltspunkte für die eigene Qi Wahrnehmung. Sie erleichtern es die eigenen Wahrnehmungen einzuordnen und Worte für Gefühle, Bilder, Reaktionen und Erlebnisse zu finden. Die energetische Ebene kann aber nicht ausschließlich über die Ratio und das Wollen erfasst werden, sondern es bedarf des absichtslosen Fühlens und der Intuition. Gerade deshalb fällt es uns so schwer Qi wahrzunehmen oder in andere Bewusstseins Ebenen zu gelangen. Wir haben nicht gelernt unseren Empfindungen, Gefühlen und unserer Intuition zu vertrauen. Stattdessen halten wir oft an der Dominanz des Verstandes fest, obwohl wir damit an Grenzen stoßen und nicht zu wirklicher Zufriedenheit gelangen.

Die Qi Wahrnehmungen ist trotz vieler übereinstimmender Beschreibungen sehr individuell. Vorgaben, die durch Meister oder Lehrer gegeben werden, sind sehr wertvoll und können für die eigene Energiewahrnehmung sehr wichtig sein. Darüber hinaus sollte man aber eigene abweichende Empfindungen nicht gleich verwerfen, nur weil sie nicht den oben beschriebenen Phänomenen oder den Beschreibungen anderer entsprechen. Denn gerade als Anfänger hat man oft wenig Vertrauen in seine eigene Wahrnehmung und ist daher geneigt, die vorgegebenen Empfindungen anderer eher zu adaptieren, als seine eigenen Empfindungen und Wahrnehmungen zu zulassen und ihnen zu vertrauen.

## **Qi - Wahrnehmung und Bewusstsein**

Erfahrungen Chinesischer Meister zeigen, dass die Schulung des Bewusstseins mit zunehmender Übungspraxis immer bedeutender wird.

Die Wahrnehmung und das Empfinden der Lebensenergie sind wesentlich vom Bewusstsein und dessen Ausrichtung abhängig. Richtet sich das Bewusstsein –die Aufmerksamkeit- auf eine energetische Ebene aus, werden auch die energetischen Ebenen wahrgenommen. Verweilt der Übende mit seinem Bewusstsein auf dieser Ebene können sich entsprechende Qi - Wahrnehmungen einstellen. Dies kann anhand folgender Übung erfahren werden:

Reiterstandposition (siehe Photo). Halte deine beiden Handinnenflächen (Pe 8; laogong) in einem Abstand von ca. 20 cm von einander entfernt. Die Schultern hängen entspannt herunter, die Unterarme sind leicht angewinkelt und die Hände sind locker geöffnet. Verweile einige Minuten mit deiner Wahrnehmung in beiden Handinnenflächen und deren Zwischenraum. Nimm dabei aufmerksam wahr, was in dieser Zeit geschieht. Anfangs hilft es, den Abstand zwischen den Handinnenflächen zu variieren. Achte dabei darauf, dass sich die Hände nicht berühren. Nimm Dir 3-5 Minuten Zeit für diese Übung.

Während dieser Übung ist das Bewusstsein auf die Hände und den Raum zwischen den Händen gerichtet. Durch das „Sein“ in diesem Raum kann das Bewusstsein beginnen Qi wahrzunehmen. Die Lebensenergie, die zwischen den Händen erfahren wird, ist feinstofflicher als die uns vertraute komprimierte Lebensenergie, die wir als den menschlichen Körper wahrnehmen. Deshalb braucht es auch ein wenig Übung und Zeit bis das Bewusstsein sich auf diese Energieebene eingestimmt hat und die Qualitäten, die mit dieser Ebene verbunden sind, wahrnimmt.

Das Qi Gong eröffnet dem Praktizierenden die Möglichkeit sein Bewusstsein auf bestimmte Energie- und Bewusstseinsräume auszurichten, auf die er während des

Alltags nicht fokussiert ist. Im täglichen Leben ist die Aufmerksamkeit auf pragmatischere Dinge gerichtet, als auf die Lebensenergie. Je tiefer das Bewusstsein in eine Ebene eintauchen kann, umso differenzierter können die Energien wahrgenommen werden.

Dies ist vergleichbar mit einem Radiosender. Wenn ich weiß, auf welcher Frequenz mein Lieblingssender ist, kann ich die Frequenz eingeben und ich nehme dessen Musik direkt wahr. Ich weiß dann beispielsweise auch welche Musikrichtung der Sender bevorzugt, welche Zielgruppe er ansprechen will und aus welcher Region er kommt oder wie ich die Bemerkungen der Moderatoren einzuordnen habe. Bei den Energien ist es wie beschrieben ähnlich, aber deshalb etwas schwerer, weil keine vermeintlich objektive Instanz sagen kann, das ist jetzt das Meridian Qi, das Organ Qi, das Qi des Ortes, der Gruppe etc. Es muss von jedem selbst erfahren und differenziert werden. Regelmäßige Übung vertieft die Erkenntnis und verfeinert die Essenz der Wahrnehmung.

Unser Bewusstsein ist in der Lage in Sekundenbruchteilen an jedem Ort der äußeren und inneren Welt zu sein. Das Bewusstsein kann soweit ausgedehnt werden, dass es alles umfasst oder auch an mehreren Orten gleichzeitig ist. Für unser Bewusstsein gibt es keine Grenzen. Entscheiden wir uns, das Bewusstsein auf die Energieebene zu richten, geht auch die Wahrnehmung dort hin und man nimmt Energie wahr. Entsprechend den klassischen Tai Ji Schriften: „der Geist lenkt das Qi und das Qi lenkt den Körper“. Nicht umsonst sind viele Tai Ji und Qi Gongübungen den Tieren und der Natur nachempfunden. Durch die geistige Verschmelzung des eigenen Bewusstseins mit dem des Tieres überträgt sich dessen Kraft und Energie auf den eigenen Körper. Gerade in den Kampfkünsten wird sich dieses Verständnis zu Eigen gemacht.

Für die Qi-Wahrnehmung gilt auch das Prinzip von Yin und Yang. Zum einen wird die Wahrnehmung aktiv (Yang) auf etwas ausgerichtet, zum anderen verweilt das Bewusstsein ruhig ohne zu wollen, ohne zu tun (Yin), auf der Ebene.

## **Konstitutionstypen und Qi Wahrnehmung**

Die Chinesische Medizin bezeichnet entsprechend den fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser auch fünf Konstitutionstypen. Demnach setzt sich die persönliche Energie eines Individuums, wie die gesamte Natur, aus diesen fünf Energiequalitäten der Wandlungsphasen zusammen. Zumeist dominieren zwei Wandlungsphasen mit ihren entsprechenden Eigenschaften die Persönlichkeit. Das heißt, dass dem Holz-Leber Typen Eigenschaften und Analogien der Wandlungsphase Holz wie Expansion, handlungsorientiert sein, immer in Bewegung sein, sehr vertraut sind. Diese Eigenschaften sind ihm so eigen, dass sein Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich von diesem Verständnis geprägt sind. Er wird Probleme und Entscheidungen aus der Holzqualität heraus bewältigen. Gleiches gilt auch für seine Wahrnehmung. Er nimmt seine Umwelt und auch seine eigenen Wertmaßstäbe aus dieser Wandlungsphase heraus wahr. Natürlich sind die Energien aller Wandlungsphasen in einem Menschen vorhanden, aber das Verteilungsverhältnis ist sehr individuell und unterschiedlich. Über die Konstitutionstypen kann ein Verständnis für Menschen untereinander geschaffen werden. Handlungen, Situationen und Reaktionen sowohl bei sich selbst als auch bei anderen können sehr viel besser wahrgenommen werden und das Zusammenspiel

unterschiedlicher Energiequalitäten wird verständlicher. Die Konstitutionstypenlehre sollte nicht als Schubladensystem zur Bewertung und Beurteilung von Eigenschaften und Menschen verstanden werden. Nehmen wir exemplarisch die Entwicklung des Qi Gongs. Die zahlreichen Qi Gong Traditionen und Übungen sind von Menschen entsprechend ihrer Konstitution und Ihres Bewusstsein entwickelt worden. So sind Metall-Lungen Typen beispielsweise sehr sensibel bezüglich der Lichtebene, es fällt Ihnen leicht sich den geistigen Ebenen und Aspekten des Qi Gong zuzuwenden und diese wahrzunehmen. Entsprechend dieser Affinität werden sie eher zu Qi Gong Formen tendieren, die geistig orientiert sind. Die Konstitutionstypen Holz, Wasser und Erde sind eher körperorientierte Konstitutionen. Sie nehmen sehr gut körperliche Ebenen wahr. Es gibt natürlich auch Unterschiede zwischen den drei Konstitutionstypen bezüglich der Wahrnehmung auf körperlicher Ebene. So ist es auch nahe liegend, dass der Einstieg dieser Konstitutionstypen ins Qi Gong eher über den körperlichen Aspekt stattfindet. Sie nehmen demnach sehr gut die Energieebenen wahr, die unmittelbar mit dem Körper verbunden sind. Dem Feuer Typen ist die Herzebene sehr vertraut, welche auch sehr mit dem Shen (der geistigen Ebene) verbunden ist. Er findet sich in Qi Gong Formen wieder, die diesen Qualitäten entsprechen. Entsprechend dem Konstitutionstypus sind auch die Wahrnehmungen der Lebensenergie bzw. der Energieebenen während des Qi Gong unterschiedlich. Die individuellen Ausprägungen der Konstitutionstypen und deren Verständnis für das Qi Gong sind eine Erklärung für die Vielfalt an existierenden Qi Gong Formen. Dabei ist es auch hier von großer Bedeutung keine Wertung über eine Qi Gong Richtung vorzunehmen, sondern die Vielfalt und deren Berechtigung anzuerkennen.

### **Bedeutung der Qi-Wahrnehmung für das Qi Gong, Energiefluss und Bewegung**

Wie schon erwähnt ist die Wahrnehmung der Lebensenergie sehr wesentlich für die Qi Gong Praxis. Anhand des Reiterstandes möchte ich exemplarisch die Bedeutung aufzeigen. Der Reiterstand als eine wesentliche Haltungsposition im Qi Gong wird anhand von äußeren Haltungskriterien (Fuß-, Knie-, Becken-, Wirbelsäulenpositionen etc.) sehr detailliert in Büchern beschrieben. Leider wird selten darauf hingewiesen, dass die Wahrnehmung des Energieflusses ebenfalls ein immens wichtiges Kriterium für die Feinabstimmung der Reiterstandposition ist. Die äußeren Haltungskriterien dienen eigentlich dazu sich dem Energiefluss anzunähern und das Fließen von Qi durch eine entspannte ökonomische Haltung zu fördern. Die äußeren Haltungsaspekte sollten nicht zum Selbstzweck werden, sondern zu einer ausgerichteteren Qi-Wahrnehmung führen. Aus diesem Grund ist es so wichtig die Energiewahrnehmung zu schulen.

Die gezielte Qi-Wahrnehmung hilft auch Schwachpunkte, die selbst bei ständiger Übung der Reiterstandposition auftreten, zu beheben. Immer wiederkehrende äußerlich sichtbare Fehlstellungen liegen oftmals in einer Schwäche des Energieflusses begründet und können nicht nur muskulär bzw. funktional gelöst werden. Die inneren und äußeren Haltungsaspekte des Reiterstandes bedingen einander. Beiden muss Beachtung geschenkt werden. Bei einer energetischen Schwäche, Leere des Nieren-Qi, was sehr häufig mit einer verringerten Wahrnehmung dieser Region einhergeht, fällt es schwer eine natürliche, der Schwerkraft entsprechende, hängende Beckenposition und eine aufgerichtete LWS-Haltung einzunehmen. Mehrmalige Korrekturen an der Haltung wird der Praktizierende nicht nachhaltig umsetzen können, da die Lebensenergie die Position nicht nährt. Die Haltung wird dann ausschließlich muskulär bewerkstelligt, was bei

einer Schwäche zu vermehrten Verspannung führt und vom Praktizierenden als anstrengend empfunden wird. Die Körperstruktur bricht zusammen bzw. man versucht die Haltestrukturen zu intensivieren. Mit der Folge, dass der Energiefluss noch stärker blockiert wird. Zudem wird ein Auffüllen des energetisch leeren Raums der Nieren verhindert. Lenkt der Praktizierende seine Wahrnehmung in diese Region, spürt seine Verspannung, wird sich also deren bewusst, kann er damit beginnen über das Bewusstsein und Atmung Qi in die Nieren zu bringen. Oftmals ist es hilfreich dies in Partnerübungen zu praktizieren. Der Partner unterstützt den Übenden das Bewusstsein und die Atmung auf diese Region zu lenken, damit das Qi die Haltung nährt. (Siehe Photos) Dies geschieht durch direkten Körperkontakt oder aber über das Energiefeld.

Mit diesen Ausführungen möchte ich Motivation und Interesse schaffen, sich auf die energetischen Ebenen einzulassen, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen und neue Erfahrungen mit den praktizierten Qi Gong Übungen zu machen. Ich glaube, dass die Schulung der eigenen Qi Wahrnehmung zu größerer Kompetenz führt und ein stilübergreifendes Verständnis der Qi Gong Traditionen mit sich bringt.

Christoph Stumpe

Seit mehr als zehn Jahren lehrt der Dipl. Sportwissenschaftler, Sporttherapeut und Leiter des Shen Men Institutes (Ausbildungsinstitut für chinesische Gesundheitsverfahren). Er betreibt eine Praxis in Düsseldorf und arbeitet zudem mit zahlreichen niedergelassenen Ärzten in den Bereichen TCM und Gesundheitsvorsorge zusammen. Seine Ausbildung bei verschiedenen Meistern und Lehrern führte ihn auch mehrmals zum WHO Collaborating Centre for Traditional Medicine nach Beijing, China.