

Abschlussarbeit
oder
ein Zwischenbericht
meiner Diplomausbildung Qi Gong

an der PGA Akademie Linz, unter der Leitung von Dr. Alexandra Gusetti

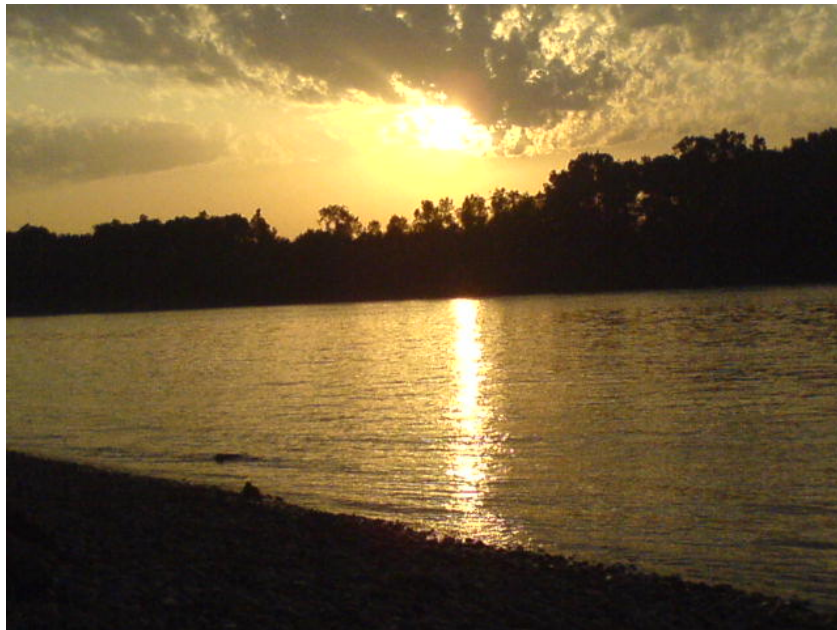


Foto: jB, die Donau bei Ardagger, „strömen“

Josef Burgstaller, im Juli 2011

“Fließen“



Foto: jB, Gebirgsbach in OÖ, „fließen“



Foto: jB, „Abendhimmel vor meiner Haustüre“

Inhaltsverzeichnis

Wie kam ich dazu	4
Eine kleine Übung	5
„MeriDa“	6
Eine wahre Geschichte des Fließens	8
Eine Geschichte aus China	11

Wie kam ich dazu?

„Wie fühlen Sie sich?“ fragte der mir sympathische und doch nur vom Grüßen bekannte, in grünem Gewand mit zerzaustem Haar, großgewachsene Mann. Ich wusste instinktiv, dass er nicht die oft gestellte Frage (als Floskel) meinte. Ich sagte „schief“. Dieser mir sichtlich zugetane Mensch sagte kein Wort, gab mir zu verstehen, dass ich mich setzen solle, nahm meinen Kopf und meinen Fuß in jeweils eine Hand und drückte auf einige scheinbar ausgewählte Punkte. Nach einer Weile sagte er: „Und?“. „Mittiger“, antwortete ich. „Vorne oder mehr hinten?“, fragte er. „Weis nicht so genau... mhmm...“. Er drückte wieder, vielleicht war es diesmal eher im Nacken, weis nicht mehr. Ich fühlte mich jedenfalls anders und es tat sich spürbar etwas in mir. Ich fühlte mich nicht mehr so schief und irgendwie,...

Dieser freundliche Mensch sagte nach einer Weile, seine Hände noch auf meinem Körper befindend, jedoch nicht mehr so fest drückend, wenn ich mich recht erinnere: „Nau des moch`ns jo guat!“

Er setzte sich, und wir sprachen noch einige Minuten über links und rechts, vorne und hinten, einer inneren Landschaft, meiner Landschaft und ich soll damit experimentieren, innen drinnen, mit mir.

„Danke, auf Wiedersehen, einen schönen Sonntag und noch einen ruhigen Dienst!“

Ich glaube, das war die erste Begegnung mit meinem Qi !

Es fesselte und faszinierte mich sehr und in der folgenden Zeit war dieses Erlebnis sehr präsent. Ich suchte im Internet, stöberte in Buchläden, las mal dies und mal das.

Dabei merkte ich, es gibt sehr viel Information und Richtungen.

Zwischendurch habe ich alles wieder beiseite gelegt, aber es lockte mich immer wieder - dabei kristallisierte sich immer mehr das Interesse für Qi Gong heraus.

Vor allem Gong- Arbeit. Denn Arbeit ist für mich, seit Kindesbeinen an, etwas, das ich gut kenne und für mich zum Leben dazugehört: „Tuast nix –host a nix“!!

Faszinierend finde ich es, dass ich mit meiner Arbeit in mir drinnen etwas bewirken kann!

So war die Richtung geboren, aber es sollte noch einige Zeit vergehen, ehe ich mich in erfahrene Hände begeben durfte.

Eine Übung:

Ich lade dich/euch zu einer kurzen Übung des „Spürens“ ein.

(eine gute Übung für Anfänger)

Setze dich entspannt auf einen Stuhl und lege je eine Hand mit der Handkante auf deine Oberschenkel, - die Kleinfingerseite nach unten, die Daumen nach oben.

Es ist eine Möglichkeit für dich selbst zu spüren, -und es wird auch nicht besprochen wer was gespürt hat, oder nicht,- gefühlt hat.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun bitte nacheinander eine Zeit lang auf jeweils eine der 4 Handseiten. Versuche nun für jede Seite deiner Hand zu erspüren, mit welchem Teil von Kopf, Brust oder Rücken sie in Verbindung steht.

Welche Regionen von Kopf bis Rumpf werden jeweils angesprochen?

Lass es sich einstellen,-

- also den Handrücken,
- die Handkante mit dem kleinen Finger,
- die Handfläche,
- und die Daumenseite

(einige Minuten Zeit geben)

Nun kann sich Folgendes eingestellt haben:

Vom Handrücken, eine Verbindung zum seitlichen Teil des Kopfes und zur Schläfe.

Vom kleinen Finger zu Hinterkopf und Nacken.

Von der Handfläche will sich keine Verbindung zum Kopf herstellen, aber die Brust weitet sich.

Und von der Daumenseite zum Gesicht.

Hat das so stattgefunden,

kann es sein, das du soeben,

das Fließen in dir gespürt hast!

(vgl. „Chinesische Medizin für die westliche Welt, “Schminke 2004, 2. Auflage, S.135)

„MeriDa“

Die Meridiane und das Fließen darin faszinierten mich, wie bereits eingangs erwähnt, schon seit langem.

Ebenfalls die dazugehörigen Punkte, an welchen das Fließen erreicht werden kann.

Damit befasse ich mich in einem anderen Schriftstück und werde es möglicherweise auch irgendwann präsentieren.

Da ich ein praktischer Mensch bin und aus der handwerklichen Ecke komme, und mir mit theoretischen Abhandlungen eher schwer tue, erschien mir meine Idee einer 3-dimensionalen Darstellung der „Tendenzen“ hilfreich und machbar.

Vor allem zur besseren Vorstellung und zum Verständnis eines inneren und äußeren Verlaufs.

Dabei ging und geht es mir absolut nicht darum, eine einem Körper entsprechende und korrekte Darstellung zu schaffen, sondern so wie es sich auch bei den Meridianen um „*Tendenzen des Strömens*“ handelt, dieses Objekt tendenziell herzustellen.

(siehe Tschom/Chen, Therapeutisches Qi Gong, BACOPA, 2008, S. 55)

MeriDa ist auch noch nicht „fertig“, sie/es wird sich sicher „weiterbilden“, es ist eben wie im Titel bereits erwähnt, ein Zwischenbericht.

Das Material Holz als Stütze dieses Gebildes wählte ich aus der Verbindung zur Natur, vor allem das Eichenholz als Symbol der Standfestigkeit und Verwurzelung.

Das zweite verwendete Material ist Kupfer, ein so genanntes Edelmetall, das die nötige Flexibilität besitzt, um leicht geformt werden zu können.

So wie alles Yin und Yang ist, zeigte es mir im Tun, dass diese hervorragende Flexibilität jedoch wenig Stabilität besitzt und ich mir mit „Hilfslinien“ behelfen musste, die ich auch, je weiter die Arbeit voranschritt, wieder entfernen konnte.

Es war für mich eine lehrreiche Arbeit, mit der ich viel Zeit verbrachte und sehr viel nachdachte.

-das man hier nicht sieht, sich aber vielleicht als Zwischenraum zum Ganzen vorstellen kann.

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“

(Aristoteles)

In der halbseitigen Darstellung sind zu sehen:

- Das Innere Pendel
- LG, KG als kleiner Kreislauf
- Die 5 Meridianpaare
- Innere Verläufe (partiell)

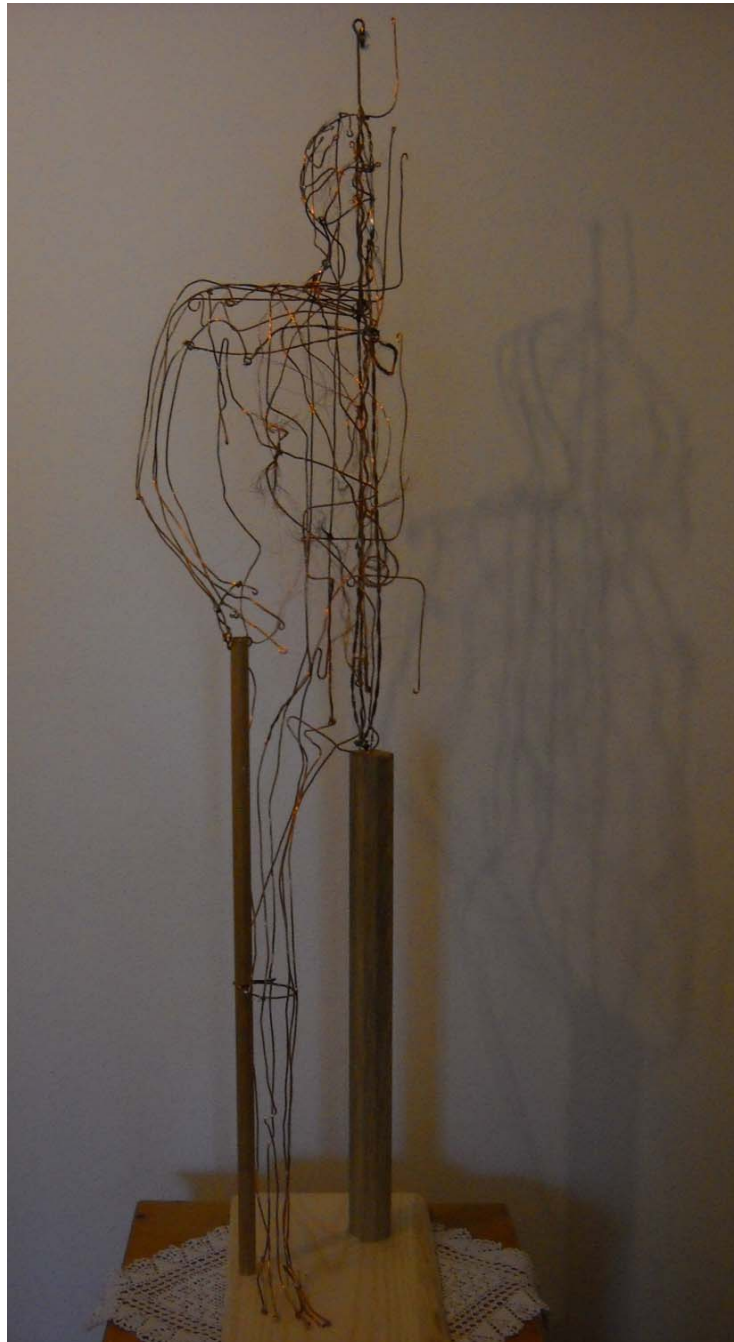


Foto: jB, „MeriDa“

Eine wahre Geschichte des Fließens

Ich lege mich hin. Auf den Rücken. Entspannt, aber doch mit der nötigen Stabilität, um nicht „durchzuhängen“ oder „durchzubiegen“. SONG. Dann der Gedanke an die Verbindung Baihui und Huiyin, das innere Pendel lässt mich gerade sein. Vielleicht zieht es mich am Bai Hui nach oben- oder doch nach vorne oder, ...?

Ist vorn immer da wo der Kopf ist? Kommt davon die Redewendung: „Mit dem Kopf durch die Wand wollen“? Naja, eventuell stimmt das auch ab und dann in meinem Leben. Jedenfalls lässt mich das innere Pendel in der Geraden ankommen.

Dann beginnt sich ein Arm nach oben zu bewegen, durch Muskelkraft. Muskeln haben soweit ich weis mit dem Qi der Milz zu tun und das Leber Qi gibt die nötige Geschmeidigkeit. Das haben wir im Organ Qi Gong so gelernt.

Ist es der Arm der hebt oder zieht doch Lao Gong – wie an unsichtbaren Fäden - nach oben und der ganze Arm mit seinem komplexen Sein folgt? Wie durch etwas angezogen, aber wodurch? Einen Gedanken? Einen Bewegungswunsch? Oder die Notwendigkeit. Es bewegt sich.

Mit dem Arm die ganze Struktur und somit die Meridiane, die in der oberen Extremität ihr Dasein führen. Da wären nun: Lunge und Dickdarm, Herz mit Dünndarm, der Kreislaufmeridian und der 3- Erwärmer.

Durch diese äußere Bewegung und die Gewissheit deren Existenz, beginnt das Qi in den Meridianen zu fließen beziehungsweise regt die „*Tendenzen des Strömens*“, wie meine Lehrerin zu sagen pflegt, an.

Da hätte ich ja auch einen zweiten Arm. Wenn ich den nun auch bewege, bewege ich ja noch mehr von meinem Qi. Und das Fließen wird noch mehr aktiviert.

Sobald Laogong über Baihui geht, wird die Körperseite länger und es dehnt sich dadurch auch der Gallenblasenmeridian. Nichts geschieht ohne den Partner mit zu beeinflussen, daher wird sich auch der Lebermeridian, der sich auf der seitlichen Körpervorderseite befindet, aktivieren.

Damit hätte ich auch wieder eine weitere Organ Qi Qualität ins Fließen gebracht und somit einem Stau, einer „Leberknödelbildung“ entgegen gewirkt. Nachdem die „Tendenzen des Strömens“ paarig angelegt sind, mache ich dieses auch mit der anderen Körperseite. Und so verbleibe ich in diesem Wechselspiel.

Wenn ich nun in diesem Tun auch noch die ganze Körpervorderseite überstrecke und wieder beuge, das heißt die Leisten wie Scharniere verwende, beziehe ich auch die Rückseite dieser Struktur mit ein. Durch diese Aktivität freuen sich das Konzeptions- und das Lenkergefäß. Zugleich lässt sich einer eventuellen Schwäche im Nierenmeridian und seinem Pendant dem Blasenmeridian entgegenwirken.

Zusätzlich lässt sich die Qi Qualität des, einer Besonderheit unterliegenden, auf der Körpervorderseite befindlichen Meridianpaares Milz und Magen positiv beeinflussen.

Vorstellung- Ye- genau! Vorstellungskraft einsetzen! Dann kommt Qi, und dann die Gewissheit, dass es so ist.

Ich stelle mir dabei vor, wie die einzelnen Qi Qualitäten, durch die bewegten/ angeregten Meridianen fließen und ich dabei Qi Tuan in der jeweiligen Farbe einatme.

Oh, das ist jetzt aber keine Vorstellung, das ist Realität! Da über mir am blauen, nur von einigen kleinen, bauschigen Wölkchen verzierten Tageshimmel sehe ich Seidenfäden... tatsächlich... ein Paragleiter! Er schraubt sich in mein Blickfeld herein. Dabei befindet sich gerade die rechte Hand vor meinem Auge und ich sehe im Daumen und Zeigefinger das Tigermaul, welches ich sofort mit dem Lungen Qi in Verbindung bringe. Es ist kaum zu glauben, da befindet sich wirklich dieses Gebilde über mir, welches ich mir bei der Übung „Seidenfäden ziehen“ immer vorgestellt habe – wie der Paragleiter an vielen Fäden am Schirm hängt, halte ich mit Daumen und Zeigefinger viele solcher Fäden und ziehe sie durch den Äther.

Ich verweile, mich weiterbewegend, in dieser Faszination bei der freiheitsliebenden, zerstäubenden, durchdringenden Qualität des Lungen Qi's.

Zusammen mit den bauschigen Wölkchen – weißen Qi Tuan- lässt es mich noch tiefer atmen. Es durchströmt mich ein angenehmes Gefühl von Weite, Verbundenheit und Freiheit, - eigentlich kaum zu glauben.

Ich bleibe während des Weiterbewegens dabei und beobachte die Fäden, bis sie aus meinem Blickfeld entschwinden.

Ja, das ist es! Das Fließen.

Es fließt in verschiedenen Qualitäten und Tendenzen in mir.

Nun? Fließe ich auch, in dem, während mich Baihui weiter nach vorne/oben zieht...und mich sechshunderttausend dm³ von materialisiertem Qi umgeben?-

Ein mit Qi gefülltes Qi Gefäß im Meer des Qi`s.-

Noch einmal fest mit dem Fußballen - Niere 1- abstoßen... zur, naja - 90. Länge des heutigen Schwimmtrainings, im Sportbecken des Naturbades Amstetten, und in meinem neuen aktiveren Leben, -mit Qi Gong!



Foto: jB, „Bodensprudel“

WASSER, ein Element welches mich fasziniert und mir sehr gut tut!

Zum Abschluss noch eine Geschichte aus dem alten China, die ich anfänglich gelesen habe und an die ich immer wieder denke, vor allem im Hinblick zum nächsten Ausbildungsschritt.

Des Kaisers Depressionen

Die Geschichte erzählt von einem Kaiser der an einer schweren Depression erkrankt ist. Er kann die Staatsgeschäfte nicht mehr ausführen. Er kann nicht mehr schlafen, nicht essen und trinken, selbst seine Frauen interessieren ihn nicht mehr. Die Hofnarren geben ihr Bestes, aber erreichen keine aufheiternde Veränderung. Selbst die traditionelle Medizin der kaiserlichen Ärzte wirkt vergebens.

Ein Hoffnungsschimmer aus dem fernen Sichuan, ein besonders weiser Arzt wird engagiert.

Nachdem sich der Herbeigerufene mit dem Sohn des Kaisers besprochen hat, besucht er den Kaiser in seiner abgelegenen Kemenate. Nachdem der Arzt ihn betrachtet hatte, bittet er den Kaiser um die Behandlungserlaubnis für den nächsten Tag um 4 Uhr.

Der Sohn wird anschließend vom Arzt über die außerordentlich schwierige und sehr heikle Behandlung informiert.

Am nächsten Tag steht alles bereit. Auch ein gesatteltes Pferd mit Reiseproviant ist vorbereitet. Die Behandlung kann beginnen.

Doch der Arzt fehlt, die Zeit vergeht, Minute um Minute. Nach einer Stunde ist noch immer kein Mediziner zu sehen.

Zitat:

„Um viertel nach fünf springt die Tür auf, der Arzt tritt ein. Aber statt sich, wie zur Begrüßung üblich, auf die Knie zu werfen und mit der Stirn den Boden zu berühren, grüßt er den Kaiser mit einer lässigen Handbewegung, murmelt irgendetwas Unverständliches in seinen Bart, nähert sich dem Bett auf eine scheinbar hastige Weise, bringt mit den Füßen die kostbaren Decken und Tücher durcheinander und kann gerade noch beobachten, wie dem hohen Patienten die Zornesader auf der Stirn anschwillt und der Kaiser, in einem ungeheuren Wutanfall, aufspringt und nach der Wache ruft. Das Letzte hat der Arzt schon nicht mehr gehört, er hat seine Beine in die Hand genommen, ist aus dem Palast hinausgeeilt, hat sich aufs Pferd geschwungen und sich auf und davon gemacht.“

Trotz aller Versuche des Sohnes den Kaiser milde zu stimmen, schickte der wutentbrannte Monarch all seine Mächte dem Arzt hinterher.

Nachdem der Mediziner gefangen war, wurde er wegen Missachtung der kaiserlichen Autorität schwer bestraft. Darüber hinaus hatte man ihn, um zur Wutminderung des Regenten beizutragen, in einen großen mit siedenden Öl gefüllten Topf befördert.

Darin „kochte“ er nun schon seit drei Tagen ohne zu sterben. Der Arzt bittet schließlich den kaiserlichen Sohn den Deckel des Topfes zu schließen, damit die Lebensgeister des Heilers entschwinden konnten.

Der Tod des Arztes brachte dem Kaiser die Heilung und so konnte er seinen Angelegenheiten wieder uneingeschränkt nachgehen.

Diese fortgeschrittene Lebererkrankung konnte der Heiler nur mehr über das Notventil kurieren und musste sein Leben dafür geben.

(vgl. Chinesische Medizin für die westliche Welt“; Schminke 2004, 2. Auflage)



Foto: jB, „Entladung“

„die Behandlung der Großen verlangt Mut und Einsatz der Existenz“

Für mich gibt diese Geschichte immerwieder Anlass zum Nachdenken. Sie mag etwas märchenhaft erscheinen und auch sein, dennoch verbinde ich damit auch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst. Ist man nicht selber auch einer der „Großen“ den es zu kurieren gilt um seinen zukünftigen Angelegenheiten nachgehen zu können?

Danke für die Aufmerksamkeit und wünsche euch einen schönen Sommer!