



Da ich ein eher „philosophisches“ Thema gewählt habe, tu ich mich schwer, eine geeignete Form der Präsentation zu finden! Das ganze vorzulesen wird, glaube ich, langweilig.

Visuell aufbereiten geht auch nicht.

Also hab ich mir gedacht, ich lass meine Arbeit jeden selber lesen, und hänge dann, sozusagen als praktischen Teil eine kleine Philosophierunde dran über das Thema.

Einleitung:

Ich habe lange überlegt, welches Thema mich in diesem ersten Teil der Ausbildung am meisten beschäftigt hat.

Eins nach dem anderen bin ich durchgegangen, um am Ende festzustellen, dass ich mich nicht entscheiden kann.

Also habe ich mich entschlossen, meine eigenen Erfahrungen zum Thema zu machen, einfach achtzugeben, inwieweit mich taichi und qigong in meinem Alltagsgeschehen beeinflussen.

Und dieses Achtgeben ist schon der entscheidende Punkt!

Ich begann meine Bewegungen bewusster wahrzunehmen

Zuerst von der Körperstruktur her: sich aus der Mitte heraus bewegen,... beim Bücken auf Knie und Wirbelsäule achten.... beim Stehen darauf schauen dass die Knie losgelassen sind und nicht durchgestreckt. Dass Schultern und Nacken locker entspannt bleiben sollen..... alle diese Dinge haben mir gezeigt, in wie vielen Alltagssituationen mein Körper, oder zumindest Teile davon, ziemlich verspannt und verkrampt sind.

Das nächste das mich während meiner Übungspraxis beschäftigte war, dass sich ganz spezifische Erfahrungen und Übungen ganz von selbst in meinen Tagesablauf einschlichen....

So fiel mir zum Beispiel beim Schuhe zubinden die Taichi Übung: „Nadel ins Meer“ ein, und die „Schildkröte“ immer wenn ich eine Schublade unten in der Kommode aufzog. Ich versuchte „Qi zu wecken“, wenn ich unter der Dusche stand, indem ich mir das Wasser als Qi vorstellte...usw.

Dieses Bewusstwerden des Körperkontaktes mit der Außenwelt war eine sehr wichtige Erfahrung für mich, die sich ständig nachvollziehen lässt. Ob durch die Füße beim Barfußgehen über eine Wiese und über Steine, oder mit dem ganzen Körper beim Schwimmen. mit den Händen kann ich den Qi Kontakt am besten fühlen, die Dinge am Leichtesten „erfassen“

Gleichzeitig kam eine Riesenmenge an Information dazu: Organlehre, chin. Medizin..., Elemente,...geschichtlicher. Hintergrund...und eine Anzahl von interessanten Büchern zu lesen!

„Zhan Zhuang“ Stehen wurde zu einem fixen Bestandteil meines Praktizierens.

Auch das innere Üben wurde immer wichtiger, und dadurch eine konkrete Form der „Vorstellung“

Und weil ich weiß, dass dieses ganzheitliche System nicht erlernbar ist wie Schulwissen, sondern erspürt, erübt und erfahren werden muss, habe ich zu guter Letzt doch noch ein Thema gefunden das mich sehr beschäftigt.....

Dieses „Hilfsmittel“, das die alten Chinesen benutzten, sich besser in das Qi-Gefühl hineinzufinden

Die VORSTELLUNG !

Die Chinesen nennen es yi, die gedankliche Vorstellung dem das Qi folgt. Aber nicht nur das Vorstellen des Qi diese bestimmte Art von Fließen, sondern VORSTELLUNG und IMAGINATION im weitesten Sinn ist es, worüber ich hier schreiben möchte .

Überall auf der Welt und zu allen Zeiten gab und gibt es Erzählungen und aufgeschriebene Geschichten, welche nicht die Dinge beschreiben wie sie sind, sondern die der Phantasie der Menschen entsprungen sind.

Auch in unserem Kulturkreis hat man immer schon Phantasiegebilde benutzt, um Naturphänomene zu erklären, oder erzieherisch auf die Menschen einzuwirken

Als Kind werden einem Märchen und Sagen erzählt, kindliches Staunen und Phantasie angeregt. Wie wenn man das Vorstellungspotenzial trainieren wollte, wie wenn man schon ahnen würde, dass man später nur etwas bewegen kann, wenn man sich das auch vorstellen kann.

Es schadet auch sicher nicht, hier der Phantasie freien Lauf zu lassen; Es wird keinen Erwachsenen geben, der glaubt es schneit, nur weil eine alte Frau ihre Betten aufschüttelt ! Obwohl wir alle als Kinder von Frau Holle gehört haben.

Es muß in dieser Richtung ein starkes Grundbedürfnis geben. Das würde auch den Erfolg der vielen Fantasy-Filme und Spiele erklären.

Wobei mir hierzu einfällt, dass möglicherweise die totale Visualisierung der eigenen Vorstellungskraft nicht mehr allzuviel Platz lässt. Wer kennt das nicht, : man liest ein buch, ist begeistert davon, dann wird es verfilmt, und man ist enttäuscht, weil man sich selber schon so viel dazu vorgestellt hat, dem der Film dann nicht gerecht wird.

In der Vorstellung funktioniert was in der „ Realität,, nicht gehen würde. Physikalische Gesetze werden null und nichtig! Man kann fliegen, man verwandelt sich in alles Mögliche, aus groß wird klein und umgekehrt! Soziale Gegebenheiten kehren sich um. Aus reich wird arm, der Bettler wird zum König!

Eine Geschichte kommt in vielen alten Märchen und Mythen vor: der Held,(er muß nicht immer strahlend und stark sein , oft ist er ein Kind) , bezwingt nur durch innere Qualitäten wie : Beherztheit , Hingabe , Bescheidenheit oder Mitleid finstere Mächte und beeinflusst Naturgewalten Solche Vorstellungen haben auch mit Hoffnung zu tun, jedes Unglück kann sich wandeln ins Gegenteil, und man ist selbst in der Lage etwas dazu beizutragen!

Imagination wurde zum Schutz der Menschen gebraucht! Die Natur war belebt von Wesen und Phänomenen, die man respektvoll behandeln musste, die einen beschützten, auf die Probe stellten oder auch bestrafte wenn man unachtsam mit ihr umging. . So ist das auch heute noch in manchen Naturreligionen, wo man nicht wie in unserer westlichen Zivilisation, das vermutlich missverstandene Bibelwort: “ macht euch die Erde untertan,, zum Leitspruch erhoben hat. Alles ist vorstellbar! sollte nicht gleichzeitig bedeuten: alles ist machbar!

Man weiß, z. B., dass nach und nach alle uralten Mangrovenwälder, durch die Shrimpszucht zerstört werden. Einmal benützt, sind Riesengebiete gerodet, vergiftet und unbrauchbar .Man überlässt sie ihrem Schicksal, und rodet das nächste Gebiet!

Da könnte man durchaus an so einer Vorstellung Gefallen finden: Die alten Mangroven ziehen ihre Wurzeln aus der vom Wasser umspülten Erde auf der sie stehen, und wanken mit erhobenen Ästen auf die Rodungstrupps zu und erobern sich ihre Wälder zurück!... (so wie die „ Ents „ in Herr der Ringe)

Sich vorzustellen, dass man mit allen Lebewesen, der Natur, dem Universum durch Qi in Verbindung steht , hat für mich auch eine spirituelle Dimension . Man könnte es auch auf diese Weise sehen: alles was mit den Lebewesen, der Natur, dem Universum geschieht, hat auch ein ganz klein wenig mit mir zu tun. Und so wie in der Natur alles sich ständig wandelt , eins ins andere übergeht, und wieder eins das andere hervorbringt , kann ich mir vorstellen , dass das auch mich betrifft.

Da dieses „Qi „ durch sein Fließen einiges mit Wasser gemeinsam hat, bietet sich die Vorstellung an, den Prozess selbst, den man durchläuft, während man Qi gong „ lernt „ mit Wasser zu vergleichen:.....

Wasser, das überall eindringt , sich sammelt . Eine Quelle bildet sich unterirdisch (innen), sucht sich selber ihren Weg. Ohne Flussbett anfangs, unbekümmert dahinhüpfend, findet sie mit anderen Quellen zusammen, sprudelt weiter, dringt an die Oberfläche, wird sichtbar. Vielleicht zwingt ein Felsen, ein Baum zum Ausweichen, oder die Landschaft (das Alltagsleben) zwingt zu Richtungsänderungen des Wassers. Es kann vorkommen, dass ein Fluss nach einer Biegung, scheinbar rückwärts fließt, oder zum Wasserfall wird. Manchmal fließt das Wasser zäh, träge dahin, strömt über Hindernisse einfach drüber. Dann wieder breitet es sich aus zu einem See, alles ist ruhig und kann sich setzen, wird nicht mehr durcheinander gewirbelt. Wenn Trockenheit und Hitze das Wasser verdunsten lassen, so kann doch durch den nächsten Regen ein kleines Rinnsal wieder zu einem mächtigen Fluss anwachsen.....

STELL DIR VOR:

Dieser Satz vor einer Information will sagen: öffne dich der Information, sei neugierig auf das was jetzt kommt

So könnte man sich das auch mit qi vorstellen

Durch Vorstellung öffnet man den Weg, den das Qi nehmen wird. Wie ein Flussbett, dem das Wasser folgt.

Irgendwann geht eines in das andere über: der Fluss gräbt sich sein Bett in die Erde, nimmt eine Richtung. Später folgt das Wasser dem Flussbett. Wenn es sich zum Kreislauf schließt, kann man nicht mehr wirklich unterscheiden, was es ist, das dem anderen folgt. Es scheint beides gleichzeitig zu geschehen.

Eines bedingt das andere.

Eine kleine Allegorie :

Die Mutter ist die Vorstellung, (Yi) , das Kind ist das Qi.

Die Mutter nimmt das Kind an der Hand und zeigt ihm die Welt, die Schönheiten die Gefahren. Die Mutter darf nur so rasch gehen, wie das Kind mitkommt. Erst wenn das Kind schnell genug folgen kann, darf sie die Hand loslassen. Sonst bleibt das Kind allein zurück, und verliert den Kontakt zur Mutter. Die muss den Weg zurück und das Kind wieder an der Hand nehmen.

Ein anderes Beispiel fällt mir ein, das Kunsthandwerk.:

Auch hier ist am Anfang immer die Idee vorhanden. Auch hier darf sich die Vorstellung nicht allzu weit vom nachfolgenden Tun entfernen! Wenn die Phantasie hier zu weit vorseilt, kommt es zu überzogenen Vorstellungen, undurchführbaren Plänen. Das Tun bleibt unbefriedigend, kann die vorangegangenen Vorstellungen nicht erfüllen. So wie das Kind die Rückmeldung der Mutter braucht, müssen beim schöpferischen Handwerk die Hände die Idee „bestätigen“. und vielleicht ändert sich ja auch manche Vorstellung ein wenig, wenn den Händen selber noch was dazu einfällt.

Dieser Vergleich drückt für mich auch gut aus, dass die richtige Balance notwendig ist für das Gelingen von innerem Qi gong!
Man muß es sich erst einmal vorstellen können, aber dann muss geübt werden.

Ich weiss noch genau, dass es einen Punkt gab während dieser Zeit des Qigong-Lernens an dem ich von der Informationsfülle fast niedergedrückt wurde, ich hatte sehr viel gelesen, und sehnte mich nach ganz einfacher, klarer Struktur. : das ist jetzt zu tun, und dann dieses. Irgendeine gültige Anweisung für das tägliche Üben. Das genau so und so lang dauern sollte.

Es gab zu vieles das gleich wichtig erschien. Und man musste sich jeden Tag entscheiden: was ist heute zu tun? Womit fange ich an?

Diese Selbstverantwortlichkeit führt vielleicht nicht dazu, nach einiger Zeit ein schönes praktikables tägliches Übungsprogramm zur Verfügung zu haben, aber sie hat einiges mit“ Vorstellung“ zu tun.

Was würde mir jetzt gut tun? Bin ich zur Zeit nervös?, steh ich meinen Mitmenschen gereizt gegenüber, ärgere ich mich über jede Kleinigkeit? Brauch ich Erdung, oder eher Flügel?

Soll ich Milz, Nieren oder Lungenübungen machen, oder überhaupt eher Körperstruktur?

Auf jeden Fall kann man sich einmal solche Dinge in aller Ruhe fragen, das ist nie verkehrt.

Und wenn man sein „Inneres“ befragt, hat das für mich ziemlich viel mit Imagination zu tun

„Sein Inneres befragen“, eigentlich klingt das ganz trivial. Man fragt doch bei allem, mehrmals täglich sein Inneres! Und doch ist es einem meistens nicht bewusst.

Man macht es automatisch. Solang alles seinen gewohnten Lauf nimmt. Richtig bewusst mit seinem Inneren zu beschäftigen beginnt man aber, wenn man irgendwie aus dem Tritt kommt! Das kann durch positive Veränderungen, das Entdecken neuer Perspektiven sein, oft aber geschieht es weil man ein

gesundheitliches Problem hat, oder sich einfach nicht wohl fühlt in seiner Haut! Die Bekämpfung von krankmachenden Faktoren durch den eigenen Körper findet automatisch statt. Diese „Reparaturmaßnahme“ ist die „Erkrankung“. Man ist sich aber inzwischen einig, dass Erkrankungen auch psychische und seelische Ursachen haben. Deshalb liegt nahe, dass die „Gesundung“ genauso funktionieren kann.

Innen hat mit Außen zu tun, der Körper mit der Seele, was ist, mit dem was war!

Für ganzheitliche Heilsysteme ist es selbstverständlich, emotionale und seelische Aspekte in den Heilungsprozess mit einzubeziehen. Da spielt die Vorstellung eine große Rolle.

Auch die Schulmedizin ist langsam dabei zu erkennen, wie wichtig Imagination und Vorstellungskraft für die Heilung sein können.

Nicht nur der „Placeboeffekt, auch bewusste positive Imaginationen und Heilvisualisierungen. Oder auch nur durch das Wissen, was sich in uns gerade abspielt. Schon mit der Vorstellung, dass die „Fresszellen“ aufmarschieren, und die kranken Zellen vernichten kann man z. B. bei Krebserkrankungen die Therapie unterstützen.

Heilvisualisierungen sind bewusst erzeugte Vorstellungen. Man ersetzt negative Vorstellungen durch positive, ein negatives Selbstbild durch ein positives. Gute Erinnerungen, die man wieder in sich wachruft, können so zu einer Heilvisualisierung werden, oder die Vorstellung von Natur: alles ist grün und üppig, Blumen blühen, überall duftet es, die Sonne wärmt.....usw....

In der **Qi gong-Meditation** arbeitet man einerseits mit der Vorstellung von Qi, das man mit Hilfe des Atems durch die Leitbahnen schickt, und andererseits mit Visualisierungen. Oder auch mit Beidem gleichzeitig.

Im **kleinen Himmelskreislauf** z. B. wird das Qi durch den Yang-Meridian Dumai aufwärts geführt, und durch den Yin-Meridian Renmai abwärts.:

Man atmet dazu durch die Nase ein und aus.

Einatmen von der Basis des Rückrats bis zum Scheitel (Bahui), dann Ausatmen vom Bahui die Vorderseite des Körpers hinunter bis zum Damm. Einatmen vom Damm bis zum Steißbein und weiter die Wirbelsäule hinauf bis zum Bahui.

9 mal wiederholen.

Als Nächstes Atem wieder ganz natürlich fließen lassen.

Ohne besonders Koordination des Ein- und Ausatmens versucht man das Qi kontinuierlich durch die beiden Meridiane fließen zu lassen. Kein bestimmtes Tempo. Solange es gut tut.

Das ist eine einfache Variante.

Vom kleinen Himmelskreislauf gibt es verschiedene andere, auch kompliziertere Formen, ich hab die gewählt, weil ein Teil davon ohne besondere Atmung, nur mit Vorstellung funktioniert.

Eine von vielen Heilvisualisierungen im Qigong ist die **Lichtfarben-Meditation**, die ich in **Kenneth Cohen's** Qigong buch gefunden habe. Man übt, eine bestimmte Farbe zu den Organen zu schicken.

Die inneren Organe entsprechen bestimmten Heilfarben. Man geht in der Reihenfolge der Elemente vor, und zieht in insgesamt 5 Atemzügen heilendes Licht in die jeweiligen Organe. Beim Ausatmen verlässt trübes, verschmutztes Licht das Organ.:

Schönes, weißes Licht durchflutet die **Lunge**, sie fängt an zu leuchten wie eine durchsichtige Perle

Man atmet tiefblaues, meerblaues Licht in die **Nieren** ein, sie leuchten bei jedem Atemzyklus im Inneren heller, wie blaue Saphire.

In die **Leber** wird waldgrünes Licht eingeatmet. Sie glüht Dann wie ein Smaragd.

Heilendes rotes Licht wird in das **Herz** eingeatmet. Es erglüht allmählich in schönem, rubinartigem Rot.

Die **Milz** wird durch Einatmen von gelbem Licht immer heller Und sieht aus wie ein leuchtender Topas.

Zum Schluß leuchten alle Organe wie kostbare Edelsteine. Die Lunge perlweiß, die Nieren saphirblau, die Leber smaragdgrün, das Herz rubinrot, die Milz topasgelb.

Man genießt diese Vorstellung solange man möchte. Danach richtet man seine Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper, dadurch lösen sich die Bilder wieder auf.

Das Qi der Natur um uns nährt uns, auch ohne unser Zutun. So ein bisschen wie eine spirituelle Nabelschnur.

Es ist immer, aber nicht immer gleich stark vorhanden.

Die Vorstellung, mich von der Natur unterstützen zu lassen, hat mir immer sehr gefallen.

In meiner Nähe gibt es eine Allee mit uralten Lindenbäumen, die ich manchmal aufsuche. Die Kronen bilden mit ihren hellgrünen Blättern ein richtiges Dach, sodass es immer lichtsattig ist, und auch ein kleiner Nieselregen nicht durchdringt. Ein wunderbarer Ort für eine „**Baum-Meditation**“,

So gibt es noch viele Möglichkeiten, sich von den heilenden Kräften der Natur unterstützen zu lassen.

K. Cohen beschreibt zum Beispiel in seinem Buch eine „Sonnen“- und eine „Mond“- Meditation, die ich euch als Anregung noch mitgeben möchte zum selberausprobieren.

Der Glaube kann Berge versetzen.
Die Vorstellung kann welche erschaffen!

Vielleicht sind beim Durchlesen Fragen entstanden, auf die wir gemeinsam Antworten suchen könnten, oder Erinnerungen sind aufgetaucht, die zum Thema passen.

Vielleicht ist jemandem irgendetwas eingefallen dazu.....

Am Ende meiner Arbeit möchte ich euch zu einer kleinen Vorstellungübung einladen, die mir selbst dazu eingefallen ist:



Sonnen-Meditation:

Man stellt sich an einem warmen, sonnigen Morgen draußen ins Freie. Die Arme ruhen an den Seiten, die Hände sind geöffnet und weisen nach vorn. Die Augen geschlossen, richtet man das Gesicht zur Sonne. Man spürt Wärme und Licht auf dem Gesicht, auf dem Körper, auf den Handflächen. Man öffnet den Mund und atmet Sonnenlicht ein, und atmet durch die Nase aus. Man spürt wie sich der ganze Körper mit Sonnenlicht füllt. 3 mal wiederholen

Variation: Man atmet, wie oben beschrieben, Sonnenlicht durch den Mund ein, und stellt sich dabei vor, dass sich das heilende Sonnenlicht mit dem Speichel vermischt. Den Mund schließen, und beim Ausatmen durch die Nase, schluckt man den Speichel hinunter, wobei man sich vorstellt, dass er wie eine goldene, ins Meer versinkende Perle in den Unterleib hinunterrollt. 3 mal wiederholen, dann die Handflächen sanft auf dem Unterleib ruhen lassen, und auf tiefes, ruhiges Atmen konzentrieren. Der Unterleib sollte sich angenehm warm anfühlen, und voller Heilenergie.

Noch eine Variation: Man sitzt in der Sonne, atmet sanft durch die Nase, und stellt sich die Sonne direkt über dem Kopf vor. Das goldene Sonnenlicht ergießt sich durch den Scheitel in den Körper. Der Körper ist ein leeres Gefäß, das sich langsam mit Licht füllt, von den Füßen bis zum Scheitel hinauf. Nachdem das Licht den Scheitel erreicht hat, strömt es wieder an der Außenseite des Körpers über die Haut hinab bis zu den Füße

n. Eine andere Methode besteht darin, sich vorzustellen dass das goldene Licht nur über die Außenseite des Körpers strömt, wie wenn sie eine Sonnendusche nähmen.

Jede Technik darf nur einmal pro Sitzung durchgeführt werden, und nicht mehr als einmal pro Tag. Die Dauer der Meditation darf variieren. So kann man 3 aber auch 10 Minuten und länger brauchen, den Körper mit Sonnenlicht zu füllen. All diese Sonnen-Meditationen führen dem Körper **Yang-Qi** zu und sind sehr geeignet, seine Vitalität zu verbessern und eine „sonnige“ Disposition zu erzeugen.

Mond-Meditation

Man stellt sich in einer Mondnacht ins Freie, am besten bei Vollmond. Oder drinnen vor das Fenster. Die Handflächen weisen nach vorn. Man empfindet das Licht und die kühle Energie des Mondes, atmet silbriges Mondlicht durch den Mund ein und stellt sich dabei vor, wie das Licht den Körper füllt. Durch die Nase ausatmen! 3 mal wiederholen.

Variation: Man setzt sich nachts draußen oder drinnen auf einen Stuhl, und stellt sich den Mond über dem Kopf vor. Man atmet zwanglos durch die Nase aus und ein, währenddessen dringt silbriges Mondlicht durch den Scheitel ein, und füllt den Körper langsam wie eine Tasse, von unten nach oben. Silbriges Licht ergießt sich immer weiter in den Körper. Nachdem es den Scheitel erreicht hat, fließt es über und strömt über die Körperoberfläche hinab, bis es zu den Füßen gelangt. Man lässt dann das Bild wieder los, und spürt nur seinen Körper, der jetzt ganz von der weiblichen Yin-Kraft erfüllt ist.

Die Mond-Meditationen versorgen den Körper mit **Yin-Qi** und kräftigen ganz besonders das Nervensystem und das Gehirn. Sie verbessern auch die Fähigkeit der Intuition, und begünstigen Empfindungen des Friedens und innerer Ruhe.