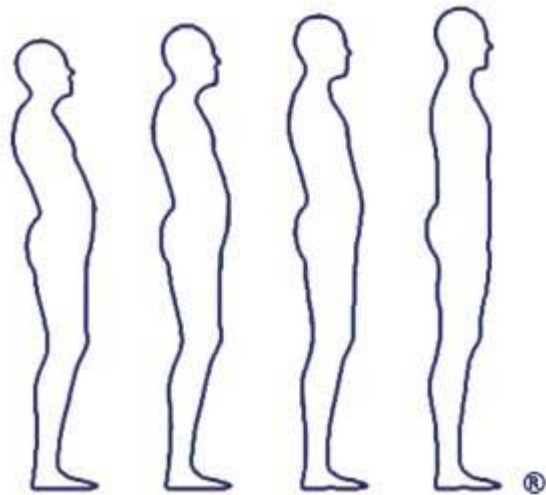


# Strukturveränderungen durch Qi Gong



Abschlussarbeit Qi Gong Ausbildung

Shen Men Institut, Düsseldorf

Januar 2005

von Birgit Müller

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Strukturen und Muster.....	2
2.1. Zusammenspiel von Innen und Außen.....	3
2.1.1. Auswirkungen bei einem Ungleichgewicht von Körper und Geist.....	4
2.1.2. Atmung als Bindeglied zwischen Innen und Außen .....	4
2.2. Können Muster und Strukturen verändert werden .....	5
3. Qi Gong .....	6
3.1. Qi Gong und Entspannung - „Song“ .....	6
3.1.1. Qi und YI.....	7
3.2. Qi Bewegung - Innere und Äußere Bewegung .....	8
3.2.1. Bewegtes Qi Gong .....	8
3.2.2. Beobachtungen beim Stillen Qi Gong.....	9
3.2.3. Bewusstheit und Achtsamkeit .....	10
3.2.4. Wahrnehmung .....	10
3.2.5. Aufrechte Haltung.....	11
3.3. Stehen in den drei Dantians.....	12
3.4. Strukturtest im Reiterstand.....	13
4. Zusammenfassung.....	15
5. Literatur.....	16

# 1. Einleitung

Der Mensch und sein Körper speichern alle Erfahrungen und Gefühle, die er in seinem Leben erfahren hat. Somit baut sich jeder seine eigene Struktur, sowohl Körperstruktur als auch Denkstruktur, und die dazugehörigen Muster auf, welche sich durch das ganze Leben ziehen. So geht z.B. ein Choleriker bei jeder Kleinigkeit an die Decke, manche Menschen drängen sich immer in den Vordergrund und andere stellen ihr Licht ständig unter den Scheffel.

Es stellt sich die Frage, ob diese Strukturen verändert werden können, und wenn ja – wie. Qi Gong ist eine Möglichkeit, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene aus den eingefahrenen Mustern und Strukturen herauszukommen und das Leben neu zu entdecken.

In dieser Arbeit wird zuerst auf Strukturen und Muster eingegangen und dann auf die Möglichkeiten, diese durch Qi Gong wahrzunehmen und darauf einzuwirken.

## 2. Strukturen und Muster

Was ist eigentlich eine Struktur, insbesondere eine Körperstruktur und innere Struktur und was sind die dazugehörigen Muster?

Der Begriff „Struktur“ bezeichnet die wechselseitige Beziehung zwischen den Teilen einer komplexen Einheit. Handelt es sich um physische Einheiten, zu denen auch der Mensch gehört, so beinhaltet der Strukturbegriff die Dimensionen des Raumes und der Zeit und damit die Beziehungen zwischen diesen Dimensionen. (BRECKLINGHAUS)

Einhergehend mit der Struktur verfügt der Mensch über verschiedene Muster, die eine Vorlage, nach der etwas gefertigt wird oder zeitlich abläuft, bezeichnen, bzw. ein Schema (Verhaltensmuster, Denkmuster, Textmuster). Muster und Struktur gehören eng zusammen.

Jede physische Einheit, also auch der Mensch, stellt gleichzeitig ein Energiefeld dar. Deshalb äußern sich die Strukturen des Menschen in der Haltung, Bewegung, im Denken, Fühlen und Handeln. Der Vielfalt der Bewegungsabläufe und Haltungen eines Menschen liegen bestimmte Muster zugrunde. Diese Muster bilden die Struktur, d.h. die individuelle und spezifische Form seines Körpers – siehe Abbildung 2-1. (BRECKLINGHAUS)

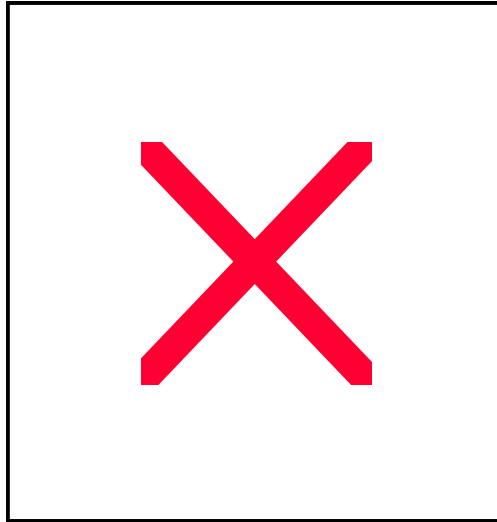


Abbildung 2-1: Körperstrukturen: A kippt sein Becken nach vorn und verkürzt den Rücken. B kippt das Becken nach hinten und verkürzt die Rückseiten der Oberschenkel. C hat eine weitgehend ausbalancierte Struktur. (ZORN)

Der Ausdruck „Haltung“ weist schon auf die doppelte Bedeutung hin. Nicht nur die äußere Haltung des Körpers kann damit bezeichnet werden, sondern auch die innere Haltung, Geist und Seele. Gehen wir von der Untrennbarkeit des Menschen in Geist und Körper aus, bleiben innere und äußere Haltung des Menschen tief verbunden und voneinander abhängig.

So ist die Struktur einerseits die Individualität und die Ordnung im Chaos, andererseits auch das Hemmnis zur Veränderung eines Menschen. Alle Menschen stehen aufrecht, aber jeder von uns entwickelt seine individuelle Gestalten und Haltungen. Der Mensch hält seinen Körper nicht nur so, wie er sich fühlt, sondern er fühlt sich auch so, wie er seinen Körper hält. In unserer Alltagssprache gibt es eine Vielzahl von Redewendungen, die den Zusammenhang von Körperhaltung und Bewegungsgewohnheiten einerseits und psychischen oder charakterlichen Zuständen andererseits herstellen. Beispiele dafür sind :

"wie geht's, wie steht's ?", "es schwer haben", "etwas auf die leichte Schulter nehmen", "Rückgrat haben", "den Kopf hängen lassen"; "sich nicht verbiegen lassen", "aufrichtig sein", "auf eigenen Füßen stehen", "wieder auf die Beine kommen", "Unter-Stützung", "Stand-Punkt", (ZORN)

## 2.1. Zusammenspiel von Innen und Außen

Generell kann das Innere vom Äußeren nicht getrennt werden, ganz im Gegenteil, innen und außen haben eine gegenseitige Wechselwirkung aufeinander. Unter dem Inneren werden die inneren Organe, Blutgefäße, Nerven aber auch Gefühle, Gedanken, der innere Zustand und das innere Gleichgewicht verstanden. Das Äußere manifestiert sich in der Körperstruktur, Körpersprache, Haut, Verspannungen, dem Stand, Bewegung aber auch durch äußere Einflüsse und Erwartungen.

### **2.1.1. Auswirkungen bei einem Ungleichgewicht von Körper und Geist**

Sind Körper und Geist nicht im Gleichgewicht, so kann sich dies „körperlich äußern“. Allein der Begriff „körperlich äußern“ sagt, dass sich das Innere nach außen kehrt. Die innere Haltung wird zur äußeren Haltung – und umgekehrt. Somit werden Haltungen eher verstärkt als aufgelöst.

Viele Menschen scheinen in einem ewig währenden Konkurrenzkampf verfangen zu sein und ununterbrochen nach Erfolg zu streben, ohne dass es längere Phasen der Erholung, Entspannung und des Loslassens gäbe. Somit akkumuliert nach chinesischer Vorstellung grübelndes Denken samt entsprechender Emotionen in unseren Köpfen. Diese Art des angespannten Grübelns ohne unterbrechende längere Entspannungsphasen führt unweigerlich zu mentalem Druck, während unser Gemüt mit Emotionen überlastet wird, so dass wir nicht entspannen können und unser Geist (Shen) sein ursprüngliches Gleichgewicht verliert und nicht wiederfinden kann. (ZHENG QINGBIN)

Werden innere Störungen und Blockaden lange genug verdrängt oder ignoriert, werden sie irgendwann auf ein anderes Niveau verschoben – sie erscheinen als Signal des Körpers. Unwohlsein oder Schmerz sagen uns deutlich: „Etwas stimmt nicht – tu was!!!“

Wenn Körper und Geist unausgewogen sind, entstehen zunächst meist Verspannungen im Nackenbereich und im Oberkörper als erstes Warnzeichen. Wenn wir die Koordination innerhalb unseres Körpers verlieren und es zu Ungleichgewichten in unseren Nervensystemen kommt, sprechen die Chinesen von Symptomen der Behinderung oder Trennung der Yin- und Yang-Kräfte. (ZHENG QINGBIN)

Wenn die Körperstruktur nicht optimal ist, sagt man manchmal: "Ich bin total verspannt." Dieser Ausdruck hat eine interessante Doppeldeutigkeit. Vordergründig sind meist dauerhaft angespannte Muskeln gemeint. Dahinter klingt an: "aus dem Gleichgewicht geraten."

Verspannungen bzw. Ungleichgewichte äußern sich im Körper. Überanstrengte, verhärtete und in ihrer Bewegung eingeschränkte Muskeln und Faszien, auch „Energieblockaden“ genannt, benötigen Entspannung, während Regionen mit zu wenig Energie (Struktur) Unterstützung benötigen. Erst dann kann die Energie im ganzen Körper frei fließen. (ZORN)

Innere Spannung, Stress, geistige und emotionale Starre, Ängste und das Unterdrücken von Emotionen erscheinen unweigerlich als erhöhte Spannung in der Muskulatur. Sichtbare Zeichen sind hochgezogene Schultern, Schwierigkeiten den oberen Rücken aufzurichten und der sogenannte „Witwenhocker“. Entspannung dagegen ist nur möglich, wenn die Seele im Lost ist, bei Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und einem gewissen Grad von innerer Freiheit. (LIND)

### **2.1.2. Atmung als Bindeglied zwischen Innen und Außen**

Die Atmung stellt eine Verbindung von Innen und Außen dar. Tief einatmen heißt Lebenskraft aufnehmen, und mit dem völligen Ausatmen „leeren“ wir uns gewissermaßen aus und öffnen und dem Unbekannten. Atmen heißt Leben. Aus voller Kraft zu atmen bedeutet, das Leben voll auszuschöpfen – das heißt, sich beim Denken, Fühlen und Handeln die angebotene, im Inneren schlummernde Vitalität voll zunutze zu machen. (LEWIS)

Allein der Rhythmus von ein- und ausatmen verbindet Außen und Innen. Diese Atembewegung kann sehr unterschiedlich sein und sich je nach Körperstruktur im Inneren pulsierend fortsetzen. Dies ist einmal ein mechanischer und lebensnotwendiger Vorgang, der jedoch weitere energetische Auswirkungen mit sich bringt. Eine natürliche Atmung wirkt sich förderlich auf die gesamte Gesundheit aus. Sie verbessert die Funktion und Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und den anderen Organen. Sie fördert unsere emotionale Ausgeglichenheit und versetzt uns in die Lage, Stress und eine negative innere Einstellung in Lebenskraft umzuwandeln. Lebensenergie wird freigesetzt und kann aufgenommen werden, die wir für unsere geistige Entwicklung und seelische Unabhängigkeit brauchen. Oft haben wir unsere Fähigkeit „natürlich“ zu atmen eingeübt, so dass die Atmung sehr flach ist und nur ca. ein Drittel des Potential ausnutzt. (LEWIS)

Jeder Gemütszustand bringt eine eigene Atmung mit sich und wirkt sich auch entsprechend auf die Körperstruktur aus. So äußern sich z.B. Wut und Zorn in einem flachen Einatmen und heftigen ausatmen, sowie Verspannungen im ganzen Körper, insbesondere im Bereich von Nacken, Kiefer, Brust und Händen. Empfindet man hingegen Liebe, Mitgefühl, Freude oder Erstaunen, atmet man tief und unverkrampft und wird von einem Gefühl der Aufgeschlossenheit, Energie und Aufnahmebereitschaft durchströmt. (LEWIS)

Die Körperstruktur spielt bei der Atmung ebenfalls eine große Rolle. Ist z.B. der Brustraum durch vorgezogene Schultern und einen runden Rücken im vorderen Bereich eingeeengt, so kann hier auch kein Atem und somit keine Energie fließen. Hingegen kann bewusstes Atmen in verschiedene Regionen diese mit Lebenskraft füllen und die natürliche Körperstruktur unterstützen, so dass auch Verspannungen aufgelöst werden können.

## **2.2. Können Muster und Strukturen verändert werden**

Muster und Strukturen tauchen immer wieder auf werden oft nicht verstanden und können nicht verändert werden, da sie tief im Inneren verankert sind. Dies führt dazu, dass man „aus seiner Haut nicht raus“ kann, auch wenn man dies gerne würde und die Dinge eigentlich anders angehen würde. Um die eigenen Muster und Strukturen zu verändern müssen diese zuerst erkannt und wahrgenommen werden.

Strukturveränderungen können nur im gesamten System stattfinden, da jede Struktur ein Teil der Gesamtstruktur ist. Wenn man nun nur an einem Teil arbeiten würde, passt dieser Baustein nicht mehr richtig zum Gesamten. Eine Veränderung der Gesamtstruktur benötigt jedoch seine Zeit. Erste Erfolge können zwar sehr schnell stattfinden, tiefgreifende Veränderungen benötigen jedoch Zeit. Außerdem können Veränderungen der Struktur auch erst mal Angst machen, da das eigene Identitätsgefühl - "Wer bin ich eigentlich?" - erst mal verletzt wird. Das ist der Hauptgrund, warum so viele Menschen mit ihrem Körper unzufrieden sind, aber nichts unternehmen, was echte Veränderung ermöglicht. (ZORN)

Durch Qi Gong kann sich die Struktur des Körpers langsam und natürlich verändern, bis diese Veränderungen zur Routine im täglichen Leben werden. Die durch Übung initiierte physiologische Veränderung zieht im Inneren tatsächlich eine Umstrukturierung in den motorischen Zentren des Gehirns nach sich. So wirkt sich ein gut verwurzelter Stand im Qi Gong durchaus auch auf den „Stand“ im Leben aus.

### 3. Qi Gong

Im Qi Gong gibt es sowohl Stille, als auch Bewegte Formen. Beim Bewegten Qi Gong werden verschiedene äußere Bewegungen ausgeführt, die sich hauptsächlich auf die Muskeln, Sehnen, Bänder und die Körperstruktur beziehen. Während beim Stillen Qi Gong keine sichtbaren Bewegungen sondern innere, energetische Bewegungen stattfinden. Beide wirken jedoch auf die Körperstruktur und deren Muster.

Qi Gong ist keine Bewegung um der Bewegung willen, es ist kein Sport. Es ist eine Übung, die den Übenden die Untrennbarkeit von Innen und Außen fühlen lässt. Dieses Fühlen ist dabei ein wesentlicher Punkt. Denn das theoretische Wissen um die Einheit des Menschen ist vollkommen wertlos und nur eine intellektuelle Übung, solange sie nicht umsetzbar ist. Einheit zu fühlen, sie zu **sein**, ist der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme, auch von Verspannungen. (LIND)

Das, was sich im Qi Gong dem äußeren Betrachter einfach als harmonische Bewegungsübung darstellt ist wohl wirklich viel mehr als das körperliche Ausführen von Bewegungen. Qi Gong entspringt als Methode eben einer „inneren“ Wissenschaft. Viel wichtiger als das Einüben genauer Übungsabläufe, ist das Erlernen des Qi Gong Zustandes „Song“. Durch das Üben von Vorstellungen und durch kontinuierliches Praktizieren wird sich dieser Zustand nach und nach einstellen. Der Übende kann sich diesem Zustand aber nur annähern, wenn die zur Verfügung gestellte Methodik und Herangehensweise zu ihm passt, er ein Stück des Weges wirklich selber übernimmt, und dabei lernt herauszufinden was zu ihm, seiner Struktur und seinem Muster passt und was ihm gut tut. (TSCHOM)

Oft gibt es im Unterbewusstsein Widerstände, die dem Schüler das Üben erschweren, oder überhaupt gänzlich vermiesen. Diese Signale sollten beachtet und die Übungsweise auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden. Durch die aktive Suche der eigenen, individuellen Art des Übens lernt man ganz von selber den Weg nach „Song“ zu finden. (TSCHOM)

Im Folgenden wird auf den Entspannungszustand „Song“ sowie einige wichtige Übungselemente des Qi Gong eingegangen. Muster und Strukturen können besonders gut beim Stand in den 3 Dantians sowie Partnerübungen wie z.B. bei Strukturtests wahrgenommen werden.

#### 3.1. Qi Gong und Entspannung - „Song“

Im Qi Gong ist der Begriff Entspannung anders zu verstehen als im Westen üblich. Es handelt sich keinesfalls um das totale Abschaffen und dämmrige Dahindösen in einem Liegestuhl an einem tropischen Strand, ohne jegliche Bewusstheit und Agilität. Der chinesische Ausdruck für Entspannung, „Song“, der in zahlreichen Übungssystemen eine zentrale Rolle spielt, wird daher oft nicht leicht verstanden und beschreibt darüber hinaus auch eine gewisse Einstellung während aller aktiven Übungen, die ein Zurückführen der aufgewandten Kräfte zu ihrem Ursprung gewährleistet. Diese Sammlung führt uns zurück zum Schwerkraftzentrum des Körpers, zum unteren Dantian. (ZHENG QINGBIN)

„Song“ beschreibt den Zustand in den der Übende kommt, bzw. den es zu erlernen gibt. Dies bedeutet soviel wie: loslassen, entspannen, eine Art des mühelosen Seins erlangen. Indem der Übende lernt, nach und nach in diesen Zustand zu kommen, stellt er Kontakt zu tieferen

Schichten seines Bewusstseins her. Zu diesem „Song“ zu kommen, passiert nicht von heute auf morgen. Es ist nichts, was man letztlich „machen“ kann. Der Weg in diesen Zustand führt über das Erlernen von Tiefenentspannung, Atem- und Vorstellungsübungen. Nach und nach lernt der Übende vom Alltagsbewusstsein in einen losgelösteren Bewusstseinszustand zu wechseln, der zugleich Gelöstheit, Wachheit und Lebendigkeit beinhaltet. So wird dieses „Sein“ auch als vollkommene Leichtigkeit, als Leere, als Gefühl der Heiterkeit, usw. beschrieben. Was aber nicht bedeutet, dass die Struktur vor lauter Entspannung in sich zusammen fällt. Im Gegenteil - die eigene Struktur wird hier energetisch unterstützt und kann aufgebaut werden. (TSCHOM)

Die Schritte zur Entspannung fangen mit unserem Geist, dem Gemüt und den Emotionen an, gehen über das Bewusstsein zum Nervensystem und erreichen schließlich die Muskulatur, Gelenke, Bänder und Sehnen. Man kann jedoch auch von außen, über die Muskulatur und Körperstruktur anfangen und dann zu einer inneren Entspannung kommen. Wenn der Übende also Muskulatur und Nerven zu entspannen weiß, dann kann er auch sein Gemüt loslassen und locker werden. Durch weiteres Üben wird die Vereinigung von Geist und Körper gefördert, das Bewusstsein geschärft und die Wahrnehmung gefördert. Das Stille Qi Gong beginnt von innen heraus, während das Bewegte Qi Gong von außen nach innen arbeitet.

### **3.1.1. Qi und Yi**

Im Qi Gong kennt man folgende Reihenfolge im Übungsablauf. Die Übung entsteht im Geist, nicht als vorgegebene Form, sondern - im Idealfall - als natürlicher Ausdruck des Selbst. Der gerichtete Gedanke, die Vorstellungskraft (YI) bewegt das Qi in der natürlichen Weise und erfüllt die geistige Bewegung. Der Körper folgt der Bewegung des Qi – die Form oder Technik ist im fortgeschrittenen Verständnis also ein Ausdruck des Selbst. Diese Kette hat unter anderem auch den Sinn, durch die Kraft von Yi und Qi den Einsatz roher Muskelkraft „Li“ auf das notwendige Maß zu beschränken. Die Einheit des Menschen wird so wieder empfindbar. Nicht äußere Bewegung und Kraft werden betont. (LIND)

Das Qi wirkt wie ein innerer Arzt oder Heiler: Es diagnostiziert und behandelt gleichzeitig. Es fließt zu der Stelle im Körper, an der es am meisten gebraucht wird und unterstützt dort die jeweilige Körperstruktur. Wenn man es zulässt, können spontane Bewegungen auftreten, die sehr stark werden können und solange andauern, bis die momentane Blockade beseitigt ist. Dann entsteht aus der Bewegung wiederum Stille.

Mit Vorstellung zu üben heißt innere oder äußere Aufmerksamkeit zu bündeln. Die Aufmerksamkeit zu konzentrieren auf visuelle, kinästetische oder auditive Sinneskanäle - etwas zu sehen, zu fühlen oder zu hören. Im Qi Gong benutzt man nicht nur Körperstrukturen, sondern integriert die Verläufe und Zentren des Energiesystems in die Vorstellungsübung. Das Medium dieser Praktiken ist immer „Qi“. Ohne Vorstellungsübungen kein Qi Gong. Durch die Vorstellung, z.B. von fließender Energie in bestimmten Bahnen wird Resonanz mit Qi wahrgenommen und erzeugt. Dabei ist es wiederum wichtig, dass jeder Übende seine eigene, für ihn stimmende Vorstellung von Qi, sein eigenes Bild von innerer Energie herausfindet. Mit Yi und ohne Li zu üben bedeutet vielmehr, dass wir gerade noch so viel Kraft benutzen, wie notwendig ist, um die Bewegung auszuführen oder auch um eine Position zu halten und maximal entspannen. (TSCHOM)



Beim Qi Gong wird die Vorstellung von Qi im Körper auf vielfältige Art und Weise geschult. Erst wird man lernen vom Alltagsbewusstsein nach und nach in eine Art Entspannungszustand zu finden. Dann wird man z.B. lernen sich die verschiedenen Dantians vorzustellen und die fließende Energie mit dem Atemrhythmus zu verbinden. Die Vorstellung wird dazu benutzt um von Anfang an ein gutes Körpergefühl aufzubauen. Es ist wesentlich sinnvoller Verspannungen über Vorstellungen zu lösen als durch Korrektur der Körperstrukturen. Bei den diversen Stehübungen im Qi Gong verwendet man natürlich auch die Aufmerksamkeit auf eine gute ökonomische Körperhaltung, viele wesentlicher aber ist ein Training der inneren Aufmerksamkeit. (TSCHOM)

## **3.2. Qi Bewegung - Innere und Äußere Bewegung**

Das natürliche Bewegen im Qi Gong fasziniert, weil es weich und sanft, aber trotzdem stark und kraftvoll ist. Ökonomisches, natürliches Bewegen entsteht erst, wenn sich äußere und innere Bewegung langsam beginnen zu harmonisieren. Die korrekte Ausführung von Bewegungen ist nicht unbedingt ausschlaggebend für den Erfolg des Qi Gong. Der Qi Fluss und die Qi Bewegung sowie die Vorstellungskraft und Wahrnehmung des eigenen Körpers sind wesentlich wichtiger. Der gute Umgang mit sich selbst kann Veränderungen hervorrufen und innere und äußere Bewegung stattfinden lassen.

Es wird hier nicht auf die verschiedenen Formen des Bewegten und Stillen Qi Gong eingegangen, sondern auf die wesentlichen Aspekte beim Üben und Schwierigkeiten, die dabei auftreten können.

### **3.2.1. Bewegtes Qi Gong**

Jeder Mensch hat sich im Laufe der Zeit bestimmte Bewegungsmuster aufgebaut und folgt diesen. Diese Muster entsprechend der Konstitution und prägen den Bewegungsablauf der Qi Gong Übungen. Die Bewegungen können koordiniert, stimmig und flüssig sein, oder eckig und abgehakt. Jegliche Zwischenstufen sind dabei möglich.

Beim Üben von Qi Gong werden Verspannungen recht offensichtlich – die Fehlspannungen übertragen sich auf den ganzen Körper und prägen so alle Übungen. So gehen z.B. die Schultern bei den Bewegungen oft nach oben oder nach vorne und bestimmen so den Schwerpunkt der Übung. Die Bewegungen wirken bei genauem Betrachten angestrengt, eckig, meist fehlt die angestrebte Leichtigkeit. Die Übung scheint „gemacht“ anstatt natürlich. In diesem Fall kann die Energie im Körper nicht frei fließen, sondern sie wird gehalten. Die Energie wird vom Zentrum, dem unteren Dantian, nach oben zwischen die Schultern und das obere Dantian verlagert. Der Oberkörper und Kopf werden stärker betont was zu einem Missverhältnis „unten leicht – oben schwer“ führt, anstatt dem angestrebten „unten fest – oben leicht“. Das bedeutet, dass der Geist mit schweren Gedanken blockiert ist, während die Füße keinen festen Halt mehr auf dem Boden haben. Das Sein im Hier und Jetzt und das Wohlfühlen leiden darunter. Selbsteinschränkung und Festhalten treten an die Stelle von Selbstverwirklichung und Natürlichkeit. (LIND)

Letztlich dienen alle Bewegungen dazu zur Stille zu kommen und sich immer tiefer von dieser Stille tragen zu lassen. Die ausgeführten Bewegungen sind dabei nicht mehr von vorrangiger Bedeutung.

Das Lernen im Qi Gong beinhaltet ein Gewahrwerden der eigenen Körperstruktur und einer Auseinandersetzung mit dem „Gebrauch“. Manchmal wird es nicht ganz leicht sein, all seinen Blockierungen immer mit viel Geduld und einem liebevollen Umgang gegenüberzustehen. jedoch ist es sehr wichtig sich in diesem Bereich zu begeben. Und nach und nach eröffnet dieser Weg auch ein Begreifen und verstehen der individuellen Körperstruktur und der ganz persönlichen „Qi-Geschichte“. (TSCHOM)

Ist der Körper entspannt und mit dem Geist in Einklang sind die Bewegungen rund und lebendig, der Körper ist aufrecht, Himmel und Erde und Mensch bilden eine Einheit, ebenso Körper und Geist, das Innere und das Äußere werden gleichzeitig kultiviert. Innere und äußere Bewegung werden mit der Zeit und mit viel Geduld ganz von selber beginnen miteinander zu „kommunizieren“. (TIAN LIYAN)

### **3.2.2. Beobachtungen beim Stillen Qi Gong**

Wenn wir Qigong üben werden uns die rasenden Gedanken oft noch schmerzhafter bewusst als im Alltag. Meditation und stille Übungen spülen den ohnehin ständig fließenden Gedankenstrom oft noch intensiver ins Bewusstsein. Sie lenken uns ab und stören unsere Aufmerksamkeit bei der geistigen Begleitung der Übungen. Körperliche Ruhe, die Regulation der Atmung und die Ruhe des Herzens bewirken nicht automatisch die Ruhe des Geistes. (GUTHEINZ)

Der Geist ist mit unserer Individualität, unserem Ego verhaftet, und wir haben in der Regel Jahrzehnte daran gearbeitet, dieses Ego von unserem Bewusstsein aufzubauen. Wenn wir jetzt die Auflösung der Gefühle und Gedanken herbeiführen wollen, dann müssen wir uns auch von Teilen unserer Identität, unserer lang gehegten und gepflegten Persönlichkeit verabschieden.

Wenn wir allmählich und subtil lernen, nicht mehr mit dem ewig plappernden kleinen Geist, der alle Aspekte unseres Lebens beherrschen will, zu identifizieren, dann erscheint in uns ein Beobachter, der am Rand unseres Bewusstseins eigentlich schon immer da war. Ein Beobachter, der gelassen und ohne einzugreifen alles registriert, was der urteilende und projektorientierte Geist und das vermeintlich handelnde Ego so treiben. Anstatt uns von den Schwingungen des Urteilens, Herumbesserns und Widerstehens beherrschen zu lassen, entspannen wir uns und registrieren verwundert, dass sich das Leben ganz von selbst und ohne unseren ruhelosen Geist entfaltet. Nun identifizieren wir uns mit der Präsenz des Beobachters und diese Präsenz wird in unserem Alltag mehr und mehr vorherrschen. „Das Leben ist, wie es ist.“ Es braucht dein Zutun nicht, so lautet die Botschaft an den Geist, der zur Ruhe kommen und in die Stille einkehren kann. (GUTHEINZ)

Die Rückkehr zum Ursprung, das In-die-Leere-Eintreten, ist vor allem deshalb für unseren Geist so aufregend und spannungsgeladen, weil die Leere eben nicht NICHTS ist, sondern ein chaotischer Bereich, in dem es ein wirkliches Durcheinander gibt. Dieses Durcheinander ist für den „Erfolg“ beim Qi-Gong-Üben besonders wichtig, denn aus diesem chaotischen Tohuwabohu heraus strömt die ursprüngliche Lebenskraft in uns hinein und bringt eine Entwicklung zustande, die man bewusst so gar nicht herbeiführen könnte. (GUTHEINZ)

Beim Üben sollte der Geist ruhig, zentriert und im Gleichgewicht sein. Dies beinhaltet auch, dass das Fühlen, Spüren und Urteilen objektiv und genau sein müssen. Das unterstellt ein emotionales Gleichgewicht und einen klaren Geist.

### **3.2.3. Bewusstheit und Achtsamkeit**

Wenn der Geist die Möglichkeit hat zur Ruhe zu kommen, wird er achtsam. Achtsamkeit ist eine individuelle Erfahrung und bleibt daher in der Beschreibung und Aussage subjektiv. Sie dienen in erster Linie dem Versuch, die geistige Dimension besprechbar zu machen trotz des Wissens, hier letztlich „Unsagbares“ zu berühren.

Durch Qi Gong wird der Geist verlangsamt. Diese gewonnene Ruhe kann zur Entfaltung der Achtsamkeit führen. In einem Zustand von bewusster und konzentrierter Ruhe kann der Geist selbst in den Fokus der aufmerksamen Betrachtung geraten. Durch diesen gewonnenen Klarblick können philosophische Grundgedanken in den Mittelpunkt der Betrachtung rücken: „Wer bin ich?“ „Was soll das alles?“ „Wo gehe ich hin?“ „Was kann ich wissen?“ „Was soll ich tun?“ „Was ist der Mensch?“ Sich dieser Ganzheit direkt und vorbehaltlos zu stellen und hier zu Antworten zu gelangen, die den eigenen kritischen Fragen intellektuell und gefühlsmäßig standhalten, kann sich zur Grundlage einer geistigen Gesundheit entwickeln, die sich von Außenvorgaben weitgehend befreien und eigenen Überzeugungen und Erfahrungen vertrauen kann. Achtsamkeit stellt eine aufrichtige Präsenz die ein von Gleichmut geprägtes und von einem vollständigen Heimischsein motiviertes waches und lebendiges Handeln ermöglicht. Wer sich selbst entschleunigt gewinnt Zeit und Kraft für die Wahrnehmung und Gestaltung der eigenen Präsenz. Achtsamkeit geschieht dann sozusagen „wie von selbst“. Wer die gegenwärtige Erfahrung bewusst und gelassen annimmt, erfährt diese Achtsamkeit als eine Art Energie, die im eigenen Inneren entsteht und im Kontakt mit der Mitwelt lebendig wird. (FOLKERS)

### **3.2.4. Wahrnehmung**

Viele Menschen haben den direkten Bezug zu ihrem Körper verloren, so dass sie nicht mehr auf die Zeichen ihres Körpers hören können wie dies z.B. bei Krankheiten der Fall ist. Der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper wird durch Qi Gong gefördert, so dass die eigene Lebenssituation, Gesundheit, der Qi Fluss und auch Blockaden im Körper wahrgenommen werden können. Es geht auch darum wahrzunehmen, was einem gut tut und was nicht. Die Wahrnehmung umfasst auch die Atmung. Diese kann bewusst eingesetzt werden und in verschiedene Körperregionen geführt werden. Die Regionen können energetisch wahrgenommen werden und Verspannungen und Blockaden können aufgelöst werden bzw. Energiedefizite können ausgeglichen werden. Dies unterstützt die körpereigene Struktur, so dass weniger Muskelkraft zum „Erhalten“ der Struktur notwendig wird.

Neben der Wahrnehmung ist das „Loslassen“ wichtig. Das Loslassen äußerer muskulärer Strukturen ist ein Schritt zur Veränderung. Strukturen müssen nicht gehalten werden, sie halten sich durch ihr energetisches Gleichgewicht selber. Wenn wir nun loslassen und entspannen, kann unser Körper wieder in einen entspannten Zustand treten und zurück zu Natürlichkeit und Einfachheit gelangen. Der Körper wird durchgängig, das Qi kann frei in unserem Körper

fließen und Gesundheit stellt sich ein. So heißt es: „Was entspannt ist, ist auch durchlässig“. (TIAN LIYAN)

### 3.2.5. Aufrechte Haltung

Die aufrechte Haltung ist sowohl beim Stillen als auch beim Bewegten Qi Gong von großer Bedeutung. Wir stehen bzw. sitzen so, als ob wir an einem Faden aufgehängt sind. So kann sich die Körperstruktur von oben nach unten ordnen und muss nicht von unten wie ein Turm aufgebaut werden, siehe Abbildung 3-1. Die Körperstruktur kann so ohne muskulären Kraftaufwand aufgerichtet werden.

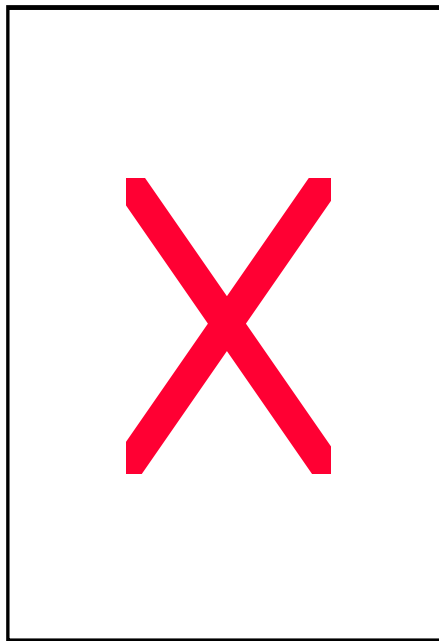


Abbildung 3-1: Aufrichtung der Struktur (ZORN)

Man könnte nun viele Punkte anführen, was an der Haltung im Qi Gong wichtig ist. Wie sollen die Füße stehen, wie sollte die Wirbelsäule ausgerichtet sein, wo soll der Kopf hin usw.. Die Arbeit an der Körperstruktur ist wichtig, scheint aber auch ein Problem zu beinhalten: bringe ich ein Knie in eine „richtige Stellung“, heißt das noch lange nicht, dass dies der erfolgversprechende Weg war, um die dahinter liegende Blockade aufzulösen.

Die äußere Haltung ist zwar wichtig, es besteht aber bei zu akribischer Korrektur dieser die Gefahr sich weiter zu verspannen als zu entspannen. Wird jemand von Anfang an ständig von außen in die richtige Haltung hineingestellt, wird der Übende leicht versucht sein es „richtig“ machen zu wollen. Andererseits ist Korrektur vor allem bei groben Haltungsproblemen geradezu unerlässlich, um einer weiteren Schädigung tunlichst vorzubeugen. Ein Weg zur Entspannung zu kommen ist es, von Anfang an dem Prinzip der kraftvollen Leichtigkeit zu folgen. Nicht Muskelkraft, sondern die Lebensenergie hält die Körperstruktur. Wird nur Muskelkraft eingesetzt, treten Verspannungen auf und die Körperstruktur bricht zusammen. Energetisch leere Räume können sich somit nicht mit Energie füllen. Lenkt der Praktizierende seine Wahrnehmung in diesen Bereich und wird sich seiner Verspannungen bewusst, kann er damit beginnen mit seinem Bewusstsein und der Atmung Qi in die Region zu bringen. Er beginnt sozusagen ein Bild, eine innere Idee von entspanntem Stehen oder Bewegen zu entwi-

ckeln und versucht nach und nach dieser Idee, auch wenn sie erst einmal noch sehr vage ist, zu folgen. Der Übende kann sich die Prinzipien wie Füße sicher am Boden, Beine schulterbreit und beweglich, Loslassen im Becken, sanftes Aufrichten usw. einprägen, ohne sie sofort „haben“ zu wollen. Der Übende versucht sich der ökonomischen Grundhaltung anzunähern, ohne sich oder seinen Körper irgendwohin zu zwingen. (TSCHOM)

Das Zentrieren und verwurzeln sind weitere Bausteine hin zu einer Strukturveränderung. Wird der Körper zentriert und verwurzelt, das heißt, der Körper steht im hier und jetzt, wirkt sich dies auch auf die Sichtweise der Lebenssituation aus – Stehe ich wirklich im Leben- lasse ich mich von den Ereignissen überrollen, oder nehme ich sie selber in die Hand? Bevor man sich verwurzeln kann, muss man erst zur Ruhe kommen und entspannen. Der sprudelnde Quell ist der Punkt, die dem Qi den Austausch mit der Erde zu ermöglichen. Gleichgewicht ist das Ergebnis von Verwurzelung und Zentrierung. (YANG JWING MING)

### **3.3. Stehen in den drei Dantians**

Im Qi Gong gibt es verschiedene Möglichkeiten auf die Körperstruktur einzuwirken. Eine Übung ist das Stehen in den drei Dantians. Die Standübungen sollten langsam (halbe Minute) angefangen werden, und dann langsam, entsprechend der Konstitution, gesteigert werden, so dass sich nach und nach ein einheitliches Körpergefühl einstellen kann.

Das Stehen in den drei Dantians beginnt mit dem Stehen in der einfachen Grundstellung, dem Reiterstand. Hier steht die Entspannung im Vordergrund, um den Körper auf die weiteren Übungsstufen vorzubereiten.

Die Aufmerksamkeit wird dann in das jeweilige (untere, mittlere oder obere) Dantian gelenkt wobei die Arme dies stets unterstützen. Beim Stand im unteren Dantian sind die Arme und Hände nach unten geöffnet und verstärken die Verbindung nach unten zur Erde. Steht der Übende im mittleren Dantian, steigen die Arme auf Herzhöhe und verstärken dort die Wahrnehmung des Herzraumes. Öffnen sich die Arme nach oben, wird die Aufmerksamkeit im oberen Dantian und die Verbindung nach oben zur Seele unterstützt. Bei allen drei Positionen ist es wichtig, die Aufmerksamkeit in das jeweiligen Dantian zu lenken, den Raum wahrzunehmen und ihn mit Hilfe des Atems auszudehnen und mit Qi zu füllen. Auch die Verbindung der drei Dantians und der gesamte Qi-Fluss im Körper ist wichtig und unterstützt die gesamte Körperstruktur.

Während des Stehens in den verschiedenen Positionen treten Empfindungen wie Taubheit, Schmerzen, Müdigkeit oder Wärmegefühl auf und die Aufmerksamkeit ist beständig dabei, Spannungen und Entspannungen des Körpers zu regulieren. Bedingt durch längeres Stehen und die entsprechenden Informationen an das Nervensystem werden die Bereiche des Körpers mit der erhöhten Aufmerksamkeit bewusst entspannt und damit verändert. Der Stand wird soweit angepasst, bis sich der Körper in einem bequemen und entspannten Zustand befindet. Das setzt eine Zentrierung des Körpers voraus, sowie ein körperliches Gleichgewicht zwischen Entspannung und Struktur. (YANG JWING MING)

Nachdem ein bequemer Stand gefunden wurde, kann man beobachten, wie der Körper das Gleichgewicht hält. Nach und nach wird man sich kleineren Körperbewegungen gewahr. Am Anfang hat man vielleicht das Gefühl, als schwanke der ganze Körper leicht hin und her, um

sich dann automatisch in eine ausgeglichene Position zu korrigieren. Diese Bewegungen sollen nicht kontrolliert werden, sondern zugelassen werden. Auch hier geht es um das „Loslassen“. Alle Muskeln sollen entspannt werden und gegen die Schwerkraft arbeiten. Die Bewegungen können sich auf den gesamten Körper ausbreiten. Dieser Prozess ist dadurch charakterisiert, dass man allmählich der inneren Struktur des Körpers gewahr wird, diese aufbaut und dann gewisse Veränderungen zulassen kann. Im Moment des Bewegens durchbricht das Qi krankheitsverursachende Blockaden, Verhärtungen, Krankheiten, Verspannungen und versucht sie aufzulösen. (KOSKUBA)

Ist der äußere Körper mit der beanspruchten Muskulatur kräftig genug, können Innere Veränderungen stattfinden. Der Qi- Fluss des gesamten Körpers wird aufgebaut und das Herzkreislauf und das Nervensystem werden gestärkt. Gleichzeitig nehmen innere Kraft und Leistungsfähigkeit der Übenden zu. Vor allem durch längeres Stehen werden Entspannung und Qi-Fluss gefördert. Durch den zunehmenden Informationsaustausch mit dem Nervensystem lernt man Empfindungen und Belastungen zu steuern, sowie Gesundheit und Fitness zu verbessern. Die Entspannung der Körpermuskulatur spielt dabei eine besondere Rolle, so dass die Elastizität und damit die Qualität der Muskelarbeit gefördert wird. (YU YONG NIAN)

### **3.4. Strukturtest im Reiterstand**

Strukturtests werden als Partnerübungen durchgeführt, wobei die eigene Körperstruktur sehr deutlich wird. Der Übende lenkt, durch den Partner unterstützt, die Aufmerksamkeit in verschiedene Körperregionen.

Folgend wird ein Strukturtest im Reiterstand beschrieben. Strukturtest können jedoch in allen Bewegungen und Positionen durchgeführt werden. Der Übende steht im Reiterstand, der Partner steht auf einer Seite und legt die Hände auf die Schulter, beginnt leicht zu drücken und steigert den Druck allmählich. Wenn der Übende eine einheitliche Körperstruktur hat und fest verwurzelt steht, wird die Kraft des Partners direkt durch das Knochengerüst nach unten zu den Füßen in die Erde fließen. Siehe Abbildung 3-2.

Steht der Übende nicht verwurzelt und ist die Körperstruktur nicht durchgängig, so wird er schnell aus dem Gleichgewicht geraten und kann unter dem Druck nicht mehr stehen bleiben. Siehe Abbildung 3-3.

Die Körperstruktur wird so von beiden Partnern sehr deutlich wahrgenommen und kann entsprechend korrigiert werden, vorausgesetzt es wird freundschaftlich und gemeinsam geübt.

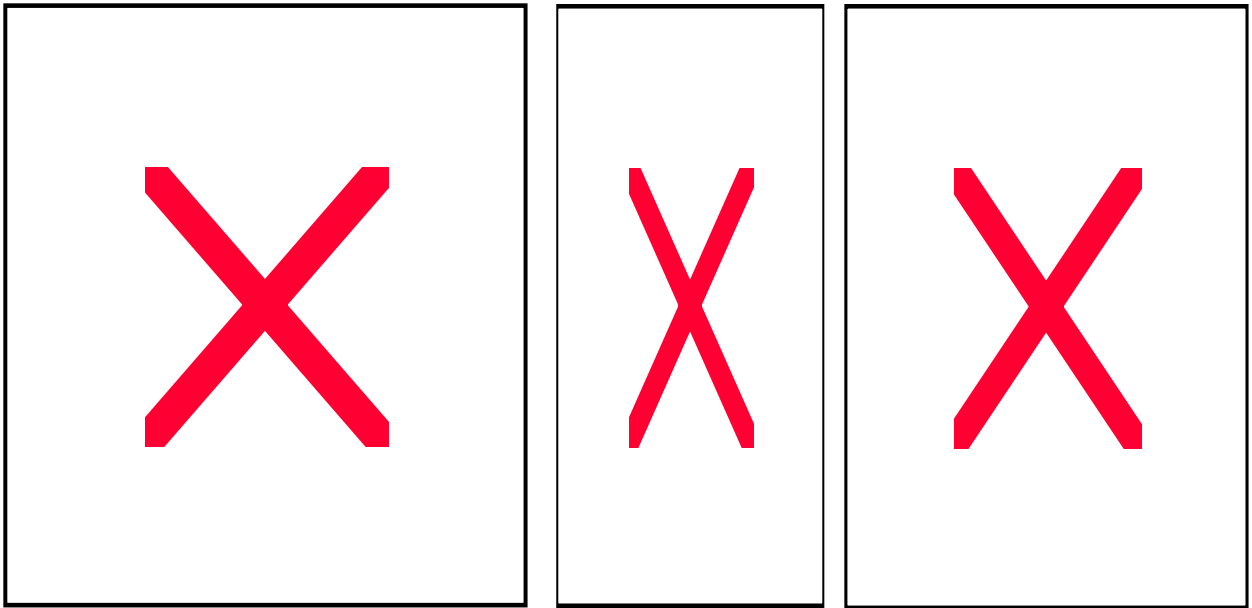


Abbildung 3-2: Strukturtest: Reiterstand – Aufbau des Drucks. Stabiler Stand

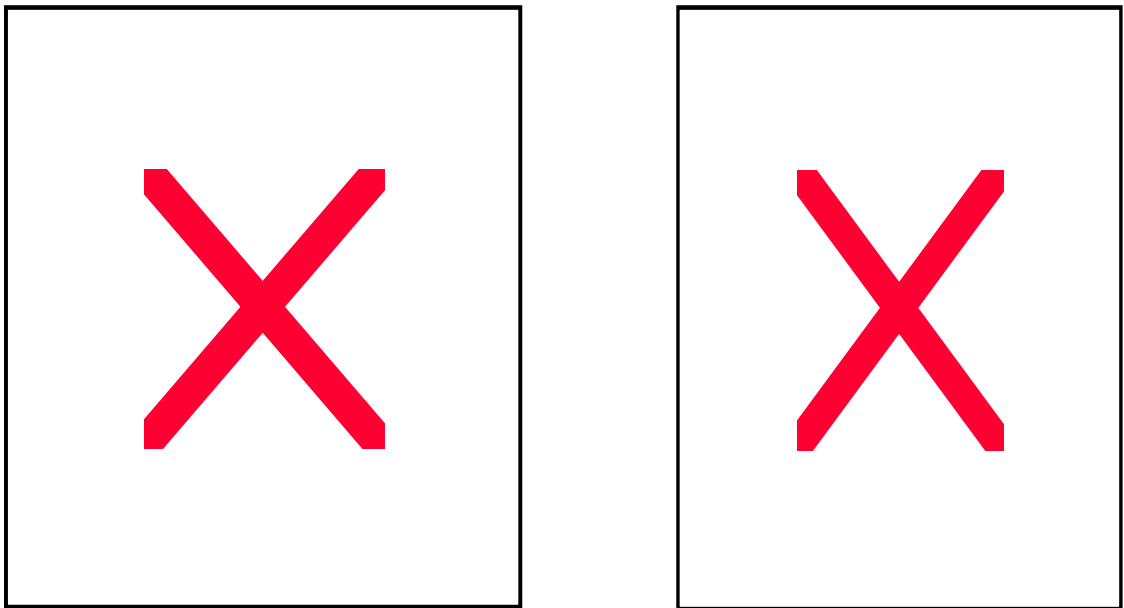


Abbildung 3-3: Strukturtest: instabiler Stand

## 4. Zusammenfassung

Qi Gong erreicht sämtliche Ebenen des menschlichen Daseins, von den inneren Strukturen über den Atem nach Außen, und wirkt daher ganzheitlich. Egal ob es praktiziert wird, um den Atem zu trainieren, die Gesundheit allgemein zu stärken, um gezielt Beschwerden anzugehen, um sich selbst besser kennen zu lernen oder um die spirituelle Entwicklung zu fördern und die absolute Leere zu erreichen, das ganze Spektrum des Qi Gong kann erfahren werden.

Qi Gong wirkt sich auf die Körperstruktur des Menschen aus. Dies ist jedoch kein Prozess, der von heute auf morgen stattfindet, sondern seine Zeit benötigt. Als ganzheitliche Bewegungsform spricht Qi Gong nicht nur den Körper sondern auch den Geist an und fördert die Harmonie beider. Die Körperstruktur kann sowohl äußerlich als auch innerlich verändert werden, die Atmung wird ruhig, gleichmäßig und friedlich und die Energien im Körper können wieder frei fließen. Eine tiefe Entspannung kann sich einstellen. Das Bewusstsein und die Wahrnehmung des Körpers sind dabei sehr wichtig und werden gefördert. Die Sensibilität für den eigenen Körper und Körperreaktionen wird erhöht, was die Wahrnehmung des eigenen Zustands ermöglicht. Blockaden können aufgelöst werden.

Die äußere und innere Körperhaltung wird aufrechter und der Stand im Leben ist fester und verwurzelter. Was nicht zuletzt die Präsenz im hier und jetzt ermöglicht. Qi Gong kann einen ein Leben lang begleiten, ist ein Weg zu sich selbst und eröffnet einem neue Wege.



## 5. Literatur

- BRECKLINGHAUS, HANS GEORG: Zum Begriff der Körperstruktur;  
[http://www.altaegypten.com/Zum\\_Begriff\\_Korperstruktur/zum\\_begriff\\_korperstruktur.html](http://www.altaegypten.com/Zum_Begriff_Korperstruktur/zum_begriff_korperstruktur.html)
- FOLKERS, MANFRED (2003): Achtsamkeit ist Energie, Taijiquan & Qigong Journal, a&o medianetwork, Hamburg, Heft 12
- GUTHEINZ, WALTER (2002): Zum Ursprung zurückkehren, Taijiquan & Qigong Journal, a&o medianetwork, Hamburg, Heft 10
- KOSKUBA, KAREL (2003) Die Haltemuskulatur des Körpers aktivieren, Taijiquan & Qigong Journal, a&o medianetwork, Hamburg, Heft 14
- LEWIS, DENNIS (1999): Das Tao des Atmens, Atem als Weg zur Gesundheit und Innerem Wachstum, Rohwohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
- LIND, GABI (2002): Verspannte Schultern, Taijiquan & Qigong Journal, a&o medianetwork, Hamburg, Heft 10
- TIAN LIYANG ( 2002): Der Körper ist die Quelle, Taijiquan & Qigong Journal, a&o medianetwork, Hamburg, Heft 9
- TSCHOM, ALEXANDRA: Qi Gong - „die Kunst der Arbeit mit Qi“;  
<http://www.demut.at/taichi/artikel/artikel5.htm>
- YANG JWING MING (2003): Die fünf Regulierungen im Qigong, Taijiquan & Qigong Journal, a&o medianetwork, Hamburg, Heft 12
- YU YONG NIAN (2002): Stehen wie ein Baum – Zhanzhuang, Taijiquan & Qigong Journal, a&o medianetwork, Hamburg, Heft 9
- ZHENG QINGBIN (2002): Wenn Yin und Yang sich trennen, werden Essenzen und Geist sich erschöpfen, Taijiquan & Qigong Journal, a&o medianetwork, Hamburg, Heft 9
- ZORN, ADOLF(keine Jahreszahl): Rolfing – aufrecht und gelassen; [www.rolfingb.de](http://www.rolfingb.de)