

Qigong Yangsheng

(Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui)

Übungsfolgen

Qigong ist eine uralte Selbstheilungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Es sind sanfte Körperübungen, die neben einem Muskeltraining auch Stressabbau und ein erhöhtes Wohlbefinden bewirken. Durch regelmäßiges Training wird Körper und Geist gleichermaßen gestärkt und die Gesundheit nachhaltig gefördert. Qigong ist eine anerkannte Methode zur Verhütung und Behandlung von Krankheiten.

Das Lehrsystem Qigong Yangsheng wurde von Prof. Jiao Guorui begründet. Es ist eine umfassende Lehre aus Theorie und praktischen Übungen, die insgesamt 27 Methoden beinhaltet. Prof. Jiao war Arzt für traditionelle chinesische Medizin und Prof. der Akademie in Peking.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und fast überall zu praktizieren. Sie können individuell angepasst und unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand geübt werden. Qigong sollte im Idealfall fester Bestandteil des Alltags werden. Nur wer regelmäßig übt, findet zur Gesundheit und Harmonie. Der Einstieg gelingt am leichtesten über einen Kurs.

Einführung / Orientierung

Gesundheit und Energie, innere Ausgeglichenheit und geistige Kraft, und ein langes Leben gehören seit altersher zu den Wünschen und Zielen der Menschen aller Kulturen. Überall auf der Welt suchen Sie nach Wegen, Körper und Geist zu stärken und ihre Lebenskraft zu erhalten und zu kultivieren.

In China wurden im Laufe der Geschichte unzählige Methoden zur Erhaltung der Gesundheit und Pflege der Lebensenergie entwickelt. Im **Lehrsystem Qigong Yangsheng** sind einige dieser Methoden von Prof. Jiao überarbeitet, geordnet und zusammengefasst worden. In diesem Kurs werden zum Kennenlernen und zum leichteren Einstieg in das Lehrsystem aus klassischen Formen kleine Übungszyklen zusammengestellt. Diese Auswahl bietet dem Übenden die Möglichkeit, mit wenigen Bewegungen zu beginnen, erste Erfahrungen zu sammeln und sich zu orientieren.

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Das „Taiji-Qigong“ ist eine neu entwickelte, sehr beliebte Form des Qigong. In ihr sind die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders leicht und klar erkennbar. Bilder aus der Natur, aus dem Tierreich und aus der Welt der Symbole unterstützen die Vorstellungskraft. Es werden die wichtigsten Bewegungen und Schrittararten geübt, die sich auch in anderen Formen wiederfinden.

Charakteristisch für das Taiji-Qigong ist der Bewegungsfluss. Es wird in konstantem, langsamem Tempo geübt. Die Körperhaltungen und Bewegungen sind unkompliziert, leicht zu erlernen und zu praktizieren. Alle Übungen dienen der Regulierung und Harmonisierung der Lebenskraft des Menschen, dem Qi. Der gesamte Organismus wird gestärkt, die Psyche entspannt und beruhigt.

Die 8 Brokatübungen

Die „acht Brokate“ gelten als eines der ältesten Übungssysteme des Qigong. Der Überlieferung nach sind die acht Übungen für die Gesundheit so wertvoll, wie der Brokatestoff (kunstvolle, farbenfrohe Seide) auf dem sie dargestellt wurden. Aufgrund ihrer positiven Wirkung sind die 8 Brokate in China sehr beliebt und weit verbreitet. Die Übungen sind relativ einfach und daher leicht zu erlernen. Sie erfordern nicht viel Platz und können bei Bedarf auch im Sitzen durchgeführt werden.

Qigongübungen sind Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie können dazu dienen, das Qi, die Lebensenergie des Menschen zu regulieren und stimulieren. Der Körper wird für den ungestörten Fluss des Qi geöffnet und der Geist beruhigt. Die 8 Brokate sprechen bestimmte Leitbahnen (Meridiane) des Qi an, durch die langfristig verschiedene Organsysteme und Körperfunktionen harmonisiert und reguliert werden.

Es sind zwei Varianten der 8 Brokate bekannt. Einmal werden sie in der Standhaltungen geübt, die **8 Brokate im Stehen**. Hier wird der konditionelle Aspekt des Qigong betont. Die andere Variante, die **8 Brokate im Sitzen** (auf dem Boden) unterscheiden sich wesentlich von der Standform. Hier sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen.

Das Spiel der 5 Tiere

Mit den Gesetzmäßigkeiten und Kräften der Natur in Einklang zu leben, ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Hierzu gehört auch, sich der eigenen Natur bewusst zu werden und die Kräfte alles Lebendigen in sich wiederzufinden. Das Ausdrücken von Gefühlen und Kräften durch Körperhaltung und Bewegung, durch Gestik und Mimik ist eine Möglichkeit hierzu und gilt in China seit altersher als wichtige Übung zur Pflege der Lebensenergie. Nachahmungen von Tierbewegungen sind dabei sehr beliebt. Als nachahmungswert gelten vor allem die Tiere, die sich durch besondere Vorzüge, wie die Stärke des Tigers, die Klugheit des Affen oder die Leichtigkeit des Kranichs auszeichnen.

Das Spiel der 5 Tiere ist durch lebhaftere Bewegungen gekennzeichnet, die aus einer Vielzahl von Vorstellungen über ein bestimmtes Tier (Charakter, Gestalt, Bewegung, Gestik usw.) entwickelt werden. Am Anfang der Übungspraxis steht die Nachahmung eines Tieres, bei der sein Wesen und seine Gestalt zum Ausdruck gebracht wird. In der Vertiefung werden die menschlichen und individuellen Eigenarten des Übenden in das Spiel mit eingebracht. Durch das Üben verbindet sich der Rhythmus des eigenen Lebens mit dem Rhythmus der Natur. Das Wiedererlangen der Verbindung mit der Natur führt zu physischem und psychischem Wohlbefinden und zur Gesundheit.

Die 6 Laute Methode

Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.

Bei der Art und Weise wie wir atmen ist entscheidend für eine stabile Gesundheit. In der Atmung spiegelt sich unser Gesamtzustand wieder: Die Art des Denkens, das Gefühlsleben, die körperliche Gesundheit und Fitness. Eine tiefe, ruhige, freie Atmung wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

Bei der 6 Laute Methode wird die Atmung in Kombination mit 6 Lauten geübt. Man unterscheidet zwischen einer stillen (tonlosen) Methode und einer Übungsform, bei der die Laute hörbar artikuliert werden. In der Praxis hat sich gezeigt, dass bei der Übungsform mit hörbaren Lauten im Vergleich zur stillen Form häufig eine deutlichere Wirkung erzielt werden kann. Die 6 Laute Methode wird meist zur Kategorie der Ruheübungen gezählt.

Die Besonderheit der 6 Laute Methode besteht darin, dass durch spezifische Lautartikulationen bestimmte Entspannungs- und Anspannungszustände sowie Vibrationen erzeugt werden, die auf entsprechende Körperbereiche und Organe, aber auch auf den gesamten Körper wirken, in dem sie dort Resonanzschwingungen hervorrufen. Dadurch können der Fluss von Qi und Xue (Blut) reguliert und Störungen und Blockaden günstig beeinflusst werden.

Fuqi yangsheng fa

Innerhalb des Lehrsystems Qigong Yangsheng gehört „Fuqi yangsheng fa“ zu den hochwirksamen Übungsmethoden. Sie zeichnet sich durch äußerliche Einfachheit und innere Stabilität aus. Die Fuqi-Übungen haben ihre Wurzeln in der Shaolin-Tradition. Prof. Jiao bearbeitete die Übungen im Sinne des Yangsheng und wandte die Methode ab 1959 in seiner klinischen Arbeit an.

Beim Fuqi yangsheng fa stehen Körperhaltung, Bewegung, Atmung und Lautübungen in besonders enger Verbindung zueinander. Die Übungen werden zur Kategorie der Bewegungsübungen gezählt, stellen jedoch auch hohe Anforderungen an die geistige Sammlung und Ruhe, wobei die Korrektheit der äußeren Körperhaltung und Bewegung deren Voraussetzung sind. Die Bewegungen zeichnen sich durch Einfachheit und Klarheit aus, sie werden langsam und weich ausgeführt. Es wird besonders auf Gleichzeitigkeit von Bewegung und Atem geachtet, so dass mit fortschreitender Übungsfertigkeit Bewegung und Atem zu einer Synthese gebracht werden können. Durch das leise oder laute Sprechen von Tönen wird eine Vibration erzeugt, die den ganzen Körper durchdringen. Die Wirkung der Fuqi-Übungen beruht weitgehend auf diesen Schwingungen, die vom Übenden selbst erzeugt werden.

Vorbereitung / Abschlussübungen

In vielen Lebensbereichen geht es darum, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen, sich zu erden. Es geht um untere Stabilität, um einen guten festen Stand. Der Kontakt zum Boden, das Gefühl gut „verwurzelt“ zu sein, vermittelt Sicherheit und stärkt das Selbstbewusstsein. Erdung kann in sitzender, liegender oder anlehrender Haltung geübt werden. Wichtig ist der gute Kontakt zum haltgebenden Boden.

Beim Qigong stehen in der Regel am Anfang jeder Übungsfolge **Pfahlübungen** (Stehen in Stille), die dem Ankommen am Übungsort, in einem stabilen, aufgerichteten Stand und einer achtbaren Einstellung. Aus einem stabilen Stand heraus wird der Körper aufgerichtet, Beine und Schultern gelockert, Arme und Hände nehmen bestimmte Haltungen ein.

Es entwickelt sich ein Zustand der Ruhe, Entspannung und Konzentration. Diese Eigenschaften begleiten den gesamten Übungsprozess.

Die **Abschlussübungen** besitzen für die Wirksamkeit des Qigong große Bedeutung.

„Die Früchte der Arbeit werden gesammelt und in dem Kumulationsort des Qi, dem Dantian, gespeichert.“ (Prof. Jiao)

Für jede praktische Qigong-Übungseinheit gilt: Alle drei Abschnitte einer Übungsfolge sind gleich wichtig und sollten mit der gleichen Sorgfalt geübt werden. D. h., jede Einheit sollte immer mit den Vorbereitungsübungen eingeleitet und mit den Abschlussübungen beendet werden.

Aber: Jede Qigongübung ist eine vollwertige Übung und kann auch einzeln praktiziert werden.