



Mit dem Qi arbeiten

Theorie, Grundlagen
und Praxis für
Qigong, Neigong und
die inneren Kampfkünste

Olaf Pachten

„Nutze die Form, um Absicht zu bekommen, benutze Absicht, um die Form erscheinen zu lassen; die Absicht wird aus der Form geboren, die Form folgt der Absicht; die Kraft kommt aus dem Geist, die Form gehorcht dem Geist“ - Wang Xiangzhai

Die Praxis

Das Fundament bilden

Zum Fundament für das Arbeiten mit *Qi* gehört also die Regulierung der Atmung, des Körpers und des Geistes. Zur Regulierung der Atmung nutzen wir aktive und passive Atemtechniken, für die Regulierung des Körpers benötigen wir einen speziellen Körperstatus und für die Regulierung des Geistes nutzen wir Konzentration und gezielte Aufmerksamkeit.

Gehen wir an dieser Stelle noch einmal auf die Entwicklung des entsprechenden Körperstatus ein:

Im Gegensatz zu den meisten Sportarten und anderen vergleichbaren Disziplinen benötigen wir für die inneren Künste wie *Qigong*, *Taiji* und *Yiquan* keine besonders stark entwickelte Muskulatur. Im Gegenteil: zu große Muskelpakete können sogar eher hinderlich sein, denn in der Arbeit mit *Qi* geht es nicht um Muskelkraft, sondern zu allererst um Entspannung.

Wir streben daher ein besonders durchlässiges Muskelsystem an, das frei von Verspannungen und Verklebungen ist. Je durchlässiger die Muskulatur, desto besser ist die Zirkulation von *Qi* und Blut und desto einfacher gelingt das „Sinken“ von *Qi* ins untere *Dantian*.

Im Laufe der Entwicklung des richtigen Körperstatus geht es daher darum:

- Die Aufmerksamkeit in die unterschiedlichen Gewebsstrukturen zu lenken
- Die Strukturen untereinander zu integrieren
- Mehr Platz zwischen den Gewebsstrukturen zu schaffen
- Gelenke, Faszien und Muskeln zu öffnen und durchlässig zu machen

- Das Qi in das untere *Dantian* sinken zu lassen
- Die Meridiane für einen besseren Durchfluss von Qi zu öffnen
- Das Qi durch die Meridiane zu bewegen

Zur Unterstützung dieses Prozesses gibt es eine Reihe von Übungen und Vorbereitungen. Beginnen wir also zunächst mit Übungen zur Lockerung und Dehnung der großen Gelenke und Muskelstrukturen.

Aufwärmen und Lockern

Aufwärmen und Lockern vor Beginn eines Trainings ist wichtig und dient der Vorbeugung von Verletzungen. Eine gute Vorbereitung verbessert die Zirkulation, bereitet das Herz-Kreislaufsystem auf die bevorstehende Belastung vor, versorgt Sehnen, Bänder, Gelenke und Muskeln mit Sauerstoff und verbessert so die Grundvoraussetzungen für die folgenden Bewegungsübungen.

Engstellen für die Blut- und Qi-Zirkulation entstehen vor allem im Bereich der Gelenke. Dort werden Blutgefäße gebündelt und durch Bindegewebs- und Bandstrukturen zusammengehalten.

Bei Verspannungen oder Schmerzen innerhalb dieser Strukturen kann es zu Einschränkungen der freien Zirkulation kommen. Daher liegt der Fokus für die folgenden Übungen vor allem im Lockern und Öffnen der großen Gelenkstrukturen.

Im Unterschied zu einfachen gymnastischen Übungen geht es hierbei zusätzlich darum, mit Aufmerksamkeit und der inneren Vorstellung zu arbeiten.

Es macht einen großen Unterschied, ob ich eine Übung einfach nur so „mache“, oder ob ich mit meinem Bewusstsein während der Übung vollständig konzentriert „in der Struktur bin“, die ich bewegen und lockern möchte.

Wie bereits gesagt: „Wo die Aufmerksamkeit hinget, da folgt das Qi, und wo das Qi hinget, da folgt das Blut“.

Wir müssen also nicht nur wissen, „was“ wir tun und „wie“ wir es tun, sondern auch konzentriert „dabei sein“, wenn wir unsere Übungen ausführen. Das macht einen nicht zu unterschätzenden Unterschied.

Lockerungsübungen für die großen Gelenke

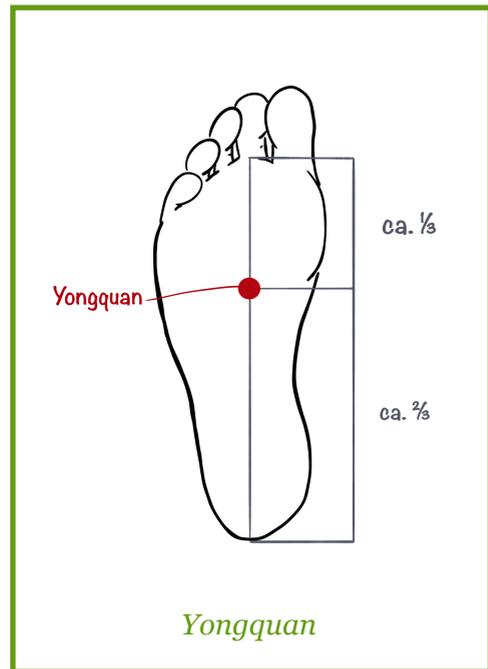


Die folgenden Übungen entsprechen einer in sich abgestimmten Auswahl zur Lockerung der großen Gelenke und zur Dehnung der Wirbelsäule. Betrachten wir diese Übungsabfolge als leicht zu erlernende Grundlage, auf der weitere Übungen aufgebaut werden können.

Aufbau der Struktur

Die Füße

- Die Füße stehen parallel zueinander
- Die Spitzen der jeweils 2. Zehen zeigen nach vorne
- Beide Füße stehen jeweils unter den Schultern
- Das Gewicht des Körpers ist gleichmäßig auf den ganzen Fuß verteilt
- Die Aufmerksamkeit geht in die Region des Akupunkturpunkt *Yongquan* (Ni1)



Erläuterung:

Durch den Fokus auf *Yongquan* verlagern wir das Körpergewicht etwas mehr in das vordere Drittel des Fußes. Dadurch werden die Zehen etwas weiter gespreizt und der Fuß stellt sich stabiler auf. *Yongquan* ist unsere Verbindung zur Erde und das Fundament des ganzen statischen Aufbaus.

Über den guten Kontakt von *Yongquan* zum Boden können wir die dann folgenden strukturellen Integrationen am besten durchführen. Die Gewichtsverlagerung in das vordere Drittel des Fußes gewährleistet zudem eine relativ gleichmäßige Verteilung der Energie.

Das Zentrieren des Körpergewichts auf die Fersen führt zu einem starken Sinken von *Qi*, das Zentrieren auf den Vorderfuß zu einem verstärkten Ansteigen.

Durch die gleichmäßige Verteilung unseres Körpergewichts auf den Mittelfuß erreichen wir eine relativ neutrale Verteilung von Qi und ein gleichmäßiges Auf- und Absteigen unserer Energie.

Die Füße werden in Schulterbreite platziert, damit das Gewicht von Schultern und Oberkörper direkt in die Füße übertragen werden kann, ohne sich auf dem Weg dorthin in der Muskulatur zu verfangen und Spannungen zu erzeugen.

Kopf und Hals

- Der Kopf hängt an einem imaginären Faden
- Die Kinnspitze leicht anziehen um die Halswirbelsäule zu strecken
- Die Zungenspitze an den Gaumen legen
- Die Gesichtsmuskulatur entspannen
- Dabei sanft lächeln

Erläuterung:

Die Ausrichtung des Kopfes im Raum ist fix, gerade so als ob er an einem Faden befestigt wäre. So wird der Kopf gehalten, während der Rest des Körpers nach unten hängt.

Der Befestigungspunkt des imaginären Fadens, an dem der Kopf hängt, liegt in der Mitte einer gedachten Linie, die von Ohrspitze zu Ohrspitze über den Kopf verläuft. Am höchsten Punkt dieser Verbindung ist der Faden befestigt. Da dies nicht die Mitte des Kopfes ist und auch nicht der höchste Punkt des Schädels, wird der Kopf durch den Zug an diesen gedachten Ansatzpunkt leicht nach vorne gekippt. Das Kinn wird dabei ganz passiv etwas zum Hals hin angezogen und die Halswirbelsäule gestreckt.

Die Vorstellung des aufgehängenen Kopfes unterstützt die passive Ausrichtung der Körpermechanik. Wir wollen die Einstellungen unserer Körpermechanik möglichst nicht durch gezielte Anspannung der Muskulatur vornehmen.

Vielmehr versuchen wir dem Prinzip des *Wu Wei*, dem „Nicht-Tun“, zu folgen und uns auf die Entspannung zu konzentrieren.

Das sanfte Lächeln unterstützt dabei nicht nur die tiefere Entspannung unserer Muskulatur, sondern die unseres gesamten Wesens. Unterschätzen wir niemals die positive Wirkung eines Lächelns!

Die Schultern

- Die Anspannung um die Schulterblätter herum lösen und sie am Rücken entlang nach unten und etwas nach außen gleiten lassen
- Den Bereich zwischen den Schulterblättern entspannen und nach nach außen weiten
- Das Schulternest (die Vertiefung unter dem äußeren Ende der Schlüsselbeine) entspannen und innerlich öffnen

Erläuterung:

Auch hier versuchen wir, die Schultern und Schulterblätter nicht bewusst zu positionieren, sondern vielmehr bewusst zu entspannen. Durch das entspannte Lösen der Muskulatur gleiten die Schulterblätter ganz von selbst in die richtige Position. Die Schultern sind richtig ausgerichtet, wenn ihr Gewicht in den Füßen zu spüren ist. Da ein großer Teil unserer habituellen Spannung in den Schultern liegt, kann dieser Prozess etwas dauern. Üben wir uns in Geduld!

Die Arme

- Die Arme aus den Schultergelenken heraus entspannen
- Dabei zulassen, dass sie sich spiralförmig nach innen eindrehen, bis die Handrücken schräg nach vorne zeigen
- Die Ellenbogen in der inneren Vorstellung entspannt in die Füße sinken lassen

Erläuterung:

Mit der Entspannung des Schulternests und dem Sinkenlassen der Schulterblätter bekommen die Arme eine natürliche und entspannte Rotation nach innen. Dieser spiralförmigen Drehung geben wir einfach nur nach.

Durch das bewußte Sinken der Ellenbogen in Richtung der Fußmitte unterstützen wir den Prozess des Absinkens, integrieren die Arme in den strukturellen Aufbau der Statik und entlasten zusätzlich die Schultern.

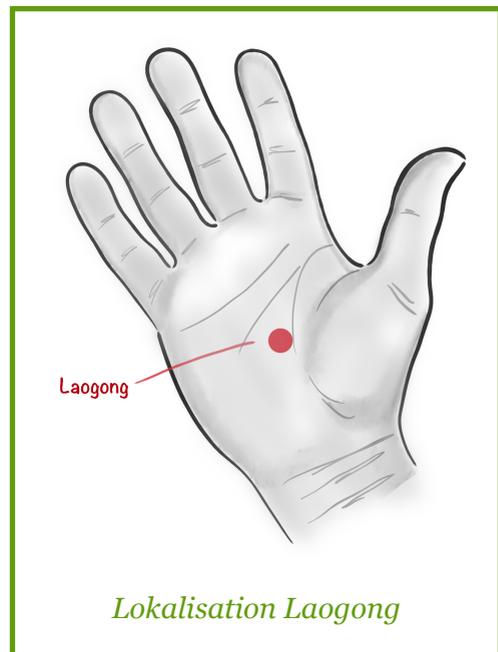
Die Hände

- Die Finger entspannen und ganz leicht spreizen
- Die Handflächen aktivieren und innerlich sanft aufdehnen

Erläuterung:

Mit der innerlichen Aktivierung der Region um den Akupunkturpunkt *Laogong* in der Mitte der Hand werden die Handflächen sanft aufgedehnt.

Dieser Prozess sollte so passiv wie möglich erfolgen und nicht forciert werden.



Es ist zunächst ein rein gedankliches Öffnen, dem eine sehr sanfte körperliche Aufdehnung folgt. Spannen wir zu viel an oder dehnen zu stark auf, dreht sich der positive Effekt schnell ins Gegenteil um. Auch hier gilt wieder: „Weniger ist mehr!“