

Dao Yuan Qigong – Eine kleine Einführung zum Unterricht traditioneller Qigongformen

Eine Überraschung

Seit 1960 übe ich Taiji Quan, zuerst die alte Langform des Yangstils mit 108 Bildern, danach dessen 88-er Form. Ich übte es in China jeden Tag zusammen mit meinen Freunden im Park in der Nähe meiner Wohnung. Damals hatte mir einer meiner Kollegen auch einige Qigongübungen gezeigt. Eines Tages übte ich diese Qigongübungen nach der gemeinsamen Taijirunde, die Augen hatte ich dabei geschlossen. Als ich sie wieder öffnete, stand jemand vor mir und fragte mich, was ich da geübt hätte. Ich gab ihm zur Antwort : „das waren einfache Qigongübungen.“ Außerdem fragte er mich, wo ich wohne und was mein Beruf sei. Ich antwortete ihm: „Ich bin Lehrer am Institut für Fremdsprachen und wohne ganz in der Nähe des Parks.“ Solche Unterhaltungen zwischen Unbekannten waren üblich in chinesischen Parks. Aber plötzlich fragte er mich, ob ich mich für Qigong interessiere. Meine Antwort: "Ja, sehr." Er schlug mir vor, mir einen Qigonglehrer vorzustellen und ich nahm dieses Angebot mit großer Freude an. Er nannte mir ein Datum, eine Adresse und eine Uhrzeit. Als der Tag gekommen war, begab ich mich zu der betreffenden Adresse und klopfte an die Tür. Als sie geöffnet wurde, war er es selber. „Wenn Du Qigong üben willst, so merke Dir gut, dass Du niemals anderen Schaden zufügst, immer anderen Gutes tust.“ Dies war das Erste, was mein Meister mir sagte, bevor er begann, mich im Qigong zu unterweisen. Diese Worte werden immer tief in mein Herz eingeschrieben bleiben. Bei meinem Meister habe ich Nei Jong Gong 1, Nei Jing Gong 2 und Nei Jing Gong 3 gelernt.

Das Nei Jing Gong beinhaltet verschiedene Positionen des Zhan Zhuang (Übungen im Stehen); z.B.:

- 1) Die Beine sind in paralleler Position 30 bis 60 Grad in den Knien gebeugt, die Fußspitzen zeigen dabei leicht nach innen, die Knie zeigen nicht über die Fußspitzen hinaus.
- 2) Die Fersen berühren sich, die Fußspitzen weisen nach außen; die Knie sind gebeugt und zeigen über die Zehen hinaus.
- 3) Die Fersen berühren sich, aber die rechte Ferse befindet sich vor der linken Ferse oder umgekehrt.
- 4) Ein Bein ist vor dem anderen, die Ferse des rückwärtigen Fußes berührt nicht den Boden...

Die Handformen sind auch unterschiedlich. Vor allem die Reihenfolge, in denen die Finger gebeugt werden, ist wichtig.

Die jeweilige Position des Zhan Zhuang und die der Hände ist von großer Bedeutung. Zum Beispiel gibt es eine Übung, die das Qi in spiralförmige Bewegung bringt. Wenn man diese Übung praktiziert, kann man das Qi über weite Entfernungen aussenden. Eine andere Übung ermöglicht es, warmes Qi in kaltes Qi umzuwandeln.

All diese Übungen riefen bei mir ein sehr großes Interesse hervor.

Erster eigener Unterricht

China

Ich übte das Nei Jing Gong täglich im Park. Das blieb meinen Kollegen nicht verborgen und sie baten mich, ihnen zu zeigen, was ich da machte. Ich antwortete ihnen, dass ich ihnen diese Übungen nicht ohne die Erlaubnis meines Meisters zeigen dürfe.

Eines Sonntags war ich bei meinem Meister, um ihn um Erklärungen zu einem alten Text zum Qigong zu bitten, in dem ich einige Sätze nicht verstanden hatte. Nachdem er mir den Text erklärt hatte, erzählte ich ihm vom Ansinnen meiner Kollegen, die mich immer wieder bedrängten, ihnen die Übungen zu zeigen. Mein Meister sagte ganz ruhig: "Du kannst ihnen die Übungen zeigen." - Das war unerwartet! Ich hatte eine Unterrichtserlaubnis erhalten.

Also begann ich, meinen Kollegen die Übungen zu zeigen. Aber es kamen auch andere und folgten meinen Übungsanweisungen. Es waren viele, die sich um mich herum versammelten.

Frankreich

Im Jahr 1987 begann ein akademischer Austausch zwischen dem Institut für Fremdsprachen in Dalian und der Universität von Lyon. Ich wurde nach Lyon geschickt.

Ein französischer Kollege des Fachbereichs für Französische Sprache machte mich mit französischen Freunden bekannt, die Akupunktur erlernten und auch Taiji Quan praktizierten. Im Gespräch kam ich zufällig auch auf meine Qigong Praxis zu sprechen, von dem sie schon in ihren Akupunkturkursen gehört hatten. Aber sie kannten es nicht und baten mich, es ihnen beizubringen.

So habe ich begonnen, in Lyon Qigong zu unterrichten. Sie gründeten einen Verein für Qigong und Taiji Quan, um mich wieder nach Frankreich einladen zu können. Ich unterrichtete in Lyon, Paris, Grenoble und an anderen Orten, auch in Genf.

Deutschland und Gründung einer Schule

1996 war ich in Deutschland. In einem Qigongkurs lernte ich Edith Guba kennen und wir begannen zusammen zu arbeiten. Während meiner Aufenthalte in Europa war mir aufgefallen, dass Tai Ji Quan, Yoga und andere Gesundheitsübungen hier sehr verbreitet sind. Qigong war immer geheim weiter gegeben worden. Qigong ist gut für die Gesundheit. Warum wird es immer geheim gehalten? Selbst wenn einige Übungen öffentlich unterrichtet wurden, so handelte es sich hier doch nur um einen Teil der Anfängerübungen. Der tiefere Teil wird nicht gezeigt. Das ist auch ein Grund dafür, warum das Qigong sich nicht verbreiten konnte.

Nachdem ich nach China zurück gekehrt war, berichtete ich meinem Meister von der Situation in Europa. Ich erzählte ihm auch von meiner Idee, eine Schule zu gründen, um das Qigong zu verbreiten und um Leute auszubilden, die darin ein höheres Niveau erreichen würden und ihre Fähigkeiten zur Selbstheilung und zur Tätigkeit als Heiler entwickeln könnten. Diese Schule würde Unterrichtsberechtigungen für Qigong erteilen. Die Antwort meines Meisters war: "Du kannst es versuchen."

Als ich wieder nach Bremen kam, erzählte ich Edith von meiner Idee, eine Schule zu gründen und auch, dass mein Meister damit einverstanden war. Sie war gerne bereit, sich an der Gründung einer Schule zu beteiligen und wir begannen mit den Vorbereitungsarbeiten. Die Schule heißt « Dao Yuan-Schule für Qigong »

Die Ziele der Schule:

- 1) Unterricht von Übungen (Fan Teng Gong), die zur Kräftigung der Gesundheit und zur Lebensverlängerung der Teilnehmer beitragen können.
- 2) Ausbildung von Schülern bis zu einem höheren Niveau, auf dem sie die Fähigkeit entwickeln können, gesundheitliche Probleme mit Qi zu regulieren.
- 3) Ausbildung von Lehrern des Dao Yuan Qigong. Wer das Dao Yuan Qigong unterrichten will, muss an einer Prüfung teilnehmen (schriftliche Theorie, Übungspraxis und mündlicher Teil). Zunächst wird die einfache Unterrichtserlaubnis für Fan Teng Gong erteilt.

An Personen, die nur an einem Kurs teilgenommen haben, vergeben wir keine Unterrichtserlaubnis. Das ist nicht seriös. Nach einem Kurs hat man die Übungen noch nicht ausreichend praktiziert und das Niveau ist nicht hoch. Man kann nicht richtig unterrichten und weiss nicht, wie man das Niveau der Teilnehmer entwickeln kann. Wer unterrichten möchte, muss ein Niveau haben, das sehr viel höher ist als das der Teilnehmer.

In Spanien hatte ein Lehrer einer anderen Qigongform an einem Kurs für Nei Jing Gong 1 und Fan Teng Gong teilgenommen. Er forderte mich auf, alle Übungen des Nei Jing Gong 1 auf einmal zu unterrichten. Ich habe ihm geantwortet, dass man zuerst eine Übung praktiziert und wenn man das Ergebnis dieser Übung erreicht hat, bekommt man die folgende Übung. Damit war er nicht zufrieden und hat in einem Internetforum verbreitet, ich würde die Leute betrügen.

Er wollte nur die Form der Übungen lernen und sie dann selber in seinen eigenen Kursen unterrichten. Das ist nicht unterrichten. Das ist die Übungen der Reihe nach verkaufen. Das kann das Niveau und die Fähigkeiten der Teilnehmer nicht entwickeln. Das ist, was wir nicht wollen. Wir unterrichten die Übungen, um das Niveau der Teilnehmer zu verbessern, damit sie ein wirkliches Ergebnis bekommen und nicht nur die Reihenfolge der Übungen kennen.

Um dieses wirkliche Ergebnis zu erfahren, führt die Dao Yuan - Schule Prüfungen für Absolventen des Nei Jing Gong 1, des Nei Jing Gong 2 und des Nei Jing Gong 3 durch.

In den Kursen senden die Teilnehmer der Reihe nach je einzeln Qi auf den Rücken eines anderen Teilnehmers aus. Nachdem das Nei Jing Gong 1 vollständig geübt wurde, haben die Teilnehmer die Fähigkeit, Qi über eine Entfernung von 14-22 Metern auszusenden. Nachdem das Nei Jing Gong 2 praktiziert wurde, haben die Teilnehmer die Fähigkeit, das Qi über 100 Meter auszusenden und nachdem das Nei Jing Gong 3 vollständig praktiziert wurde, haben sie die Fähigkeit, Qi über hunderte von Kilometern auszusenden. Dies sind regelmäßig die Ergebnisse dieser Prüfungen.

Das Unterrichtsprogramm

Im Qigong gibt es vier verschiedene Arten des Übens: 1) im Sitzen, 2) im Stehen, 3) im Liegen, 4) im Gehen. Das Programm der Schule beinhaltet alle diese vier Übungsformen. Die Dao Yuan Schule unterrichtet hauptsächlich Fan Teng Gong und Nei Jing Gong.

Es werden auch einige ergänzende Übungsfolgen gelehrt, z.B. die Übungen mit den Bäumen; Cai-Qi Gong; Shui Gong (Übungen im Liegen); Qigong zur Aufnahme der Energie von Sonne und Mond; Energiefeld; Qigong im Gehen. Die Schule bietet auch Unterricht in Methoden des Heilens an: Gua Sha Fa (eine alte, volkstümliche Massage aus China), sowie verschiedene weitere Heilerkurse.

Funktionen des Qi

Es gibt drei Arten von Qi:

- 1) Das Qi, das wir einatmen. Dies ist das atmosphärische, natürliche Qi. Es hat weder eine Form, noch verhält es sich nach Regeln. Es zirkuliert überall.
- 2) Das Qi im menschlichen Körper. Dies ist die Lebensenergie. Es zirkuliert in den Meridianen des menschlichen Körpers. Es ist unsichtbar und man kann es nicht anfassen. Aber man kann es spüren. Das Qi besteht aus elektrischen, magnetischen und infraroten Bestandteilen, sowie aus unbekannten Partikeln. Man nennt es Zhen Qi.
- 3) Das Qi, das Übende, die ein hohes Niveau erreicht haben, aussenden können. Dieses Qi kann von gelber, grüner, weißer oder schwarzer Farbe sein.

Das Blut zirkuliert in den Adern des Körpers, das Qi zirkuliert in den Meridianen. Zirkuliert das Qi gut in den Meridianen, ist man bei guter Gesundheit. Die Praxis des Qigong kann es ermöglichen, dass Qi gut in den Meridianen zirkuliert. Die Praxis des Qigong stärkt das Qi. Ein starkes Qi kann Blockaden auflösen und Krankheiten aus dem Körper drängen. Dies ist Selbstheilung.

Alle Meridiane sind mit Speicher- und mit Hohlorganen verbunden. Die Namen der Meridiane entsprechen denen der Speicher- und Hohlorgane. Die Hauptmeridiane sind: Meridian der Lungen, des Dickdarms, des Magens, der Milz, des Herzens, des Dünndarms, der Blase, der Nieren, des Herzbeutels, des Dreifachen Erwärmers, der Gallenblase, der Leber. Außerdem gibt es acht Sondermeridiane.

Ist Qi in Fülle vorhanden, kann es alle Gefäße stärken; dann funktionieren diese gut und sind in gutem Zustand.

Wenn man Qigong praktiziert, kann das Qi immer in Fülle vorhanden sein, die Gefäße des Körpers sind in guten Zustand. Man ist nicht nur gesund, sondern man kann außerdem sein Leben verlängern.

Um zu wissen, ob ein Qigong gut ist, so übt man es fünf Minuten lang und spürt die Zirkulation des Qi. Die Hände werden warm, kalt, schwellen an oder kribbeln.

Wenn man ein Qigong übt und nichts dabei spürt, so ist diese Qigongform nicht ideal.

Nei Qi und Wai Qi

Nei Qi ist das Qi im Inneren des Körpers. Zirkuliert das Nei Qi gut, kann man bei guter Gesundheit bleiben und die Fähigkeit der Selbstheilung entwickeln. Die Praxis des Fan Teng Gong kann die Immunkraft und die Fähigkeit zur Selbstheilung verbessern.

Wai Qi ist das Qi, das von Übenden des Qigong ausgesendet wird. Dieses Qi kann Krankheiten heilen. Es geht hier auch um den Willen, anderen zu helfen und ihnen Gutes zu tun.

Wenn man Qi aussenden möchte, muss man die Fähigkeit haben, Qi aus dem Kosmos aufzunehmen und es zu komprimieren und zu dekomprimieren. Nachdem man das Qi aus dem Kosmos aufgenommen hat, verändert man den Charakter dieses Qi in bestimmten Übungen, damit es Krankheiten heilen kann.

Wenn man Nei Jing Gong 2 praktiziert, kann man das Qi auf weite Entfernungen aussenden, es komprimieren und dekomprimieren. Man hat auch die Fähigkeit, Krankheiten mit Qi zu behandeln. Wenn man das Qi aus dem Kosmos aufnimmt, praktiziert man die Übungen, damit das Qi in biologisches Qi transformiert wird. Dieses Qi nährt zunächst die Gefäße. Überschüssiges Qi wird im unteren Dantian gespeichert. Gleichzeitig wird es komprimiert. Wenn man Qi aussendet, wird es automatisch dekomprimiert.

Dantien

Es gibt drei Dantien, das obere, mittlere und das untere Dantien.

Oberes Dantien: Manche sagen, das obere Dantien heiße Ni Wan (auch Hua Chi): man geht vom Bereich zwischen den beiden Augenbrauen 3 cun ins Innere des Kopfes, dort ist Ni Wan. Sein Durchmesser beträgt 1,2 cun. Andere sagen, das obere Dantien befinde sich zwischen dem Dritten Auge (Himmelsauge) und Yu Zhen.

Mittleres Dantien: Der Durchmesser des mittleren Dantien beträgt 1,2 cun und befindet sich unter dem Herzen, im Bereich des Punktes Tanzhong.

Unteres Dantien: Manche sagen, das untere Dantien befinde sich hinter dem Nabel und vor den Nieren, sein Durchmesser sei 1,2 cun. Andere sagen, es befinde sich 3 cun unter dem Bauchnabel. Im daoistischen Werk 'Baopuzi' heißt es, das untere Dantien befinde sich unter dem Bauchnabel; das mittlere Dantien befinde sich unter dem Herzen; das obere Dantien befinde sich zwischen den Augenbrauen.

Die fünf Organe und die Farben des Qi

Die fünf Organe (Speicherorgane) sind die Leber, das Herz, die Milz, die Lungen und die Nieren. Das Qi dieser Organe hat eine je eigene Farbe. Das Qi der Leber ist blaugrün, das Qi des Herzens ist rot, das Qi der Milz ist gelb, das Qi der Lungen ist weiß, das Qi der Nieren ist schwarz. Wenn man das Nei Jing Gong 3 beendet hat, kann man weißes, gelbes, grünes und schwarzes Qi aussenden. Behandlungen mit Qi sind wirksamer, wenn man Qi aussendet, das den Organen entspricht. Mit schwarzem Qi kann man Knochenbrüche behandeln.

Es gibt auch Qigongübungen mit Bäumen. Wenn man diese Übungen praktiziert, kann man mit fünf Sorten von Bäumen ein Qi austauschen, dessen jeweilige Farbe des Qi mit der jeweiligen Farbe des Qi der fünf Organe korrespondiert: das Qi von Nadelbäumen ist grün; das Qi von Apfelbäumen und von Platanen ist rot; das Qi von Weiden ist gelb; das Qi von Pappeln ist weiß; das Qi von Zypressen ist schwarz. Wenn man die Übungen mit diesen fünf Baumsorten praktiziert, kann man das Qi der fünf Organe kräftigen und die Fähigkeit, Krankheiten zu heilen, verbessern.

Man übt Qigong, um selber gesund zu sein und um sein Leben zu verlängern, aber auch, um den Menschen zu helfen, das Leiden zu verringern. Wenn man ein gutes Ergebnis haben möchte, sollte man zunächst ein traditionelles Qigong auswählen, das über einen langen Zeitraum bewährt ist. Dann muss man es korrekt und regelmäßig üben.

Man sollte sich nicht damit zufrieden geben, nur die Reihenfolge von Übungen kennen. Das ist unsere Meinung.

Die Dao Yuan Schule unterrichtet ausschließlich traditionelle Formen des Qigong und konzentriert ihre Bemühungen darauf, die Teilnehmer darin zu unterstützen, ihr Niveau und ihre Fähigkeiten zu entwickeln.