

## Gesundheitsschützendes Qigong aus Shaolin

# Die Inneren Übungen des Shaolin-Qigong



von Enrico Kosmus

Das Dao durchströmt alles Lebendige. Nichts ist außerhalb des Dao, noch kann es ohne das Dao existieren. Aus der uranfänglichen Leere, auch ursprüngliche Natur oder höchstes Potential genannt, entfaltet sich diese wahre Natur in Form des Ursprungs-Qi im Wandel der Zweiheit (Yin und Yang) und schafft über die Dreiheit (Himmel, Erde, Mensch) die „zehntausend Dinge“ (= Schöpfung). Wärme und Kälte in Form von Sonne und Mond gliedern den Tag in vier Perioden. Die Morgendämmerung bildet das junge Yang, mittags ist das große Yang erreicht und wandelt sich abends mit dem Untergang der Sonne in das kleine Yin. Mitternachts wird das große Yin, die große Dunkelheit, verwirklicht. Diese vier Abschnitte findet man auch im Jahreslauf dargestellt, der sich um eine fünfte Kraft dreht, welche für das Übergangsstadium (= Mitte) steht. Diese fünf Wandlungsphasen wiederum stehen mit den fünf Speicherorganen des Menschen in enger Verbindung.

Eine weitere Differenzierung der Wandlungskräfte von Yin und Yang wird mit den acht Trigrammen vorgenommen. Kombiniert man diese acht Kräfte miteinander, so ergeben sich 64 Möglichkeiten des energetischen Wandels. Diese findet man im Buch der Wandlungen, im Yi jing, beschrieben. Das Zentrum der acht Trigramme ist immer das Taiji, das absolute Prinzip, welches sich unaufhörlich wandelt. In den neun Feldern in der chinesischen Geomantie, dem Feng Shui, bildet diese höchste Kraft den Mittelpunkt, während die acht Trigramme die Manifestation der Schöpfung im Außen darstellen.

Zehn und zwölf als Ordnungszahlen geben astrologisch-kalendarische Zeichen wieder. Das Jahr wird dann noch in 24 Qi-

Perioden eingeteilt, eine pro Halbmond. Und die Vielheit bildet dann eine Vervielfachung von neun und zwölf, nämlich 360. Diese steht für die Tageseinteilung im Jahreskreis.

Die Aufgabe des Menschen besteht nun darin, von der Einheit des Seins hinabzusteigen in den Formenreichtum, und von dort wieder in die uranfängliche Ganzheit zurückzukehren. Nur dadurch ist das Individuum auch in der Lage, die Totalität des Seins in seiner Vielgestaltigkeit zu begreifen.

### Medizinisches Qigong

Das grundlegende Konzept des Yangshengdao mit seinen Methoden des Daoyin-Qigong basiert auf den Prinzipien

der traditionellen chinesischen Medizin, die eine wissenschaftliche Formulierung der energetischen Heilweisen schon vor Jahrtausenden vorgenommen hat. Aber in anderen Systemen der körperlichen und geistigen Lebenspflege (z.B. Yoga, Shin Sen Do etc.) wurden die Gesetze der natürlichen Heilweise formuliert.

Die Anwendungsmöglichkeiten des Daoyin-Qigong umfassen ein breites Spektrum des menschlichen Lebens. Im Sinne der Lebenspflege und des Kultivierens der Lebenskraft sind dabei besonders das Selbstüben und das Steigern der Selbstwahrnehmung hervorzuheben. Dadurch kann eine adäquate Gesundheitsvorsorge erreicht werden, da Zeichen von ankommenden Krankheiten frühzeitig erkannt und danach entsprechende Maßnahmen ergriffen werden können.

Durch das Daoyin-Qigong können gesundheitliche Probleme im Bereich des Atmungssystems, des Bewegungssystems, des Herzkreislauf-Systems, des Magen-Darm-Traktes sowie des Gehirns und des Nervensystems gleichermaßen erfolgreich selbst behandelt werden. Die in dieser Ausbildung erfahrenen Übungen sind einfach und leicht von jederman zu erlernen und zeitigen bemerkenswerte Heilerfolge.

### Ursprünge und Geschichte des Medizinischen Qigong

Zur Zeit der „Frühling- und Herbst-Periode“ (ca. 700 v.u.Z.) entwickelte Peng Ze eine Grundform der Daoyin-Methoden. Durch sanftes Strecken der Glieder führte er das Qi und praktizierte die Bauchatmung. Weiters vollführte er Daoyin-Massage, indem er die Augen und andere Körperteile mit den Handflächen massierte. Er ließ die Zunge im Mund kreisen, um die Sekretion des Speichels (Jade-Tau) anzuregen und zu schlucken. Außerdem führte er langsame Daoyin-Figuren aus. Aus diesen Praktiken heraus entwickelte sich das Qigong. Ein Prinz der Zhou-Dynastie, Wang Qi-Qiao, übte die Atemtechnik des „Ausstoßens und Einziehens“ (tuna). Dabei praktizierte er stille Meditation zu Vitalitätssteigerung.

Am Ende der Zhou-Dynastie begann in China eine Zeit der politischen und sozialen Unruhen. Diese Epoche wird auch als die Periode der Kriegführenden Staaten bezeichnet. Das daoistische Qigong begann seine erste Blüte zu entwickeln. In dieser Zeit erlangten auch Methoden der Inneren Alchemie einen gewissen Höhepunkt. Auf Grund der äußeren Umstände waren Ruhe, Gelassenheit, innerer Frieden aber auch Techniken der Lebensverlängerung in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt.

Gegen Ende der Han-Zeit lebte eine der größten Persönlichkeiten der Medizingeschichte - Hua Tuo. Neben großartigen Leistungen im Rahmen der Chirurgie und der Drogenkunde entwickelte Hua Tuo auch eine spezielle Form des Qigong, das „Spiel der 5 Tiere“ (wuqinxi).

Nach dem Überwinden der Dämonenmagie und dem Übergang zur Entsprechungsmedizin entwickelte sich die Praxis des Daoyin-Qigong weiter im Rahmen des daoistischen Konzepts. Ge Hong, ein daoistischer Philosoph, Arzt und Qigong-Meister verfasste ein Werk mit dem Namen Paopuzi (Der Meister, der am Einfachen festhält). In diesem wurde erstmals eine Unterscheidung zwischen physischer Langlebigkeit und spiritueller Unsterblichkeit gemacht. Viele Jahrhun-

derte lang glaubte man, dass tatsächlich physische Unsterblichkeit erlangt werden könnte. Ge Hong wies aber darauf hin, dass das eigentliche Ziel, das Erlangen der spirituellen Unsterblichkeit, damit gemeint ist. Durch das Ausbilden der inneren Energie, das Umwandeln von Essenz (jing) in Vitalkraft (qi) und das Verfeinern des Qi in Geist (shen) konnte man ein langes und gesundes Leben erreichen. Auf dieser Basis war das Sein im Dao - spirituelle Unsterblichkeit - zu erlangen.

Gegen Ende der Liang-Dynastie (502 - 557) kam ein buddhistischer Mönch von Indien nach China. Bodhidharma (Gesetz des Buddha), von den Chinesen Damo genannt, war sehr exzentrisch und stellte durch seine unorthodoxen Methoden viele Aspekte der daoistischen Lebensweise in Frage. Er kam in das Shaolin-Kloster und wollte dort Aufnahme finden, welche ihm aber verweigert wurde. So zog er sich in eine nahegelegene Höhle zurück und meditierte dort neun Jahre mit dem Gesicht zur Wand. Da aber immer mehr Menschen aus der Umgebung bei ihm Rat suchten, lud ihn der Abt des Shaolin-Klosters eines Tages ein. Damo sah den schlechten körperlichen und geistigen Zustand der Mönche und entwickelte spezielle Übungen zur körperlichen und geistigen Stärkung. Diese Übungen sind heute als Luohan-Qigong bzw. 18-Hände des Bodhidharma bekannt. Im Rahmen dieses Übungssystems wurden Aspekte der spirituellen Vervollkommnung mit Methoden der harten Kampfkünste verbunden. In seinem Übungssystem fanden sich auch Übungen des indischen Yoga, speziell die Aspekte des Pranayama und des Hatha-Yoga wurden hervorgehoben. Diese wurden mit den lokalen Qigong-Methoden und dem Spiel der fünf Tiere kombiniert.

In der Tang-Dynastie wurde die Integration in das Konzept der traditionellen chinesischen Medizin mehr und mehr vorangetrieben. Sun Simiao, Arzt und daoistischer Mönch, entwickelte in dieser Zeit Methoden der Klangheilung. Diese

sind heute als das „Geheimnis der Sechs Silben“ (Liu Zi Gong) bekannt. Dabei wies er wiederholt auf die Bedeutung des richtigen Atmens und das Erzeugen von Schwingungen hin.

Aber auch andere Zeitgenossen beschäftigten sich mit der Praxis des Daoyin-Qigong.

Sima Cheng Chen betonte die Praxis des Yi Qigong, des stillen Qigong, bei der im Rahmen der Meditation das innere Elixier genährt und transformiert wird.

Am Ende der Song-Periode entwickelte Yue Fei ein Qigong-System, das mittlerweile sogar weltberühmt wurde. Diese Übungsfolge bestand aus

acht Figuren, die im Stehen, im Sitzen oder im Liegen ausgeführt wurden. Das Baduanjin (Acht Brokate) war geschaffen. Durch dieses Daoyin-Qigong wurde das Qi im Körper angeregt, die Muskeln aktiviert, die Sehnen gestreckt und die Gelenke aufgelockert.

### Ein-Finger-Qigong

Das Shaolin Neijin Yizhichan (Einfinger-Qigong) stammt aus dem Shaolin-Tempel aus der Provinz Fujian. Lange Jahre wurde sie als Geheimwissen von den Buddhisten von einer Generation zur nächsten überliefert. Erst in den 50er Jahren des 20. Jhdts. wurde diese Form öffentlich gelehrt.

Die Shaolin-Ein-Fingermeditation beginnt zunächst im Pferdschritt. Je nach Übungsstand kann der Reiterstand in der Schrittbreite variiert werden. Personen mit geringem Übungsniveau sollten eher im schulterbreiten Stand beginnen. Jene mit hohem Gongfu können die Übungen im breiten Pferdschritt ausführen.

In der ersten Übesequenz werden die Hand- und Fuß-Leitbahnen reguliert. Durch das ruhige, rhythmische Bewegen von Fingern und Zehen werden die Meridiane aktiviert. Das Qi beginnt entlang dieser Leitbahnen zu zirkulieren, bis es schließlich den Rumpf erreicht. Damit das geweckte Qi die Organe nährt, werden dann Übungen in Bewegung



## Die Inneren Übungen des Shaolin-Qigong



ausgeführt. Diese dynamischen Übungen bewegen das angesammelte Qi durch den Körper.

Zu Beginn der dynamischen Serie wird die Verteilung des Qi gefördert. Zunächst durch Öffnen und Schließen, dann durch Steigen und Senken der Arme. Dabei werden die Organkreise Lunge, sowie Herz-Kreislauf gestärkt. Atmung und Blutzirkulation verbessern sich. Das Steigen und Sinken fördert ebenfalls die Kreislauffunktionen, genauso wie die Organkreise Milz und Magen.

Anschließend werden durch das seitliche Bewegen und Aufspannen die Funktionen von Leber und Gallenblase gestärkt. Indem die Arme wiederholt über Kopf geführt und zu den Füßen abgesenkt werden, stärkt man die Funktionskreise Niere und Harnblase.

Am Ende der Übungsserie wird das Qi wieder reguliert und im Dantian eingesammelt. Dabei sammelt man zunächst und verteilt es dann anschließend in die Extremitäten. Kräftiges Ausatmen belebt die Stimme und erzeugt noch Vibrationen, die die fünf Hohl- und die sechs Voll-Organen vitalisiert, sowie Qi-Blockaden in den Organen auflöst.

### Wirkungen des gesundheitsschützenden Qigong

Die Eckpfeiler jeder Übung sind das Bewahren der Vorstellungskraft, die Atmung und die Körperhaltung. Diese drei Elemente beeinflussen, fördern und kontrollieren ein-

ander. Sie entsprechen auch den "drei Schätzen des Lebens". In ihrer Wirkung auf den

gen und Sinken.

Um einen Einfluss auf die physiologischen Funktionen auszuüben, kann man die Vorstellungskraft in verschiedenartiger Weise einsetzen. Die Kraft der Imagination hat besonderen Einfluss auf das Qi, die Atmung und die Körperhaltung.

Die Atmung soll grundsätzlich aus dem mittleren Dantian im Nabelbereich erfolgen. Atemübungen stärken die Atemfunktion und die Funktion des Verdauungssystems. Darüber hinaus helfen sie auch beim In-Ruhe-Treten des Geistes. Die Einatmung sollte durch die Nase und die Ausatmung durch den Mund geschehen, wobei sowohl Ein- wie Ausatmung auch durch die Nase erfolgen können.

Körperhaltungen und -bewegungen steuern den Fluss der Lebensenergie. Dadurch kann Energie mehr an einem Ort bewahrt, eine Blockade gelöst oder in verschiedene Regionen geleitet werden. Die verschiedenen Körperhaltungen resultieren aus unterschiedlichen Muskelspannungen.

Organismus unterscheiden sie sich, doch haben sie bezüglich der Energieaufnahme vier Wirkrichtungen: Öffnen, Schließen, Stei-

Diese haben Einfluss auf die Spannkraft der Muskeln, den Stützapparat bzw. das Skelett, den Ablauf der Atmung, das Nervensystem,

den Blutkreislauf, die Organe und die Funktionskreise sowie auf das System der Energieleitbahnen.

