



Yi im Qigong

von Silke Buttgerit

Abschluss-Arbeit Qigong-Kursleiterinnenausbildung der Deutschen
Qigong-Gesellschaft In Berlin bei Rainer Jakisch und Walter Gutheinz

April 2016

Yi im Qigong

Yi im Qigong	3
Worum geht es?.....	3
Was ist Yi, 意?	4
<i>Yi als Vorstellungskraft – eine Annäherung an die Bedeutung von Yi</i>	<i>4</i>
<i>Die Idee von Yi im Qigong</i>	<i>4</i>
Yi in der Praxis.....	6
<i>Üben mit Yi</i>	<i>6</i>
<i>Yi im Sport und im ganz normalen Leben</i>	<i>7</i>
Yi in der Didaktik des Qigong-Unterrichts.....	8
<i>Yi und Qi im Unterricht</i>	<i>8</i>
<i>Gefahren von Yi im Unterricht</i>	<i>9</i>
<i>Meine Empfehlungen:.....</i>	<i>10</i>
Nomen est omen – Yi und die Tradition Qigong-Übungen	12
<i>Was erzählen die Namen der Qigong-Übungen?</i>	<i>12</i>
<i>Tradition und Wirkung von Qigong</i>	<i>13</i>
Literatur und Quellen.....	14



Yi im Qigong

Worum geht es?

In dieser Arbeit geht es um die Bedeutung und die Wirkung von Yi im Qigong. Ich werde versuchen, den Begriff Yi zu klären und von ähnlichen Begriffen aus der Chinesischen Philosophie und der westlichen Sportwissenschaft abzugrenzen.

In einem weiteren Abschnitt denke ich über die Bedeutung von Yi beim Qigong-Üben nach. Wo zeigen sich in der Übungspraxis die Bedeutung und die Möglichkeiten von Yi? Kann Yi auch überhand nehmen und wie kann eine Yi-Dominanz beim Üben ausgeglichen werden.

Diese Fragen verweisen schnell auf die Bedeutung von Yi beim Unterrichten von Qigong. Wie lässt sich Yi didaktisch einsetzen? Ist Yi bei allen Lernenden gleich oder gleich wichtig? Gibt es einen Yi-Overflow im Unterrichten?

Der letzte Abschnitt ist etwas experimentell und deutet ein Thema mehr an, also es das ausführt: Viele Qigong-Übungen sind nach Wildtieren, Fabelwesen und Naturphänomenen benannt oder die Namen enthalten Begriffe aus der chinesisch-daoistischen Mystik. Ist das einfach nur Zufall, hilfreiche Eselsbrücke zum Memorieren der Übungen oder könnte hier auch ein weitgehenderer Zusammenhang vermutet werden?

Was ist Yi, 意?

Yi als Vorstellungskraft – eine Annäherung an die Bedeutung von Yi

In deutschen Texten oder deutschen Übersetzungen von Texten über Qigong, 氣功 oder Taijiquan 太極拳 wird Yi meist mit *Vorstellung* oder *Vorstellungskraft* übersetzt. Andere Übersetzer bevorzugen das Wort *Aufmerksamkeit*. Ich werde der Einfachheit halber von *Vorstellungskraft* sprechen. Das trifft die Idee von Yi nicht gänzlich, aber das ist ein generelles Problem von Übersetzungen.

Das chinesische Zeichen für Yi, 意¹, setzt sich aus den beiden Zeichenradikalen 音 (Ton, Klang, Schwingung) und 心 (Herz) zusammen. Das scheint mir wichtig, weil es zeigt, dass Yi im Chinesischen keine abstrakte Größe, sondern eine in der Mitte des Menschen angesiedelte aktive Energie ist. Wobei das Herz im Chinesischen Denken auch der Ort ist, an dem das Denken und der Geist verortet sind.

Für ein umfassendes Verständnis von Yi halte ich darüber hinaus den Aspekt von Yi, den der Dichter und Philosoph Lin Yutang (1895-1976) in „Weisheit des lächelnden Lebens“ betont, für sehr wichtig:

yi: Stimmung, Vorliebe, Absicht. Die Absicht eines Malers oder Schönschreibers, die allgemeine Konzeption, die seinem Malen vorhergeht, nennt man biyi = Absicht des Pinsels. Eine solche Absicht wird oft auch der Natur beigelegt, wenn man zum Beispiel sagt: ‚Der Himmel hat yuyi (= die Absicht zu regnen)‘, oder ‚Es ist ein qiuyi, eine Absicht des Herbstes in der Luft‘ – wenn man nämlich im Spätsommer eine erste Kühle verspürt und die Blätter sich golden färben. Ebenso fühlt man ein chunyi (Frühlingsabsicht), wenn das Eis schmilzt und die Blumen ihre ersten Knospen ansetzen.²

Lin Yutang spricht dem Begriff neben dem kreativen Aspekt eine gerichtete Absicht zu. Das grenzt Yi vom den Wortfeldern der Fantasie und Kreativität. Und das erweitert Yi um die Idee, dass die Vorstellungskraft einem Ziel zustrebt, zumindest aber einen Weg einschlagen möchte und in die Zukunft, zum Werden hin, orientiert ist.

Die Idee von Yi im Qigong

¹ Eine kleine Fußnote, derer ich mich nicht enthalten kann: Das Chinesische Wort für Italien/Italy ist, wie alle Wörter für westliche Länder die phonetische Nachbildung 意大利 Yidàlì, was ungefähr so viel bedeutet wie Vorstellungskraft groß Gewinn, also der Großer Gewinn der Vorstellungskraft

² zitiert nach Taijiquan-Lilun · Heft 5, Seite 13, aus der Ausgabe des Aufbau Verlags von 1955.

Yi ist ein wichtiger psychisch-geistiger Aspekt beim Üben von Qigong. Yi ist neben Qi, 氣, und dem besonderen Einsatz der Atmung, 呼吸, das, was Qigong-Übungen von gesundheitsfördernder Gymnastik jedweder Art unterscheidet. Die große Bedeutung, die dem Yi in den vielen Übungen und Übungsmethoden des Qigong zukommt, verbindet Qigong mit anderen Spielarten chinesischer und asiatischer Bewegungskünste. Eine große Nähe ergibt sich dadurch vor allem zum Taijiquan, aber auch zu schnelleren und kämpferischer ausgerichteten Kampfkünsten wie die zahlreichen Stile und Varianten des GongFu, 功夫.

Yi meint das Führen, das Antizipieren und Begleiten einer Bewegung mit einem geistigen Impuls. Dieser Impuls kann ein Bild sein, eine Idee, ein Wunsch, in jedem Fall eine Aktivität, die nicht rein körperlich-physiologisch sind. In klassischen daoistischen Schriften zum Taijiquan taucht immer wieder der Satz auf, dass Yi den Atem anführt und der Atem das Qi und das Qi die Bewegung.

„Wo Yi ist, da ist auch Qi“ lautet ein Grundsatz aus den klassischen Schriften zur Lebenspflege, Yangshen 養生. An anderer Stelle heißt es „Im Körper sind Yi und Qi die Anführer, die Muskeln und die Knochen folgen“³

Qigong ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Lebenspflege und ganzheitlichen Gesundheit. Harmonie wird durch die Regulation von Körper, Atem bzw. Qi und Geist erreicht. Die Pfeiler der Qigong-Praxis sind:

1. Entspanne den Körper
2. Reguliere den Atem und damit das Qi
3. Beruhige den Geist

Jing, 精, die Körperessenz, ist dabei das Fundament, Qi und der Atem sind der Schlüssel zu jeder Übung und der Geist, Shen 神, ist der Lenker. Yi kommt die Aufgabe zu, die drei miteinander zu verbinden. Yi kann Bilder schaffen, die den Geist beruhigen oder dem Geist helfen, sich zu konzentrieren. Yi kann den Atem führen und Atem und Qi in der Vorstellung miteinander verschmelzen. Yi kann den Geist in der Konzentration und Sammlung unterstützen. So können konkrete Bilder dem Geist helfen, sich von 1000 rasenden Gedanken zu lösen und auf eine Idee, einen Gedanken zu konzentrieren. Im Gegensatz zum Geist, Shen, ist Yi dem Element Erde zugeordnet. Yi ist also eher handfest, aus der Mitte des Lebens und des Menschen kommend und keine reine ätherisch-geistliche Angelegenheit.

Ein weiterer wichtiger Grundsatz für das Praktizieren Chinesischer Bewegungskünste ist „Übe mit Vorstellungskraft, nicht mit körperlicher Kraft“ (Yong Yi Buyong Li, 用意不用力).

³ Zitiert und übersetzt nach Wang Yiennien: Yangjia Michuan Taiji Quan, Volume 1, 2. Überarbeitete Auflage von 1993.

Diese Idee, die ursprünglich vor allem in Texten zum Taijiquan zu finden ist, ist auch für Qigong-Übungen wesentlich.

Im Mittelpunkt steht also nicht das physische Training, der Aufbau von Muskeln, Kondition und Beweglichkeit – auch wenn das durchaus gewünschte Effekte des Übens sind – sondern die Fähigkeit, in der Bewegung Körper und Geist, Herz und Physis in Harmonie zu bringen.

Yi in der Praxis

Üben mit Yi

Die Vorstellungskraft kann Bilder schaffen, die das Üben unterstützen. Aufmerksamkeit kann in bestimmte Körperteile geschickt werden. Yi kann Qi, Wärme, Entspannung, inneres Lächeln zu einer Übung hinzufügen. Die Vorstellungskraft ermöglicht das Üben auch dann, wenn der Körper nur beschränkt oder gar nicht üben kann.

Wer nicht tief stehen kann, weil Knie oder Oberschenkel schmerzen, kann in der Vorstellung tief sinken. Und mit jedem Üben wahrscheinlich tatsächlich einen Millimeter tiefer sinken.

Wer starke Verspannungen hat, wird diese nicht von heute auf morgen mit ein wenig Qigong auflösen. Aber er kann beginnen, diese Bereiche warm zu denken, sie mit Qi zu massieren, sie anzulächeln, ihnen Aufmerksamkeit zukommen zu lassen – sie überhaupt erst wahrzunehmen. Denn Schmerzen und der damit einhergehende Qi-Stau führen oft zu einem völligen Ausblenden und Ignorieren der betroffenen Körperbereiche. So werden ganze Körperregionen zu Fremdland. Yi kann helfen mit Bildern, Atemführung und Aufmerksamkeit diese Bereiche wieder anzunehmen und als präsent wahrzunehmen. Auch wenn das zunächst oft bedeutet, den Schmerz wieder bewusst wahrzunehmen. Wer seinen Körper annimmt und beginnt Blockaden wahrzunehmen, macht einen ersten großen Schritt auf dem Qigong-Weg.

Qigong-Übungen entfalten durch die Arbeit mit der Vorstellungskraft überhaupt erst ihr Potenzial. Kranich-Qigong beispielsweise ist voller Bilder vom Schöpfen, Picken, Fliegen, Stemmen von Himmel und Erde, Harmonisieren des Weltenlaufs. Wenn eine den Kranich ohne diese Bilder, ohne den Kleinen Himmlischen Kreislauf und ohne das Stille Qigong am Ende übt, hat sie ihrem Körper zweifellos Gutes getan. Sie hat gymnastische Bewegungen und Dehnübungen ausgeführt und an ihrem Gleichgewichtssinn gearbeitet. Das ist gesund. Es hat sie vielleicht auch entspannt. Das ist gut so. Auch eine ernsthaft Qigong-Übende durchläuft eventuell Phasen, in der sie Qigong aus unterschiedlichen Gründen eher als Gymnastik praktiziert.

Qigong als Lebenspflege, als YangSheng 养生 und Weg zu Gesundheit auf allen Ebenen, zum Abbau von körperlichen und psychischen Blockaden umfasst jedoch mehr als das. Die Vorstellungskraft Yi öffnet Türen zu einer anderen Wahrnehmung und Veränderung des eigenen Körpers und der eigenen Person. Dabei können Bilder – wie beispielsweise die aus dem Kranich-Qigong – helfen Blockaden zu lösen. Wenn ich mich dann aufstelle zwischen Himmel und Erde, öffnet die Übung irgendwann eine Großherzigkeit, mit der ich meiner Umgebung begegne, weil ich beim Üben vom Gedanken an meine Mitte getragen bin. Ich finde den Qi-Kreislauf in mir und der Gedanke an ein Drachenhaupt erweitert meinen beengten Horizont. Der fliegende Kranich schenkt mir Leichtigkeit im Geist und Ideen zur Lösung von Konflikten – gleichgültig, ob ich auf dabei auf einem Bein stehe oder den anderen Fuß als Stütze zu Hilfe nehmen muss. Das Harmonisieren von Himmel und Erde stellt mich in einen größeren Zusammenhang, der mein Ich relativiert und mich Qi nicht nur in mir, sondern auch um mich herum wahrnehmen lässt. In der anschließenden Stille festige ich diese Erfahrungen im ruhigen Atmen (und/oder schlafe einfach nur ein...).

Yi ist die Brücke, die Qigong von der Gymnastik zur Lebenspflege, zum Weg zu einem glücklichen Leben, zum Pfad der Weisheit, zu einer Praxis mit spirituellem Potenzial macht.

Yi im Sport und im ganz normalen Leben

- Wenn eine Skifahrerin vor dem Wettkampf im Geiste die Slalomstrecke fährt und alle Tore und Unebenheit der Piste spürt – arbeitet sie dann mit Yi?
- Wenn der FC Liverpool gegen Borussia Dortmund nach einem 3:1 Rückstand innerhalb der letzten Minuten trotz nachweislich schlechterer Spielanlagen noch drei Tore schießt – ist das Qi-Mobilisierung durch Yi?
- Wenn ein 20jähriger, dem nach einem Motorrad-Unfall alle Ärzte vorhersagen, dass er nie wieder gehen können, mit ungeheurer Willenskraft und Training nach zwei Monaten an Krücken geht und nach zwei Jahren wieder joggen kann – ist das die Kraft von Yi?
- Wenn eine Schlaganfall-Patientin nach dem Schlaganfall einseitig gelähmt ist und mit ihrer Physio-Therapeutin wochenlang Bewegungen mit der gelähmten Hand imaginiert, bis eines Tages die Finger sich tatsächlich wieder regen – ist das Yi?

Die Antwort auf all diese Fragen lautet – ja. Ja, selbstverständlich sind das Wirkungen, die mit Hilfe der Vorstellungskraft erzielt werden! Yi ist kein geheimes chinesisches Konzept, das sich wenigen Eingeweihten erschließt. Yi ist eine Gabe, eine Fähigkeit des Menschen, die jede und jeder einsetzen kann. Und auch Qi ist kein Elixier, das nur an die verteilt wird, die daran glauben oder seit Jahre Qigong praktizieren. Auch wer noch nie von Jing, Qi, Shen gehört hat,

verfügt über die drei Perlen des Dantien und kann Yi in seinem Leben für sich, für seine Ziele einsetzen. Dafür muss eine oder einer das Wort Yi nicht kennen.

Deswegen sind Fußball, Skifahren, Physiotherapie und eisernes Bewegungstraining aber noch lange kein Qigong. Mentales Training im Sport arbeitet ganz entschieden mit Bildern, Visualisierungen und autosuggestiven Leitsätzen. Heute hat jeder Leistungssportler seine Mentaltrainerin und die Techniken, die dabei eingesetzt werden, sind durchaus aus Qigong, Yoga und traditionellen Meditationstechniken entlehnt. Dabei wird beispielsweise auch bewusst mit der Atmung gearbeitet.

Natürlich ist deswegen nicht jede Leistungssportlerin eine Qigong-Praktizierende. Zum einen reicht das partielle Herauspicken einzelner Techniken nicht aus um auf allen Ebenen – Jing, Qi und Shen – und ganzheitlich Gesundheit anzustreben. Zum anderen ignoriert Mentaltraining – oder auch neurolinguistische Programmierung, aber das wäre ein eigenes Kapitel – auch komplett den daoistischen und damit spirituellen Hintergrund von Qigong.

Allerdings, auch das sei hier noch einmal betont, fließt Qi nicht nur dann beim Üben, wenn der Qi-Fluss bewusst wahrgenommen oder geleitet wird. Jeder Mensch ist ein Wesen aus Fleisch, Blut und Qi. Und Qigong-Übungen sind oft so aufgebaut, dass sie ihre positive Wirkung auch dann entfalten, wenn kein Yi, keine Aufmerksamkeit im Einsatz ist. Genauso, wie ein Aufenthalt in der Natur und an der frischen Luft Menschen auch dann gut tut, wenn sie Luft nicht bewusst atmen und die Natur nicht bewusst als wohltuend empfinden.

Der Einfluss von Qigong kann, ebenso wie der Einfluss von Natur, stärker sein als das menschliche Bewusstsein.

Yi in der Didaktik des Qigong-Unterrichts

Yi und Qi im Unterricht

Sowohl Bewegtes (動功) als auch Stilles Qigong (靜功), Dong Gong und Ru Gong, bedeuten Arbeit mit dem Qi. Ziel von Qigong ist ein steter Qi-Fluss im Körper. Qi-Blockaden werden bewusster wahrgenommen, möglichst gemindert und im besten Fall abgebaut.

Für Anfänger ist Qi oft nicht viel mehr als eine abstrakte Größe, an die sie glauben oder an die sie nicht glauben. Qi-Gefühl stellt sich oft erst nach Monaten oder sogar nach Jahren des Übens ein.

Bilder und Vorstellungen können die Wahrnehmung von Qi bzw. den Lernprozess, der für ein Qi-Gefühl nötig ist, unterstützen. Denn wer sich Qi vorstellen kann, ist bereits auf halbem Weg zur Wahrnehmung von Qi. In der westlich-rational geprägten Welt sind wir es gewohnt, mehr auf unser Gehirn als

auf unsere Gefühle zu achten. Oder wir rationalisieren Gefühle und erklären sie durch scheinbar rationale Argumente zu vernünftigen Beweggründen. Jedenfalls möchte unser Gehirn permanent gefüttert werden und Vorgänge erklären und verstehen können – mit Fakten, mit Logik, mit rational zu bewältigenden Aufgaben.

Hier kann Yi eine wichtige Aufgabe übernehmen. Bilder und Visualisierungen füttern das Gehirn und beruhigen oder fokussieren so den Geist. Bilder können Qi zu einer fassbaren Größe machen. Die Idee, dass der Atem den ganzen Körper bis in alle Kapillaren versorgt, kann schnell zur Visualisierung von Qi, das mit dem Atem transportiert wird, dienen. Gerade für Anfängerinnen sind Visualisierungen, Metaphern und Vergleiche oft hilfreich. Das Qi, das ich zwischen den Händen habe und das Fäden zieht oder sich anfüllt wie Moos oder Watte wird sinnlich wahrnehmbar und ist keine abstrakte Energie mehr. Die schwere Kugel in der Gegend meines Dantians, um die herum ich meinen Körper kreise, macht mein Energiezentrum sinnlich erfahrbar. Das innere Lächeln, das mein Herz losschickt lässt mich meine verkrampften Gesichtsmuskeln überhaupt erst spüren. Ein Satz wie „Und jetzt das Gesicht entspannen“ hingegen findet oft nicht den Weg bis zu den verspannten Kiefermuskeln.

Auch das Bild vom Stehen wie ein Baum, von der Verwurzelung in der Erde hilft, den Qigong-Stand zu finden, den Boden unter den Füßen zu fühlen und sich mit dem Boden zu verbinden. Bilder können körperliche Blockaden und Lernblockaden lockern oder zumindest spürbar machen.

Qigong-Lehrerinnen können die Vorstellungskraft der Schülerinnen und Schüler durch Bilder und Visualisierungen, die auch überraschend oder humorvoll sein können, aktivieren. Oft erleichtert die Vorgabe von Bildern den Lernprozess.

Schöne und angenehme Bilder können auch dann, wenn sie einen Lernenden ein wenig überfordern, in eine positive Stimmung versetzen und können entspannen.

Gefahren von Yi im Unterricht

Von einer Gefahr zu sprechen, ist vielleicht zu hoch gegriffen. Aber Bilder, die dazu dienen Yi anzuregen, können auch blockieren und damit das Gegenteil bewirken. Bilder zur Vergegenwärtigung und zur Unterstützung der Qi-Wahrnehmung anzubieten, kann schlicht gesagt auch nach hinten losgehen.

Nicht jedes Bild passt zu jeder Person. So kann ein Bild auch kontraproduktiv wirken, irritieren, ablenken und ein Qi-Gefühl zerstören.

Außerdem unterdrücken fremde Bilder eigene Bilder und blockieren so den individuellen Lernprozess.

Und es gibt durchaus auch ein Zuviel an Yi. Die permanente Produktion von Bildern und Vorstellungen kann das Gefühl für Bewegungen, für Qi, für Grenzen, das Fein-Sensorische abwürgen. Die Schülerin versucht permanent sich in den vorgegebenen Bildern wieder zu finden. Dabei kann sie nicht lernen, den Prozessen, die das Üben bei ihr auslöst, Aufmerksamkeit zu schenken. Zuviel Yi, besonders zu viele von der Lehrerin vorgegebene Vorstellungen, binden die Aufmerksamkeit und lenken vom konkreten Üben ab. Die Lernende bleibt dann in einem permanenten Yang-Zustand, weil das Gehirn nie aufhört zu arbeiten.

Zuviel Yi blockiert das Spüren und Fühlen der Wirkung einer Übung. Das gilt übrigens nicht nur für die Bilder, die ein Lehrer im Unterricht vorgibt. Auch wer alleine übt, kann sich mit zu vielen Bildern und mit der Erwartung von Effekten blockieren. Das Üben wird dann hohl, weil der Übende permanent auf die Erfüllung bildlicher Vorgaben wartet. Er nimmt sich nicht wahr, sondern macht sich Vorschriften und ist in einem Zustand der Über-Konzentration. Leeres Yang im Kopf.

Da Qigong immer nach Ausgleich und richtiger Gewichtung strebt, kann Yi dann zu einer gar zu kopfigen Angelegenheit werden. Der Kopf arbeitet immer vor. Die Übende hat dann einen Yang-Stau im Kopf und verliert das Yin, das passive Spüren. Yin und Yang sind nicht mehr im Gleichgewicht. Zuviel Yi zerstört die Natürlichkeit der Bewegungen, Ziran 自然, die jede Lernende für sich selbst entdecken muss.

Meine Empfehlungen:

Bilder und freies Üben sollten wohldosiert abgewechselt werden. Es schadet auch nicht, hin und wieder die Konzentration, wenn sie zu angespannt wird, zu unterbrechen. Das kann durch kleine Irritationen wie Witze, leicht respektlose Bemerkungen geschehen. Oder durch den wortlosen Übergang zu einer neuen Übung. Hin und wieder sollten Lehrerinnen bewusst auf Bilder, aber auch auf Korrekturen, verzichten.

Stattdessen kann man Übungen auch einfach geschehen lassen, Schlampigkeiten zulassen. So können die Übenden ihre eigene Ausdrucksform entwickeln, die Bewegungen des Qigong im Wohlfühlmodus statt im Kontrollmodus ausführen.

Im besten Fall geschieht es dann, dass der Prozess umgekehrt wird: Yi folgt nun den Bewegungen der Übenden, Yi wird durch die Übungen inspiriert und die Qigong-Lernende kann neue, eigene Bilder schaffen. So wird Yi durch die Bewegungen genährt. Bei einem nächsten Üben kann sich die Bewegung durch die selbst geschaffenen Bilder auf neue, selbst erfahrene Art intensivieren. Diese Umkehrung ist im Übrigen für alle Übenden ein toller und wünschenswerter Prozess!

Die große Kunst als Lehrerin ist, nicht zu viel und nicht zu wenig zu korrigieren, nicht zu viele und nicht zu wenige Bilder vorzugeben. Yi füttern, aber Yi nicht verstopfen.

Nomen est omen – Yi und die Tradition Qigong-Übungen

Was erzählen die Namen der Qigong-Übungen?

Der Ursprung des Lichts, der fliegende Kranich, Sonne und Mond halten, Drachenhaupt und Kranichkopf lassen das Qi kreisen, den Tiger zum Berg zurücktragen, der grüne Drache wackelt mit seinem Schwanz, Stehen wie ein Baum, den Regenbogen schwenken, den Affen vertreiben.

Schon die Namen vieler Qigong-Übungen regen Yi an – die Namen selbst geben Bilder vor, die beim Üben verwendet werden können.

Sind diese Namen nur als sprachliche Metaphern und Bilder aufzufassen oder ist es denkbar – und folglich in der Qigong-Praxis relevant – dass die Übungen auch ohne Zutun der Übenden den Geist ihrer Namen und Namensgeber transportieren?

Hier verlasse ich die Ebene der Chinesischen Medizin und trete ein in Fragestellungen, die eher die mögliche mystische Wirkung von Qigong-Übungen betreffen.

Wie stark ist eine Übung mit ihrem Namen verbunden? Die Frage nach diesem Zusammenhang stellt sich sicherlich bei sehr alten Übungen oder Übungsteilen stärker als bei sehr jungen Übungsreihen – die sich aber nichtsdestotrotz oft auf alte Überlieferungen berufen.

Anders gefragt: Wieviel Bär, wieviel Hirsch, Tiger, Kranich oder Affe werden im *Spiel der Fünf Tiere* transportiert? Qigong-Übungen sind häufig in höchst spirituellen Kontexten entstanden, in daoistischen oder buddhistischen Klöstern. Oder sie wurden von Menschen entwickelt, die in ihrer spirituellen Praxis sehr weit fortgeschritten waren. Da liegt die Vermutung nahe, dass die Übungen mehr transportieren als gesundheitsfördernde Bewegungen und Stellungen, die den Qi-Fluss anregen. Tragen Qigong-Übungen den Geist ihrer Namen oder auch die Absicht ihrer Namensgeber per se in sich?

So heißt es von tibetischen Gebetsmühlen, dass die Gebete, die darauf geschrieben sind, gebetet werden, sobald die Mühle bewegt wird – von Menschen oder vom Wind. Es betet, egal ob der Mensch, der die Mühle bewegt, das Gebet versteht oder es aufrichtig mitbetet.

Manche Qigong-Übungen könnten also die Gebetsmühlen der daoistischen Praxis sein. Sie tragen den Geist der Naturphänomene, der Elemente und der Tiere, die in ihrem Namen transportiert werden in sich. Dieser Geist regt sich, analog zu den Gebeten auf den tibetischen Gebetsmühlen, wenn die Übungen praktiziert werden. Stellt sich beim Üben also auch ohne den bewussten Einsatz von Yi eine Verbindung zum Geist des Hirsches, der Sonne, des Regenbogens, der Elemente her?

Tradition und Wirkung von Qigong

Das könnte neben dem elitären und hierarchischen Gesellschaftsmodell auch ein Grund dafür sein, warum viele Qigong-Übungen über sehr lange Zeit nur an auserwählte Personen weitergegeben worden sind. Wenn die Übungen so stark sein können, dass sie eine Verbindung zur Natur oder sogar zum Kosmos herstellen könnten – man denke z.B. an die Umarmung des großen Bären in der Übung von der Dreifachen Gestalt – dann gab es gute Gründe, sie nur an spirituell erfahrene Personen weiter zu geben.

Ich möchte hier nicht für eine Zugangsbeschränkung zum Qigong plädieren, mitnichten!

Aber ich denke, dass es sich lohnt, den daoistischen und spirituellen Hintergrund mancher Übungen und Übungsreihen genauer zu betrachten. Dabei könnte sich zeigen, dass diese Übungen sehr viel mächtiger sind, als die Praxis im gesundheitsfördernden Kontext oder als Freizeitentspannung vermuten lässt.

Denn wenn es diese Kraft der Übungen gibt, dürfte sich diese im regelmäßigen Üben auch offenbaren. Auch hier dürfte Yi wieder als Transmitter dienen. Dann schaffe ich nicht mehr mit Yi Bilder, die mir helfen, die Übung zu verstehen. Vielmehr schafft dann die Übung den Weg in meine Vorstellungskraft und lässt Bilder, vielleicht auch Visionen und Erkenntnisse entstehen, die einst eine Meisterin in den Wudang-Bergen in diese Übungen verpackt hat.

Es lohnt sich weiter zu üben.

Literatur und Quellen

Diese Arbeit hat sehr wenig Literatur verwendet.

Zu nennen wären hier:

- Gerhard Wenzel, Norbert Herweg: Im Fluss des Lebens – Der Entwicklungsweg im Qigong. Eagle Books Franz Mittermair 2014.
- Wang Yennien: Yangjia Michuan Taiji Quan. The Yang Family Hidden Tradition of Taiji Quan. Volume 1 & 2. Taipeh 1993.
- Lin Yutang: Weisheit des lächelnden Lebens. DVA 1982.
- BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN. No 62-81, Vélizy-Villacoublay Frankreich 2009 bis 2016.

Darüber hinaus liegen der Arbeit einige Internetrecherchen zugrunde, eine unvollständige Linkliste hier bei dem Bookmarkdienst diigo zu finden:

<https://goo.gl/q1s3k4>

Die wichtigsten Quellen aber sind meine Notizen aus Taijiquan- und Neigong-Workshops, die ich seit 2010 in Italien, Taiwan und Frankreich besucht habe, von Qigong-Kursen und vor allem aus der Qigong-Ausbildung, für die ich diese Arbeit geschrieben habe. Und nicht zuletzt meine eigene – fast – tägliche Übungspraxis.

Berlin, 23. April 2016