Erblühen mit Qigong

Qigong ist eine über 2.000 Jahre alte chinesische Meditations- und Bewegungsform, deren Name soviel bedeutet wie „Arbeit an der Lebenskraft Qi“, die nach daoistischer Auffassung unseren Körper und das ganze Universum durchdringt. Um diese Kraft ins Gleichgewicht zu bringen und gerade jetzt im Frühling aus dem Winterschlaf zu wecken, zeigt uns die Qigonglehrerin Katrin Blumenberg mit einer zur Jahreszeit passenden Übung, wie wir unser Qi wie eine Blume zum Erblühen bringen können.

Text: Katrin Blumenberg

Beim Qigong handelt es sich um Bewegungsübungen aus China, die der Lebenspflege dienen. Erste Aufzeichnungen findet man bereits 400 v. Chr. Heute ist Qigong in China sogar ein Fachbereich des offiziellen Hochschulstudiums der traditionellen chinesischen Medizin. Man muss aber nicht studiert haben, um zu praktizieren und von den sanften Bewegungsübungen zu profitieren. In China gehören Menschen, die sich in diesen Übungen alleine oder in Gruppen geschmeidig und harmonisch bewegen, zum allmorgendlichen Anblick. Dabei wird kaum merklich, aber nachhaltig der ganze Bewegungsapparat trainiert. Die bewusste tiefe Atmung, die stabile Verbindung zum Boden und die achtsame Ausführung stärken das Körperbewusstsein sowie das Empfinden, gut zwischen Himmel und Erde eingebettet zu sein. Dazu braucht es kaum Platz und keine Matte. Geübt wird gerne in der Natur, meist im Stehen. Man ist dabei in einem konstanten, weichen Bewegungsfluss, steht meist aufrecht, mit einer kontrollierten Grundspannung im Körper. Diese sollte allerdings nur dort aufgebaut werden, wo sie für den Bewegungsablauf sinnvoll ist. Unnötige Anspannung lernt man wahrzunehmen und zu vermeiden.

Zugrunde liegen die fünf Wandlungsphasen und der Dualismus von Yin und Yang, beides ein Erbe des Daoismus. Die traditionelle chinesische Philosophie und damit auch die Medizin gehen von fünf Grundelementen aus: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser, die zusam-

Copyright © moment by moment | Ausgabe 1-2020 | www.moment-by-moment.de

Copyright © moment by moment | Ausgabe 1 2020 | www.moment-by-moment.de

> Der Frühling ist die erste Jahreszeit, in der die Kräfte wieder nach oben steigen. Jetzt geht es in der Natur um Entfaltung und Wachstum. Daher sind die Bewegungen des Frühlings auch verstärkt aufsteigend und öffnend.

men einen dynamischen Zyklus bilden. Mit ihnen sind also keine physischen Elemente gemeint, sondern dynamischen Prozesse. Alle natürlichen Phänomene folgen diesen Wandlungsphasen. Das zeigt sich z.B. im Kreislauf der Jahreszeiten, in dem sich Frühling (Holz), Sommer (Feuer), Spätsommer (Erde), Herbst (Metall) und Winter (Wasser) ablösen. Dieses Weltverständnis beruht auf dem dynamischen Gegensatzpaar eines gebenden Prinzips (Yang) und eines empfangenden (Yin).

In Bezug auf die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) lässt sich vereinfacht sagen: Die Lebenskraft *Qi* fließt durch unseren Körper auf Leitbahnen, die alle Körperteile und Organe verbinden. Uns geht es körperlich und seelisch gut, wenn der Energiefluss kraftvoll und gleichmäßig ist. Ist er zu schnell, zu langsam, zu schwach, zu übermächtig oder blockiert, stellen sich Unwohlsein und Krankheiten ein. Während die TCM den gleichmäßigen Fluss z.B. durch Heilkräuter oder Akupunktur reguliert, ist es das Anliegen des Qigong, ihn durch gezielte Bewegung aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Über die Jahrhunderte hat sich ein großer Übungsschatz angesammelt. Es gibt Übungen für bestimmte Körperbereiche, zur gezielten Stärkung von Organen, aber auch zur Förderung seelischer Qualitäten wie Gelassenheit, Ruhe und Zuversicht.

Das Qigong der vier Jahreszeiten

Das „Qigong der vier Jahreszeiten“ ist eine recht junge Qigongform, im Gegensatz zu den alten klassischen Formen wie den „Acht Brokaten“ oder dem „Spiel der fünf Tiere“. Sie greift auf einzelne bewährte Übungen aus verschiedenen Systemen zurück, fügt neue ein und kombiniert immer elf Bewegungen zu einer Choreografie, die genau auf jeweils eine Jahreszeit abgestimmt ist.

Entwickelt wurde dieses Übungssystem von Meister Zheng Yi, einem 2008 verstorbenen Arzt für TCM, und mir. Gemeinsam arbeiteten wir bei André Hellers Chinesischem Nationalcircus und haben uns dann entschieden, unseren Lebensmittelpunkt nach Deutschland zu verlegen, hier zu praktizieren und zu unterrichten.

Dort wurde uns immer bewusster, dass zwar unsere Körper und unsere Grundbedürfnisse einander glichen, sich aber unsere Sozialisation und damit auch unsere Beziehung zum Körper und zur Gesundheit sowie unsere Art zu lernen unterschieden. Wir konnten im gleichen Maße von den Qigongübungen profitieren, brauchten jedoch einen je eigenen Zugangsweg. Aufgrund dieser Einsicht haben wir Bewegungen gewählt, die den Menschen hier nicht zu fremd, aber doch sehr kraftvoll in ihrer Wirkung sind.

Darüber hinaus fiel Meister Zheng Yi in der Behandlung von Patienten in Deutschland auf, wie stark hier die Menschen auf die unterschiedlichen Wetterlagen der Jahreszeiten reagieren und sich dies auf ihr Wohlbefinden und ihre Krankheiten auswirkt. Anders als in China mit seinen verschiedenen Klimazonen, erleben wir alle vier Jahreszeiten. Aufbauend auf dem Konzept der Wandlungsphasen und deren Zuordnung zu unterschiedlichen Organen in der TCM, wurden die Übungen so kombiniert, dass Körper und Seele auf die Jahreszeit eingestimmt werden. Man lernt, die Vorzüge und Kräfte der jeweiligen Zeit zu nutzen, ihren Gefahren vorzubeugen und ihren Herausforderungen intelligent und gelassen zu begegnen.

Einen besonderen Schwerpunkt setzt das „Qigong der vier Jahreszeiten“ außerdem auf die Integration von Affirmationen in die Bewegung. Dies verstärkt ihre Wirkung immens und erleichtert es uns im Westen, uns

Copyright © moment by moment | Ausgabe 1-2020 | www.moment-by-moment.de

auf die Übung einzulassen, da wir auf der intellektuellen Ebene sehr empfänglich für Lernprozesse sind.

Die Kräfte des Frühlings

Der Frühling ist die erste Jahreszeit, in der die Kräfte wieder nach oben steigen. Jetzt geht es in der Natur um Entfaltung und Wachstum. Daher sind die Bewegungen des Frühlings auch verstärkt aufsteigend und öffnend. Ich lerne aber auch in der Bewegung, dass es trotz der Wachstumsimpulse wichtig ist, immer wieder zu sinken und zur Ruhe zu kommen, damit das nächste Aufsteigen wieder ein kraftvolles und müheloses ist. Schön ist es, wenn die neue Kraft Raum erhält, um sich zu entfalten. Dabei sollte sie eine Ausrichtung und ein Ziel haben und sich nicht in alle Richtungen verstreuen. Die Bewegungen des Frühlings fördern den Mut zur emotionalen Öffnung und den emotionalen Ausgleich, denn der Wechsel zwischen Winter und Frühling bedeutet für uns körperlich wie auch emotional den schwierigsten Übergang, in dem beide Jahreszeiten buchstäblich miteinander ringen. Dementsprechend instabil sind auch unsere Emotionen und Kräfte in dieser Übergangsphase. Vor allem die Leber wird dann verstärkt gefordert, bis der Stoffwechsel wieder ganz aus dem Winterschlaf hochgefahren ist und der Blutkreislauf und damit auch die Muskeln und Sehnen wieder geschmeidig sind.

Abgesehen von der stärkenden körperlichen Wirkung, hat man im „Qigong der vier Jahreszeiten“ die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen der Natur, dem Körper und den Emotionen zu erfahren. Dies bietet die große Chance, vom Wissen über das Erleben zum Verinnerlichen zu gelangen.

Schauen wir uns das Wachstum der Blumen an und seien wir dabei bereit, von der Natur zu lernen, uns intellektuell mit der Energie des Frühjahrs auseinanderzusetzen und genau dieser Energie in einer passenden Übung nachzuspüren:

Übung →

Eine Qigong-Übung

Die Blumen erblühen

- Einen Fuß nach vorne setzten, das Gewicht auf dem hinteren Fuß, die Arme vor das vordere Bein halten. Dann die Arme vor dem Körper aufsteigen lassen und dabei das Gewicht nach vorne verlagern (einatmen).
- Am höchsten Punkt die Arme mit den Handflächen nach außen öffnen und
- die Arme beiderseits des Körpers sinken lassen (ausatmen). Dabei das Gewicht wieder nach hinten verlagern.
- Nun den anderen Fuß vorsetzen und die Übung mehrmals wiederholen..

Dabei kannst du folgende Affirmation einbeziehen: „Ich richte mich auf, öffne und entfalte mich. Wie eine Blume habe ich den Mut, mich aufzurichten, und lasse mein ganzes Wesen erblühen. Es wäre viel zu schade, ein Leben lang eine Knospe zu bleiben. Ich fördere meine Entwicklung und zeige mich."

Katrin Blumenberg, Yi Zheng: *Qigong der vier Jahreszeiten*. Kolibri Verlag 2001

www.qigong-vier-jahreszeiten.de

Copyright © moment by moment | Ausgabe 1-2020 | www.moment-by-moment.de