

→ Die Ebene Mensch:

Die Ebene Mensch geht über die körperliche Struktur und Bewegung aus physischer Sicht hinaus. Die innere Kampfkunst benutzt die Struktur und das so entspannt wie möglich. Äußere Kampfkunst benutzt die Kontraktion von Muskeln. Ich beziehe mich hier auf Peter Ralston, Wee Kee Jin und auch Serge Dreyer. Struktur ist die Basis. Am Anfang braucht man ziemlich viel Spannung und Aufmerksamkeit, um alles richtig zu halten, sogar in Bewegung. Später, wenn die physischen Teile korrekt aufeinander gestapelt sind, kann man mehr und mehr entspannen.

Beobachtungspunkte:

- Das Knie zeigt im Richtung Zehen, so dass die Beziehung Hüfte-Knie-Fuß ein gerade Linie ist.
- Das Gewicht vom Knie ruht in der Ferse. Mach dir die Beziehung zum Unterschenkel bewusst, so dass du zwischen deinen Füßen bleibst.
- Die Leisten bleiben zwischen den Füßen. Sobald eine Leiste über einen Fuß kommt, ist man aus der Mitte und kann nicht mehr mit Entspannung sinken. Ein anderer Effekt ist, dass das Knie nicht mehr zu den Zehen zeigt, weil die Hüfte außerhalb des Fußes ist.
- Leiste und Steißbein „sitzen“. Das Becken wird mit der Zeit mehr und mehr zur Verbindung mit der Erde und dafür ist es wichtig, dass Leiste und Steißbein immer das Gefühl von Sinken haben können.
- Der Winkel des hinteren Fußes im Vergleich zum vorderen Fuß ist mindestens 45 Grad. Damit entsteht ein großer Innenraum zwischen deinen Knien. Das ist wichtig für das Entwickeln von Leere im „Tui Shou“.
- Der Oberkörper ist aufrecht in Harmonie mit der Schwerkraftlinie. Behalte ein leichtes Bewusstsein auf

dem Scheitel, so als ob du etwas auf dem Kopf trägst.

→ Die Ebene Erde:

Die Ebene Erde betont den Fluss von Energie (Qi) und Geist, der der körperlichen Bewegung voraus geht. Für diesen Artikel habe ich die Ebene Erde in Bewegungs- und Geistelemente geteilt und die Beobachtungspunkte entsprechend zugeordnet.

Beobachtungspunkte

für die Bewegungselemente:

Die Bewegungselemente haben mit Entspannung zu tun und mit deren Effekt auf den Körper.

- Entspanne dich so viel wie möglich und lasse den Rest deines Körpers mit der Schwerkraft nach unten gehen mit dem Gefühl, die Gelenke nicht zu beugen. Ich nenne das die „passive Schwerkraft“. Das Bewusstsein für die Schwerkraft ist ein wichtiges Prinzip im Taijiquan. Du kannst die Schwerkraft im Gesicht ziemlich gut erfahren, wenn Du Lippen und Wangen einfach mal hängen lässt.
- Die zweite Phase der Entspannung heißt Sinken. Es wird von unten entspannt (beginne am besten an den Füßen). Damit entsteht eine innere Bewegung, wobei die Gelenke nicht bewegt, sondern nur entspannt werden. Die Bewegung ist also innerhalb deiner Struktur und nicht mit deiner Struktur, deshalb heißt sie „innere Bewegung“ oder vielleicht „qi“ („chi“). Ich nenne diese Entspannung von unten „aktive Schwerkraft“ weil Bewusstsein und Intension ziemlich damit beschäftigt sind, diese innere Bewegung durch Entspannung zu kreieren.
- Die Basis (Beine) bewegt den Körper und der Körper bewegt die Arme. Auch hier geht es um Entspannung. Die Entspannung schafft die Möglichkeit für eine kleine körperliche Bewegung, indem sie in der Schwerkraftlinie des Körpers Raum schafft. Übe eine Taiji-

Bewegung, um diese innere Bewegung durch Entspannung zu kreieren. Auf diese Weise wird Entspannung zum Prinzip, denn ohne Entspannung keine Bewegung!!



Hands up your down

Wenn du in der Lage bist durch das Sinken in deine Füße, deine Hände zu bewegen, dann kann man sagen, dass das große Gewicht (in deinen Füßen) das kleine Gewicht (die Hände) bewegt und dass die kleine Bewegung (in deinen Füßen) die große Bewegung (deiner Hände) erzeugt.

Es ist klar, dass es nicht einfach ist, das zu erreichen. Das Konzept hat man schnell verstanden, dann fängt man an die verschiedenen Bewegungen zu synchronisieren, dazu reicht ein Wochenende oder eine Woche. Aber um eine richtige Verbindung zu schaffen, bei der wirklich die Basis den Körper bewegt und der Körper die Arme, dazu braucht man jahrelanges Training.

- Wenn ein Teil sich bewegt, bewegen sich alle Teile und wenn ein Teil ankommt, kommen alle Teile an.

Das ist eine Verfeinerung des vorherigen Punktes. Sie ist wichtig für „jiejin“ (empfangende Kraft), „fajin“ (explodierende Kraft) und „punching“ also für die Himmel Ebene.

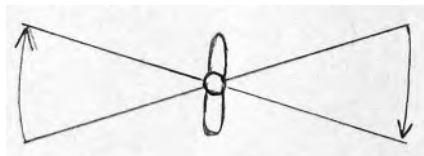
- Bleib im Zentralgleichgewicht. Der Körper ist mit Hilfe kleiner Korrekturen die ganze Zeit damit beschäftigt, im Gleichgewicht zu bleiben. Man kann nicht total still stehen. In Taipei habe ich Leute vom Militär beobachtet, die eine dreiviertel Stunde in einem Standbild stehen mussten und auch diese sehr gut trainierten Leute bewegten sich die ganze Zeit in einem kleinen Schaukeln.

Das Zentralgleichgewicht ist das Gebiet im Gleichgewicht, in dem der Körper total ruhig ist, vielleicht nur für einen Moment. In diesem Zentralgleichgewicht kann man am besten entspannen, denn die Beinen brauchen sich nicht anzu-spannen, um das Gleichgewicht zur korrigieren.

Du brauchst das Zentralgleichgewicht, um sinken zu können und das Sinken bestätigt das Zentralgleichgewicht, während das Loch unter den Füßen den ganzen Körper nach unten zieht und der Kopf noch immer ein kleines Bewusstsein auf dem Scheitel hat, also die Verbindung mit oben noch immer da ist. Im Zentralgleichgewicht zu bleiben während eines Schrittes oder Übergangs ist natürlich am schwierigsten.

- Unterscheide „yin“ und „yang“ und verlagere dein Gewicht nicht bei einem Schritt, sondern lasse das „volle“ Bein durch Sinken dein Gewicht in sich ziehen und damit einen Schritt möglich machen.
- Finde den Schwer- oder Stillepunkt im Ober- und Unterarm. Damit ist gemeint, das im Taijiquan die Bewegung nicht vom Schultergelenk oder Ellbogen ausgeht, sondern durch ein Sinken durch diese Gelenke, wobei irgendwo im Arm ein Stillepunkt entsteht: die Schulter geht nach unten

und die Hand kommt hoch. Man kann sagen: Die Schulter bewegt den Ellbogen und der Ellbogen bewegt die Hand.



Bewusstsein für die andere Seite bei einer Drehung

- Das Bewusstsein für die andere Seite einer Drehung. Bei einer Drehung nach rechts dreht dein Rücken zwar auch in Uhrzeigerichtung, aber für dein Gefühl ist es nach links.
- Sinke und lass dein Zentrum (Dantien) dich bewegen. Sinken lässt deine Arme sich nach oben und unten bewegen. Eine Drehung vom Zentrum aus bringt die Arme nach links und rechts, damit sind die Arme nur zur Verbindung da und sind keine Kraftzentrale wie in der äußeren Kampfkunst.
- Empfinge das, was sich in der Bewegung nicht bewegt, wie das Auge in einem Wirbelsturm. Jede Bewegung dreht um Achsen und da kann man die Stille finden. Im Rumpf ist das meistens abwechselnd eine der beiden Milchleisten, in den Armen sind das die oben beschriebenen Schwerpunkte.

Beobachtungspunkte für die Geistelemente

Taijiquan wird auch „mind boxing“ genannt, weil der Geist in der Bewegungskunst eine wichtige Rolle spielt. In den klassischen Texten steht an verschiedenen Stellen, dass man zuerst das „Xin“ (Herz-Geist-Bewusstsein) bewegt und das bewegt das „Qi“ und den Körper. Mit einer starken Intention, Willenskraft oder Vorstellung kann man spüren, wie diese drei Geistkomponenten einen Effekt auf den Körper haben. Ich nenne das „ein Italiener in der Telefonzelle“. Der Mann bewegt in einem Gespräch seinen ganzen Körper, auch wenn sein Gesprächspartner ihn überhaupt nicht sehen kann.



Drehpunkt



Arm dreht um Drehpunkt



Armheben aus Schultergelenk



Milchleiste

In dieser Ebene versuchen wir den Einfluss des Geistes auf den Körper zu verstehen und zu benutzen. Peter Ralston hat mal seinen Lehrer Wong Jack Man gefragt, wie er besser körperlich entspannen könne und Wong hat geantwortet: „Entspanne deinen Geist.“

- Als Erstes: Ruhe im Geist. Bringe Gedanken und Emotionen in den Hintergrund und die Intension plus die Wahrnehmung von Körper und Geist in den Vordergrund. Mit anderen Worten: Sei im Hier und Jetzt.
- Spüre die Stille im Körper. Erlaube die Stille im Atem, Herzklopfen, Gleichgewicht, Entspannung und Schwerkraft, sonst kannst du den Einfluss des Geistes nicht spüren.

- Beim nach unten Gehen: Zuerst bewegt sich der Geist von oben nach unten durch den Körper, dann lass das Sinken von unten zu und die körperliche Bewegung folgt dem Sinken.
- Beim nach oben Gehen: Zuerst bewegt sich der Geist von unten nach oben durch den Körper, das Sinken (Entspannung) bleibt bestehen, ist also ein konstanter Faktor und die körperliche Bewegung folgt dem Geist. Hieraus kann ein „fajin“ entstehen.
- Sei so entspannt und sensitiv, dass du die Luft spüren kannst. So als ob du in der Luft schwimmst wie Cheng Man Ching gesagt hat. Die Pingpongballübung von Peter Ralston ist ähnlich: Stell dir vor, dass der ganze Raum mit Pingpongballen gefüllt ist und du schon mit der kleinsten Bewegung alle Bälle im Raum spüren und bewegen kannst. Spüre gleichzeitig deine Füße (Yongquan oder Niere 1), deine Handflächen (Lao-gong) und deinen Scheitelpunkt (Niwan) durch die ganze Bewegung.
- Bringe deinen Geist zum Dantien (erste Erde-Stufe)
- Bringe deinen Geist vom Dantien zum Boden (zweite Erde-Stufe)
- Bringe deinen Geist vom Boden zu den Fingerspitzen während du noch immer sinkst (dritte Erde-Stufe)
- Verbinde das Dantien über das Perineum mit den beiden Meridianen, die über den Rücken (Du) und die vordere Seite (Ren) laufen (vierte und letzte Erde Stufe). Das wird im Qigong „Microcosmic-Orbit“ genannt.

Ich habe das vor 27 Jahren in Seminaren bei Mantak Chia versucht, aber ich habe die Energiebewegung nicht so gespürt,

wie einer meiner Patienten mir das mal erzählte. Der hatte nachts im Bett richtig Angst vor diesen komischen Bewegungen bekommen und war sehr beruhigt, als ich ihm Bücher zeigte, in denen der ganze Prozess beschrieben war. Später hat er mir lachend erzählt, dass er jetzt nachts mit seinem inneren Zug spiele wie ein kleines Kind.

- Nimm die Kreuzverbindung zwischen der linken Hand und dem rechten Fuß wahr sowie zwischen der rechten Hand und dem linken Fuß. Die Kreuzverbindung wird erst in der Himmel-Ebene wichtig, aber hier kannst du bereits diese Verbindung spüren.
- Fülle deine Haltung mit Geist und Fokus. Spüre deinen ganzen Körper oben/unten, links/rechts, vorne/hinten, innen/außen und sei wirklich da. Spüre die Verbindung oder Ausstrahlung verschiedener Körperteile auch außerhalb deines Körpers wirken, zum Beispiel bei einer Kampfanwendung.
- Schaffe Leere. Ich mache das, indem ich den Boden unter meinen Füßen verschwinden lasse. In den ersten zwanzig Jahren meiner Taijiquan-Praxis war es Verwurzelung auf dem Boden mit viel Druck unter meinen Fußsohlen. Die letzten 19 Jahren lass ich den Druck verschwinden und erfahre die Verwurzelung im Boden. Peter Ralston sagt „Hüfte auf dem Boden und Nase auf Bauchnabelhöhe“. Leere ist sehr wichtig für die Himmel-Ebene.
- Geistübung: Bewege dich durch den Übergang nur in deiner Vorstellung, ohne den Körper zu bewegen, und erkenne, worauf deine Intention gerichtet ist und was du von deinem Körper wahrnimmst.

Zusammenfassung

In diesem Artikel werden drei Bewegungen im Körper unterschieden: die geisti-

ge Bewegung (Intension oder Visualisierung) durch den Körper, die innere Bewegung oder Sinken durch Entspannung und die körperliche Bewegung. Am Anfang ist die körperliche Bewegung am wichtigsten, später wird Entspannung wichtiger und am Ende ist die geistige Bewegung am wichtigsten.

Ich empfehle auch spiegelverkehrt zu üben, also links und rechts rum. Das Tempo kannst du abwechseln. Es gibt normal langsam und sehr langsam (z.B. fünf Minuten für einen Übergang ohne anzuhalten – das ist schwierig, wenn ein Schritt in deinem Übergang ist). Schwerkraftgeschwindigkeit (so schnell wie ein Objekt zu Boden fällt) ist nützlich, weil man dann nichts aufzuhalten braucht (z.B. einen Schritt) und sehr schnell in Kampfgeschwindigkeit, bei der man die Hände fast nicht mehr sieht.



Raum unter den Füßen

Du kannst in Stille üben oder dir selbst vorsagen (laut oder innerlich), was deine Intension sein soll, von Moment zu Moment bis du dir bewusst bist, was in deinem Körper und Geist passiert. Du kannst auch versuchen über etwas ande-

res zu reden oder zu denken und trotzdem das Bewusstsein für die Bewegung zu behalten. Wenn das funktioniert, ist es ein Zeichen dafür, dass das, was du übst zur Gewohnheit geworden ist und du in deiner „single posture practice“ zu einem tieferen Niveau übergehen kannst.

Der Autor

Epi van de Pol ist Naturheilkundler und Homöopath. Er begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan-Prinzipien und Push Hands in mehreren europäischen Ländern. Er ist Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan and Qigong Federation of Europe)

Anzeige

Wir bieten:

- Wochenendseminare
- Urlaubsseminare
- Austauschtreffen zu bekannten Übungsreihen
- Arbeitskreise
- Kongresse

Unsere Weiterbildungen sind offen für alle Interessierten.



DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.



„In der Vielfalt und in der Offenheit liegt unsere Stärke“

Unser Weiterbildungsprogramm richtet sich an Qigong-Übende wie an Qigong-Lehrende.



DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.
 Guttenbrunnweg 9 · 89165 Dietenheim · Telefon: 07347/3439 · Fax: 07347/921806
 contact@qigong-gesellschaft.de · www.qigong-gesellschaft.de/weiterbildung

Resonanz und die 6-Laute-Technik im Qigong

Von Benjamin Echternacht



„Gleiche Töne erwidern einander, gleiches Qi sucht einander“
 tóngshēng xiāngyìng, tóngqì xiāngqiú
 (同声相應, 同气相求)

Die Erforschung komplementär-medizinischer Methoden ist für die gesellschaftliche Akzeptanz ein wichtiger Aspekt. In China misst man dem Erforschen des Qigong große Bedeutung bei. Im Folgenden wird die historische Entwicklung der Sechs-Laute-Technik den Ergebnissen der modernen Forschung gegenüber gestellt. Die Sechs-Laute-Technik wird als Übung zur Vorbeugung und zur Hei-

lung von Krankheiten eingesetzt und gilt als Teil der heute Qigong genannten Lebenspflege. Sie kombiniert Atmung, Bewegung, Tönen und Gefühlsäußerungen und verknüpft sie noch weiter mit den inneren Organen. Somit stellt diese Methode eine hervorragende Möglichkeit der gezielten Lebenspflege und zur Behandlung von Krankheiten dar. Wie ist dies zu erklären?

Atemübungen und Wandlungsphasen

Atemübungen sind für China bereits im 4. vorchristlichen Jahrhundert nachgewiesen. Die Sechs-Laute-Technik hat ihren Ursprung in Methoden des tǔgù nàxīn 吐故納新 „Ausstossen des Alten um das Neue aufzunehmen“. Dabei werden mit dem Ausatmen bestimmte Laute verbunden. So findet sich im 3. Jh. v. Chr. eine Passage im Zhuangzi: „Die Laute chuī, xū, hū, xī, Ausstossen des Alten, Aufnehmen des Neuen, schreiten wie ein Bär – die Flügel ausbreiten wie ein Vogel, einzig und allein um der Langlebigkeit willen. ...“

Dass Atemübungen mit Tönen einhergehen konnten, zeigen auch Texte auf Bambustäfelchen aus dem 2. Jahrhundert vor Chr. Im 5. Jahrhundert nach Chr. lässt sich bereits eine systematische Sechs-Laute-Technik erkennen, wobei die einzelnen Laute bestimmten Befindlichkeiten und Organen jeweils zugeordnet sind. In der Zuordnung zu den Organen ist die Zuordnung zu den Fünf Wandlungsphasen enthalten. Die Sechserzahl gilt bis heute. Verändert hat sich im Verlauf der Jahrhunderte die Zuordnung der Laute zu den Organen (Hú Yīn, Táng-Dynastie) sowie die Sequenz und damit die Zuordnung zu den Fünf Wandlungsphasen. Erst in der Míng-Zeit (1368 – 1644) gesellt sich die Zuordnung zu den Fünf Jahreszeiten hinzu. Es ist anzumerken, dass die drei han-zeitlichen Laute bereits auch schon jahreszeitliche Entsprechungen aufweisen. Diese sind: hū 呼 zur Vertreibung von „Trockenheit“ (zào 燥), chuī 吹 zur Vertreibung von „Feuchtigkeit“ (shī 濕), und xū 响 zur Vertreibung von „Sommerhitze“ (shǔ 暑).

In den Texten der nachchristlichen Zeit bis zur Táng-Zeit (618 – 906) dominiert offensichtlich die Sequenz der Überwin-