



Qi Gong Yangsheng Grundlagenkurs

„Qi Gong Yangsheng“ heißt so ungefähr übersetzt: Arbeit mit der Lebensenergie zur Pflege des Lebens.

Teil 1: Zum grundlegenden Verständnis

Ein gesundes, langes und glückliches Leben gehört seit jeher zu den Wünschen der Menschen. Wie man dieses Lebensziel erreicht, ist auf verschiedenste Art und Weise auf der ganzen Welt mit mehr oder weniger Erfolg erforscht worden. Jede Religion befasst sich mit diesem Thema. Das Problem liegt jedoch meistens nicht darin, dass die jeweilige Religion falsche Rezepte für dieses Ziel ausstellt, sondern vielmehr darin, dass die Rezepte einen sehr großen Interpretations-Spielraum offenhalten.

Nur bei wenigen Philosophien ist der Inhalt bewusst so verpackt worden, dass die Interpretation nur eindeutig möglich ist. So besagt ein indisches Sprichwort, dass ein Pandit (=Ind. Gelehrter) mehr Freude hat, wenn er bei einer Sutra (=Lehrsatz) eine Silbe weglassen kann, ohne dessen Sinn zu verändern, als wenn ihm seine Frau einen Sohn gebärt.

Die Upanishaden aus der Indischen Philosophie und die Schulen des Daoismus und Buddhismus gehören zu diesen Denk-Systemen.

Ich erwähne dies deswegen, weil Daoismus und Buddhismus als Quellen für die Entwicklung von Qi Gong anzusehen sind. Es ist somit ratsam, um einerseits Fehlinterpretationen aus dem Unterricht vorzubeugen und andererseits um ein tieferes Verständnis für Qi Gong zu erlangen, sich mit diesen beiden Philosophien auseinanderzusetzen.

Qi Gong ist eine Selbstübungsmethode, durch die man lernt, subjektive Fähigkeiten zu entwickeln und zu nutzen. Im Rahmen der medizinisch angewandten Qi Gong Übungen geht es um heilende Fähigkeiten oder Selbstheilungskräfte. Wenn man Qi Gong übt, muss man sich also auf die Entwicklung eigener positiver Prozesse verlassen, d.h. man übt mit einer zuversichtlichen Einstellung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Beim üben von Qi Gong geben wir mit unseren eigenen geistigen Aktivitäten, mit Hilfe von Vorstellungen und Imaginationen, Impulse an unseren Organismus und beeinflussen damit unsere Körperfunktionen. In vertiefter Übungspraxis ist es möglich, Signale an alle Teile des Körpers, selbst an innere Organe zu senden.

Im Qi Gong arbeiten wir mit unserem Bewusstsein, das deshalb mit dem richtigen Verständnis und dem richtigen Ziel erfüllt sein muss. Richtiges Verständnis heißt, dass wir Qi Gong als wertvollen Aspekt gesunder Lebensführung ansehen, nicht aber als Zauberstab oder Wunderwaffe gegen alle Krankheiten. Richtiges Verständnis heißt auch, dass wir Qi Gong weder als so geheimnisvoll betrachten, dass es nur wenigen Menschen offensteht, noch als so simpel, dass wir glauben, ohne fleißiges Üben eine gute Wirkung erzielen zu können. Die Zielsetzung kann sich individuell gestalten, jedoch ist es wichtig, dass wir uns keine widernatürliche Ziele setzen wie ewige Jugend, übernatürliche Kräfte oder Macht über andere. Bescheidenheit ist eine Voraussetzung um im Einklang mit den Naturgesetzen zu leben und das ist wiederum Voraussetzung für den Erhalt und die Wiedererlangung der Gesundheit.



Qi Gong ist nicht bloß eine Aneinanderreihung körperlicher Abläufe. Seit alters her wurden den geistigen Übungen große Aufmerksamkeit geschenkt. Eng verbunden mit diesen Übungen ist die Kultivierung des Geistes, die Ausbildung des Charakters, der Umgang mit Emotionen, die Entwicklung einer klaren konstruktiven Denkweise und einer guten Gesinnung. Besonders der Entwicklung einer guten Gesinnung wird dabei größte Aufmerksamkeit beigemessen.

Richtig verstanden ist Qi Gong Körper- und Geisteskultur zugleich. Allgemein kann man sagen, dass Qi Gong zur

- Selbstregulierung
- Selbstaufbau
- Selbstwiederherstellung

dient, wobei man auf äußeren Einfluss verzichtet. Man baut ganz auf den eigenen Möglichkeiten und Bedingungen auf, die einem zum Zeitpunkt des Übens zur Verfügung stehen.

Das Üben von Qi Gong bezieht sich nicht ausschließlich auf die medizinischen Vorteile die es hervorbringt. Es spielt auch eine wichtige Rolle in der

- Meditativen Sammlung
- Kultivierung des Geistes
- Ausbildung des Charakters
- Ausübung von Sport
- Vertiefung von künstlerischen Fähigkeiten

Somit hat es einen engen Bezug zur Philosophie, religiöser Praxis und Kunst. Es sind vor allem die Schulen des Daoismus und Buddhismus die als Quellen der Erkenntnis für die Entwicklung von Qi Gong anzusehen sind. Qi Gong ist somit -und dies ist zu beachten- wichtiger Bestandteil Chinesischer Kultur. Es ist wichtig zu verstehen, dass man als Europäer oder allgemein als nicht Asiat, nicht das Gefühl haben soll, man könne da schnell ein paar Techniken lernen und davon schnell profitieren, ohne etwas von seiner eigenen Mentalität abzugeben und dafür ein Teil asiatische Mentalität anzunehmen. Ich beziehe dies hauptsächlich auf zwei Aspekte: Geduld und Respekt.



Teil 2: Anfängliche Schwierigkeiten mit den statischen Qi-Gong Übungen

Bewegung ist innere und äußere Bewegung, Ruhe bedeutet Bewegung in der Ruhe. (1619-1692 Wang Chuànshàn)

Statisches Qi-Gong ist für die meisten Anfänger etwas Schwieriges und oft sogar etwas Unangenehmes. Von Anfang an mit der richtigen Einstellung und mit dem richtigen Verständnis zu üben ist somit sehr wichtig, damit man nicht gleich wieder aufhört.

Statische Qi-Gong Übungen sehen rein äußerlich sehr einfach und unspektakulär aus. Der Schüler wird jedoch bereits nach wenigen Minuten erfahren, dass es gar nicht so einfach ist, einfach so dazustehen und sich dabei wohl zu fühlen. Verspannungen machen sich deutlich bemerkbar und man realisiert wie unruhig der eigene Geist ist. Am Anfang mag das noch motivierend sein, denn man weiß instinktiv, dass einem „genau so etwas“ gut tut. Nach ein oder zwei Monaten Übungspraxis, wo man noch wenige positive Resultate, jedoch all seine Verspannungen besser spürt als vorher, verlässt einem die Euphorie plötzlich. Man realisiert auch, dass der Geist doch nicht so einfach zu bändigen ist, wie anfangs erhofft und man wird sich der Dimension der anstehenden Arbeit bewusst.

Hinzu kommt, dass die Übungen zu wirken beginnen:

- Der Körper befindet sich während den statischen Übungen in einer physiologisch und statisch optimalen Stellung. Dadurch fällt es den Körpersäften einfacher zu fließen und die Gelenke sind minimal belastet. An jenen Stellen wo nun eine Verspannung herrscht, nimmt man diese plötzlich viel deutlicher wahr und es fühlt sich an, als wäre die Verspannung stärker denn je zuvor. In Tat und Wahrheit ist es aber so, dass die Verspannung, an die man sich über die Zeit gewöhnt hat, lediglich wieder besser spürbar ist. Somit ist diese unangenehme Erfahrung eigentlich etwas sehr Positives. Die Körperwahrnehmung beginnt wieder sensibel zu werden. Der erste Schritt um eine Verspannung zu lösen ist somit getan.

- Eine Folge des sensibleren Körperbewusstseins ist auch, dass man sich zu Fragen beginnt, woher denn eigentlich all diese Verspannungen und Asymmetrien kommen. Nach längerer Übungspraxis weiß man, dass alles im Körper manifestierte, eine Reflexion unseres geistigen und seelischen Zustandes ist. Meist gehört dieses Erkenntnis nicht unbedingt zu den angenehmsten, die man über sich selber machen möchte - zumindest am Anfang.

Wenn man aber unbeirrt weiter übt, beginnt man plötzlich Freude zu haben, wenn man eine Verspannung entdeckt und diese lösen kann. Ebenso verhält es sich mit dem geistigen Unkraut. So sagte einst Shunryu Suzuki: "Ihr sollt vielmehr dankbar sein für das Unkraut, das Ihr in Eurem Geist habt, denn schließlich wird es eure Praxis bereichern". Diese innere Haltung zu erlangen, ist sehr wichtig. Nur wer dieses Verständnis verinnerlicht, kann die Erfahrung machen, dass die statischen Qi-Gong Übungen eine wunderbare Quelle der Kraft, Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit ist.

Es ist nicht notwendig, vom ersten Tag an täglich zu üben (außer bei therapeutischer Anwendung). Man soll seine Übungsdisziplin den eigenen Bedürfnissen anpassen. Es ist jedoch wichtig, dass man in regelmäßigen Abständen übt.

Zur Erleichterung des Verständnisses ist es empfehlenswert, sich mit dem Gedankengut des Daoismus und des Buddhismus vertraut zu machen. Das bedeutet nicht, dass man seinen Glauben ändern soll. Jeder soll glauben, was er will und jeder ist völlig frei !



Bei abnehmendem Interesse oder plötzlicher Unlust zu üben, sollte man dies nicht allzu ernst nehmen und einfach weiterüben. Man sollte dabei folgendes bedenken.

Die Unlust entsteht meistens dann, wenn sich alte, tiefe Verspannungen, die man schon fast "lieb" gewonnen hat, zu lösen beginnen.

Hat man eine Krise durchgestanden, spürt man kurz darauf, dass man einen Schritt nach vorne getan hat. Die Motivation zum weiter üben wächst mit jedem mal, wo man eine solche Erfahrung macht. Nach zwei oder drei Jahren ist man soweit, dass man sich nicht mehr überwinden muss, sondern man freut sich auf das Üben.

„Wenn Du den Sinn für die Repetition verlierst, wirst Du einen schwierigen Weg haben“. (Shunryu Suzuki)

Teil 3: Technischer Leitfaden für statisches Qi-Gong

Die wichtigsten Voraussetzungen:

Natürlichkeit

Natürlichkeit muss geübt werden, so fremd das auch klingen mag. Sie ist der Schlüssel zum wahren Erfolg mit Qi-Gong. In diesem Zustand ist man am meisten in Kontakt mit sich selbst und die selbstregulierenden Energien können so am besten wirken. Man kann Natürlichkeit nur anhand von einem Kriterium messen: Fühle ich mich wohl in meiner Haut oder nicht.

Natürlichkeit hat auch mit Humor zu tun. Jedesmal wenn man sich beim "Unnatürlichsein" ertappt, ist es ratsam, kurz und vor allem nicht wertend über sich zu lächeln um dann mit einem lächelnden Gesicht weiter zu üben. Man spricht in diesem Zusammenhang auch vom „kultivieren des inneren Lächeln“.

Lockerheit

Lockerheit bedeutet nicht Schlappeheit. Es ist wichtig zu verstehen, dass sich der Körper immer in einem Fließgleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung befinden muss, um optimal zu funktionieren. Bei den meisten Menschen im Westen dominiert jedoch die Anspannung, was zu Ermüdung führt. Das Ziel ist also nicht die totale Entspannung sondern die goldene Mitte. Dazu müssen wir aber anfänglich die Entspannung neu lernen.

Aufmerksamkeit

Zuerst sollte man den grundlegenden Unterschied von Konzentration und Aufmerksamkeit verstehen. Die Konzentration ist hart und ermüdend. Die Aufmerksamkeit hingegen ist weich und fühlt sich angenehm an. Sie ermüdet einem nicht.

Die Aufmerksamkeit soll also während der ganzen Übungsdauer im Dantien (Bauchnabel-Gegend) gehalten werden. Im Dantien die Aufmerksamkeit halten bedeutet, die Aufmerksamkeit in dieser Region ruhen zu lassen. Es ist sehr wichtig, dass man sich dabei geistig nicht anstrengt! Der Geist soll zur Ruhe kommen und nicht angestrengt werden. Immer wenn sich der Geist anstrengen muss, benutzt man die Konzentration und die Übung ist Willensgesteuert. Es ist sehr wichtig, dieses Prinzip zu verstehen. Eine gute Methode, um zu testen ob man diesbezüglich richtig übt, ist das beobachten der Augen. Wenn man mit dem Willen übt - sich also konzentriert - verhärtet sich sofort der Blick und die Übung wird unmittelbar anstrengend. Darüber wird weiter hinten ausführlicher berichtet.



Körperhaltung

Füße

Die Füße stehen schulterbreit nebeneinander. Die Aussenkanten der Füße sind parallel, das ist wichtig, denn so erreichen wir eine Schließung bzw. Stabilisierung des Beckens. Das Gewicht wird gleichmäßig auf die Füße verteilt. Die Zehen sollten bei der Gewichtsverteilung nicht vergessen werden. Sämtliche Gelenke in den Füßen sollten entspannt werden können, um danach wieder in einen angenehmen Zustand der Spannung zu wechseln.

Knie

Die Knie sind keine Stützen sondern Gelenke! Die Knie sollten immer leicht gebeugt sein (auch beim warten aufs Tram). Die Beugung sollte am Anfang sehr gering sein. Das wichtigste Kriterium ist, dass die Stellung für die Knie nicht ermüdend ist. In fortgeschrittener Übungspraxis, stellt man sich eine nach innen gerichtete Kraft vor, als würde man einen Ball mit den Knien leicht zusammendrücken.

Hüfte

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Solange die Hüfte beweglich und geschmeidig bleibt, ist Krankheit von einem fern“. Die physische Beweglichkeit sollte man mit Gymnastik zu Hause üben. Wir wissen aber, dass die physische Manifestation ein Ausdruck des Geistes ist. Somit ist es wichtig, der geistigen Beweglichkeit in der Hüftgegend besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

1. Haltung: Die Hüfte muss locker nach vorne gekippt werden, um die Lendenwirbelsäule zu entspannen.
2. Bei fortgeschrittener Übungspraxis stellt man sich eine elastische Kraft vor, welche bauchseitig über die beiden Beckenschaufeln zieht.
3. Die Hüfte wird dem Element Wasser zugeordnet. Das bedeutet, dass sie sich auch wie Wasser bewegen sollte, nämlich fließend. Diesem Punkt ist sehr viel Beachtung zu schenken!

Unterleib

Die meisten Menschen haben große Probleme, den Unterleib zu entspannen. Es ist also wichtig, dass man lernt, diesen Bereich zu lockern. Dabei fängt man mit dem Zwerchfell an und arbeitet sich nach unten zum Magen, bis zur Beckenboden-Muskulatur inklusive Schließmuskel und Geschlecht. Man nimmt dabei die Atmung zu Hilfe, welche weiter unten beschrieben wird. Es sollte im ganzen abdominalen Bereich ein angenehmes, lockeres, warmes und vor allem weiches aber doch stabiles Gefühl vorherrschen. Man soll auch die Strukturen, an denen all die Organe aufgehängt sind, nicht vergessen zu entspannen. Das mag zwar etwas seltsam tönen, ist aber mit fortgeschrittener Übungspraxis ganz normal. Wie bereits erwähnt, befindet sich in dieser Region das Dantien. Das Dantien ist das zentrale Energiezentrum, mit welchem wir am Anfang üben. Es empfiehlt sich ausserordentlich, die Arbeit mit diesem Zentrum gründlich und gewissenhaft zu machen. Diese Arbeit beinhaltet am Anfang vor allem, dass man lernt, die Aufmerksamkeit im Dantien ruhen zu lassen.

Thorax

Die Grenze zwischen Abdomen und Thorax bildet das Zwerchfell. Das Zwerchfell ist das wichtigste Instrument für die korrekte Bauchatmung. Um es richtig einsetzen zu können, muss es 1. entspannt und 2. bewusst gesteuert werden können.

Die richtige Haltung des Thorax kann am einfachsten so beschrieben werden, wie man es nicht tun sollte, nämlich "Brust Raus".

Schultern

Die Schultern sollten sehr entspannt sein. Man lässt sie am besten einfach ein bißchen nach vorne hängen. In fortgeschrittener Übungspraxis stellt man sich eine elastische Kraft vor, welche die Schultern über den Brustkorb leicht zusammenzieht.



Hände

Die Hände dürfen nie schlapp am Körper hängen, man soll immer das Gefühl haben, man halte etwas wertvolles darin.

Hals

Der Hals ist eine delikate Region. Von ihm können sehr viele Verspannungen ausgehen. Man richtet den Hals bzw. die HWS auf, indem man das Kinn ganz leicht zur Brust zieht. Der Hals sollte ein durchlässiger Kanal zwischen Rumpf und Kopf sein und sich entsprechend anfühlen.

Kopf

Der Kopf soll sich leicht anfühlen. Er soll ganz locker auf dem Atlas ruhen. Die Kopfhaut und die Gesichtsmuskulatur sollten immer wieder von neuem entspannt werden.

Augen

Die Augen sind während der ganzen Übungsdauer offen. Es ist aber sehr wichtig, dass die Augen nicht aufgesperrt werden. Der Blick ist geradeaus in die Ferne und es soll mit einem freundlichen Blick geübt werden. Der freundliche, weiche Blick ist ausserordentlich wichtig. Geistige Verspannung erkennt man sofort in einem leicht harten Blick. Man soll dieses Wissen einsetzen, um immer wieder zu prüfen, ob der Geist ruhig und friedlich ist. Realisiert man, dass der Geist unruhig ist, sollte man dies einfach beobachten ohne sich dagegen zu wehren. Entspannt man regelmässig die Augen, die Kopfhaut und die Gesichtsmuskulatur und lässt man die Gedanken ziehen wie Wolken, wird der Geist automatisch ruhig und friedlich.

Atmung

Es ist sehr wichtig, Atemübungen mit viel Geduld zu üben. Man soll sich bei Atemübungen nie forcieren! Die Grundlage für Atemübungen gemäß den Techniken des Qi-Gong bildet die natürliche Atmung. Nur wer die natürliche Atmung beherrscht, kann Schritt für Schritt die etwas spezielleren Atemtechniken des Qi-Gong üben, ohne sich dabei zu schaden. Bevor man spezielle Atemübungen zu praktizieren beginnt, sollte man ein paar Jahre die natürliche Atmung geübt haben. Die Vorteile, die jedoch bereits von einer korrekten, natürlichen Atmung ausgehen, sind schon erheblich, sodass man keine Minute verstreichen lassen sollte, um mit der Praxis zu beginnen.

Die natürliche und korrekte Bauchatmung:

Der Anfänger soll der Atmung nicht allzuviel Beachtung schenken. Er soll sich lediglich beobachten, wie die Atmung immer subtiler, tiefer und länger wird, während Ruhe in den Geist einkehrt. Es ist am Anfang überhaupt nicht wichtig, wo man ein- bzw. ausatmet. Man sollte die Atmung beobachten können, ohne sie zu manipulieren. Mit der Zeit kann man einen Zusammenhang zwischen der Ruhe bzw. Unruhe des Geistes und der Atmung beobachten. Erst wenn man das soeben beschriebene beherrscht, kann man der Atmung mehr Aufmerksamkeit schenken.

Man beginnt dann immer mit dem Ausatmen (in eine volle Teetasse kann man keinen frischen Tee einfüllen). Das Ausatmen geschieht durch aktives nach oben Pressen des Zwerchfells und durch Kontraktion der Bauchmuskulatur. Man achte darauf, dass das Ausatmen immer vollständig ist. Das heißt, dass man das Zwerchfell solange nach oben drückt, bis sich in der Lunge fast keine Luft mehr befindet. Es ist jedoch von ausserordentlicher Wichtigkeit, dass es nie zu Erstickungsgefühlen kommt. Das Einatmen geschieht lediglich durch Entspannen des gesamten Abdominalen Bereiches und der Thoraxmuskulatur - also passiv. Durch das Absenken des Zwerchfells entsteht in der Lunge ein Unterdruck - die Luft strömt somit von alleine ein. Ebenfalls durch das Absenken des Zwerchfells, entsteht auf den Unterleib ein Druck und der Bauch dehnt sich aus. Es ist darauf zu achten, dass sich das Ausdehnen nicht bloß auf den Vorderbauch beschränkt, sondern um den gesamten Unterleib herum. Die Aufmerksamkeit ruht während der Atemübung immer im Dantien.

Während des gesamten ein- und ausatmen sollte man keinerlei Atemgeräusche verursachen.



Die Vorteile der natürlichen Bauchatmung:

1. Durch das Üben vom Absenken des Zwerchfells erreicht man eine immer größere Amplitude der Zwerchfell-Bewegung. Der Vorteil wird offensichtlich, wenn man bedenkt, dass das Lungenvolumen um bis zu 300 ml vergrößert wird pro cm Zwerchfellbewegung.
2. Ebenfalls durch das Absenken des Zwerchfells entsteht ein Unterdruck in den Lungen. Das hat zur Folge, dass einerseits die Luft einströmt und andererseits ein Vakuum in der umliegenden Thoraxgegend entsteht, was zur Folge hat, dass Blut in den Thorax angesaugt wird und das Herz mit venösem Blut einfacher versorgt wird
3. Das Absenken des Zwerchfells hat noch eine weitere Herzunterstützende Funktion. Beim Einatmen, wenn das Zwerchfell auf die inneren Organe drückt, findet in den Organen eine Verdrängung der Körperflüssigkeiten statt - wie bei einem Schwamm. In der Phase zwischen dem Ein- und Ausatmen, werden die Flüssigkeiten wieder angesaugt. Wie wir feststellen, ist dieser Vorgang mit der Pumpaktivität des Herzens zu vergleichen und entlastet dieses somit entsprechend der Übungspraxis.

Die Vorstellungskraft

„Qi und Aufmerksamkeit folgen einander“. Dies ist einer der wichtigsten Qi-Gong Lehrsätze! Zum Verständnis dieses Lehrsatzes: Wenn es irgendwo juckt, ist das eine Qi-Ansammlung welche die Aufmerksamkeit sofort auf sich zieht. Umgekehrt: Wenn man die Aufmerksamkeit an einen Ort lenkt z.Bsp. in die Hand, nimmt man diesen unmittelbar besser wahr. Das Qi fließt zur Hand und es kommt zur einer Qi-Ansammlung darin. Deshalb spürt man die Hand dann auch unmittelbar besser.

Um also das Qi durch den ganzen Körper leiten zu können, muss man die Aufmerksamkeit führen können. Man tut dies mit der Vorstellungskraft. Grundlage dazu ist ein ruhiger Geist. Solange der Geist unruhig ist, sollte man Übungen mit der Vorstellungskraft ausschließlich dazu benutzen, den Geist zu beruhigen. Z.Bsp. sich einen Wasserfall oder einen Baum vorstellen, wie er ruhig und tief verwurzelt an seinem Platz steht. Die Vorstellungskraft ist ein wichtiges und äußerst kraftvolles Werkzeug im Qi Gong. Übt man jedoch Vorstellungsübungen mit unruhigem Geist, kann man dies mit einem Chirurgen vergleichen, der eine zitterigen Hand hat. Die Vorstellungskraft ist das Skalpell und der Geist die Hand.

Bei falscher Anwendung kann es zu Symptomen wie obere Fülle kommen. Obere Fülle bedeutet, dass man sich im oberen Körperteil schwer und träge fühlt und im unteren Körperteil unstabil und schwach. Obere Fülle kann sich auch mit Kopfschmerzen oder Schwindel bemerkbar machen. Beim Auftreten dieser Symptome, sollte man die Übung sofort unterbrechen. Das Benutzen der Vorstellungskraft birgt die grosse Gefahr, im Kopf "stecken" zu bleiben. Man soll eine Vorstellung immer auch tatsächlich im Körper spüren. Am Anfang soll man die Vorstellungskraft sehr dezent einsetzen und ein wichtiges Kriterium ist, dass man dabei nicht ermüdet. Es soll sich immer angenehm anfühlen - der Geist soll nicht angestrengt werden.

Um eine gute Basis zu erlangen, stellen wir uns für eine längere Übungsperiode (mehrere Jahre) folgendes vor: Unten voll, oben leer. Man halte sich das Bild eines Baumes vor Augen. Der Stamm (vom Bauchnabel abwärts) mit seinen tief in die Erde greifenden Wurzeln sorgt für einen festen Stand. Die Krone hingegen ist leicht und durchlässig und mit jedem kleinen Windstoß bewegen sich alle Blätter; das symbolisiert die Lockerheit des oberen Körperteils. Gleichzeitig soll der Übende ein Teil seiner Aufmerksamkeit immer im Dantien ruhen lassen. Das ist sehr wichtig für spätere Übungen.

Sollte der Geist einmal abgelenkt werden, was am Anfang sehr häufig der Fall sein wird, sollte man immer in folgender Reihenfolge zu der Übung zurückkehren:

1. Körperhaltung nach den oben beschriebenen Kriterien von unten nach oben korrigieren.. 2-5 min.
2. Der natürlichen Atmung zuhören.... 2-5 min.
3. Die Aufmerksamkeit in das Dantien lenken und mit der Vorstellung unten voll oben leer weiter üben.



Abschließend möchte ich nochmals auf die Wichtigkeit des Natürlich-Sein und des sich wohlfühlen hinweisen. Es ist kontraproduktiv, sich im Qi-Gong zu forcieren bzw. mit dem Willen zu üben. Man muss Schritt für Schritt üben und viel Geduld mit sich selbst haben. Man sollte sich lediglich überwinden, regelmäßig und diszipliniert zu üben. Aber sobald man übt, soll man liebevoll mit sich selber umgehen. Dies bedeutet aber auf keinen Fall, dass man während den Übungen träumen darf und es kein Problem ist, wenn man dauernd abdriftet. Man soll den Tatsachen in die Augen schauen aber sich für diese nicht schämen. Es ist nicht sinnvoll, wenn man sich verurteilt für häufiges Abschweifen. Viel besser ist es, wenn man sofort nach den im oberen Abschnitt beschriebenen drei Punkte zur Übung zurückkehrt. Der Geist sollte durch die Übung in einen Zustand der Ruhe und des Friedens gelangen. Dies halte man sich immer vor Augen.

Buchtipps:

Shunryu Suzuki: Anfänger Geist - Zen Geist.

erhältlich über:

<http://www.amazon.de/Zen-Geist-Anfänger-Geist-Shunryu-Suzuki/dp/389620131X>

Jiao Guorui, Qigong Yangsheng

Ein Lehrbuch mit grundlegender und umfassender Theorie und Praxis des Qigong Yangsheng

erhältlich über:

<http://www.qigong-yangsheng.de>

Jiao Guorui, Ein Lehrgedicht

Die Essenz des Qigong Yangsheng in Form eines Liedgedichtes und Kalligraphien des Autors.

erhältlich über:

<http://www.qigong-yangsheng.de>

Koichi Tohei: Das Ki Buch

erhältlich über:

http://www.amazon.de/Das-Ki-Buch-Einheit-Geist-Körper/dp/3921508975/ref=sr_1_2/302-0129780-2399237?ie=UTF8&s=books&qid=1193143623&sr=1-2