

Qi Gong und Tai Ji

Annette Deinzer

© 2022 Annette Deinzer

ISBN Softcover: 978-3-347-72938-4

ISBN E-Book: 978-3-347-72939-1

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.
Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors,
zu erreichen unter:
tredition GmbH, Abteilung »Impressumservice«,
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

<https://bewegungs-art.net/>

Worte der Widmung

Ich widme das Buch meinen Schülern,
die mich von Beginn an auf meinem Qi Gong-
und Tai Ji-Weg begleitet haben.
Mit ihnen bin ich geworden, was ich heute bin –
und für das bin ich unendlich dankbar.

Hinweis zur Sprache

Wann immer ich in diesem Buch von oder zu Gruppen spreche,
verwende ich, der Lesbarkeit halber, das generische Maskulinum,
mit dem ich sämtliche Geschlechter und
Geschlechtsidentitäten einschlieÙe.

INHALTSVERZEICHNIS

Die Einleitung	9
Die Begriffe	13
Die Entstehung	23
TCM als Kernkomponente	33
Medizinisches Qi Gong (Yixue Gong)	53
Methodik & Praxis	61
Selbstfürsorge durch Achtsamkeit	81
Persönliche Entwicklung	89
Das Qi, die universelle Energie	105
San Bao, die drei Schätze	135
Dan Tian, Qi Punkte und Meridiane	141
Zum Schluss	153
Quellenverzeichnis	159

KAPITEL 1

DIE EINLEITUNG

»Fang, Oma!«

In einem hohen Bogen flog mir das Kreidestück zu, das ich mit zwei Schritten rückwärts und einem leichten Sprung mit beiden Händen fangen konnte. Für einen kurzen Moment dachte ich: »Wie ich jetzt wohl dabei aussah?«, und schaute in der Straße umher. Niemand hier – nur eben meine beiden Enkel. Einer tat so, als sei meine Sprungeinlage das Normalste der Welt und grinste mich verschmitzt an.

Wirklich Thema war die Kreide aber nicht für ihn. Nach seinem Wurf wandte er sich wieder seiner Ampel zu, die er auf dem Boden zeichnete.

Das war es also. Das Alter. Ich hatte die 60 überschritten und fühlte so gut wie keine Einschränkung. Ich hopste, sprang und bewegte mich, als wäre ich 40 oder gar noch jünger.

Ich glaube nicht an »gute Gene«. Der liebe Gott schenkt dem einen mehr und dem anderen weniger Talent; manch einer kann von Haus aus gut singen, der andere schwimmen, wiederum ein anderer rechnen oder kochen.

Es gibt Grundtendenzen, ja, aber alle diese Potenziale sind nichts wert, wenn sie nicht entsprechend gefördert werden.

Meine Erfahrung ist, dass diese Talente bei Weitem nicht so ausschlaggebend sind, wie man das annehmen könnte. Wer viel Zeit und Energie in ein Themengebiet steckt, kann darin richtig gut werden – fast egal, von wo er gestartet ist. Und in Sachen »Bewegung« und »Fitness im Alter« ist es das Gleiche.

Dass ich mit 65 noch so hopse, als wäre ich ein junger Goldfisch (können Goldfische hopsen?), liegt also nicht daran, dass ich mit guten Genen gesegnet worden wäre; vielmehr verorte ich die Ursache im beständigen Training und im Wissen um die richtigen Schritte.

Welche Schritte sind aber die »richtigen«? Darauf wirst du in diesem Buch einige Antworten bekommen. Du wirst erfahren, was Qi Gong, Kung Fu und Tai Ji ist und ein Verständnis für all diese Konzepte erhalten.

Viel wichtiger als die Bezeichnungen wird aber der Unterschied sein, den du in deinem Leben spüren wirst: Du wirst gelassener und zufriedener mit dir selbst sein, deinen Mitmenschen wohlwollender gegenüberstehen. In Beziehungen, deinem Arbeitsumfeld, mit deinen Kindern und deinen Verwandten wirst du harmonische Verhältnisse aufbauen und dafür sorgen, dass du eine Quelle der guten Gefühle für sie wirst.

Die Methoden werden dir dabei helfen, das »schneller, höher, weiter« zu überwinden, ohne dabei das Gefühl zu haben, etwas aufgeben zu müssen. Außerdem zeigen dir die fernöstlichen Lehren, wie du einfacher vom Kopf ins Herz kommen kannst.

Ich lade dich ein, der Welt, von der du zum jetzigen Zeitpunkt vermutlich »nur mal gehört« hast, mit offenem Herzen und wachem Auge zu begegnen.

Du wirst merken, inwiefern das Klischee der »immerzu glücklichen« Asiaten zutrifft und was wir uns hier in Europa von den dort lebenden Menschen abschauen können.

Das Buch gleicht keinem Dogma; im Gegenteil, es ist für Menschen gemacht, die müde sind von den Dogmen unserer Zeit, die keine Lust mehr haben, »stur vegan« zu leben oder »jeden Tag zwanzig Minuten meditieren zu müssen«.

Öffne deine Seele und lasse dich ein auf die Welt der Bewegung und der Leichtigkeit. In verständlichen Worten werde ich dich durch den Dschungel der Neuigkeiten führen, an die Hand nehmen und zu ersten Handlungen motivieren.

Herzlichst –

Deine Annette Deinzer

太極

KAPITEL 2

DIE BEGRIFFE

Qi Gong / Tai Ji, Tai Ji oder Chi Kung, Tai Chi oder nur Qi Gong, Tai Ji Quan oder Tai Chi Chuan – viele Worte und unterschiedliche Konzepte, die den Neuling verwirren, jedoch alle ihre Daseinsberechtigung haben.

Es ist zum einen die Schreibweise, die sich aus der Übersetzung der chinesischen Schriftzeichen in die Wade-Giles-Schrift oder der Pinyin-Schrift, der phonetischen Umschrift auf der Basis des lateinischen Alphabets seit 1957 ergibt. Diese ist im Kontext zum jeweiligen Gesamtinhalt zu sehen, wie beim chinesischen 氣功, welches in Pinyin »Qì Gōng« geschrieben wird und in Wade Giles »Chi Gong«.

Ursprünglich finden sich Bezeichnungen wie Dao Yin (das Qi leiten) und Yang Shen (Techniken zur Pflege des Lebens).

Um den Begriff Qi Gong zu verstehen, schauen wir uns die Schriftzeichen an.

Qi 氣 hat eine große Zahl von Bedeutungen. Übersetzt wird es im Kontext zu den Bewegungskünsten mit Luft, Atem, Energie.

Oft wird es lapidar mit »Atemübung« übersetzt, was der Komplexität und Tiefe des Begriffs nicht gerecht wird. Der Atem und die Luft gehören zu den Wirkweisen, die alles in Bewegung halten.

Qi ist sowohl ein zentraler Begriff in der chinesischen Philosophie als auch in der Medizin, eine existenzielle Substanz, sowohl für das Leben eines jeden Individuums als auch die des Universums. Und gerade dieses Universum ist die Grundlage unserer Existenz.

»Der Atem des Himmels und der Erde sind bereit Leben zu spenden.« So gelesen in den philosophischen Texten.

Alles ist *EINS*.

Gong 功 bedeutet »Verdienst« oder »aner kennenswerter Erfolg«. Der linke Teil im Schriftzeichen steht für *Arbeit*, die rechte Seite für *Stärke, Kraft und Können*. Im jeweiligen inhaltlichen Rahmen werden für alle Aspekte gestaltende Fertigkeiten verwendet.

Es zeigt das Bemühen und Schaffen um eine Kunst. Gong wurde hinsichtlich der Bewegungskünste dem Gong Fu entlehnt. Hier steht es für die Zeit, die Mühe und Kraft, die es braucht, um auf die erworbenen Fähigkeiten hinzuweisen.

Je mehr Hingabe und Mühe man in das Erfüllen seiner Aufgabe legt und je mehr Erfahrung man sammelt, desto aner kennenswerter und exzellenter wird das Resultat.

Qi Gong ist eine mit körperlicher Übung zu erwerbende Fähigkeit und keine, bei der Intelligenz oder Intellekt eine Rolle spielen würde. Wer beständig trainiert, wird seine Fähigkeiten entwickeln und seine Persönlichkeit schulen. Die Gesundheit, die im Wesentlichen vom Einklang von Körper und Geist zehrt, kann sich dauerhaft einstellen. Deine Lebensenergie wird bewahrt.

Qi Gong ist die Kraft der Bewegung, des Atems und des Geistes

Qi Gong konzeptioniert sich als ein Jahrtausend altes Geheimnis aus China. Der Name steht als Oberbegriff für eine große Anzahl von Richtungen und Schulen.

Die Tradition des Übens gehört zu den Wurzeln der chinesischen Kultur. Sie beschränkt sich nicht nur auf den Bereich der Medizin und der Gesundheitsvorsorge, sondern pflegt enge Beziehung zu den Kampfsportarten.

Qi Gong- und Tai Ji Quan-Übungen sind außerdem der Traditionellen Chinesischen Medizin (kurz und folgend: TCM) angegliedert.

Tai Ji oder Tai Chi

»Das sehr große Äußerste«, »das Eins-Sein« oder die universelle Energie, aus dem alles heraus entstanden ist – das sind die Gegensätze, die das höchste Prinzip des Kosmos bezeichnen. Der Terminus findet sich im Daoismus und auch im Konfuzianismus wieder.

Für mich gehen Qi Gong und Tai Ji in der Verknüpfung weit darüber hinaus, lediglich Stress zu reduzieren, die Gesundheit zu erhalten oder für Entspannung zu sorgen. Es geht um die ganzheitliche Lebensqualität, um die Pflege des eigenen Lebens und eine übergeordnet positive Lebenseinstellung, *weshalb ich meine Bewegungs-Art Qi Gong / Tai Ji nenne.*

Tai Ji Quan / Tai Chi Chuan

Mit dem »Quan« kommt die »sanfte Faust« dazu; gemeint ist die Kampftechnik mit bloßer (»leerer«) Hand, ohne Waffen. Dies entstammt den Klöstern, in denen die meditativen mit den kämpferischen Aspekten verbunden wurden. Das Wort weist auf den Zusammenhang zwischen geistiger und körperlicher Betätigung hin.

Der Name Tai Ji Quan wird seit 1900 in allen Stilen verwendet. Angewendet wird sämtliche Methodik ausschließlich zur Selbstverteidigung und nicht zum Angriff.

Tai Ji ist die umgangssprachliche Bezeichnung von Tai Ji Quan, einem Zweig der traditionellen chinesischen Kampfkunst, dem Wushu. Es sind genau festgelegte Formen, die zentriert, achtsam und stetig fließend durchgeführt werden. Wie im Qi Gong ist es wichtig, die Form kontinuierlich zu üben und die darin enthaltenen Prinzipien zu erarbeiten. Damit nähren wir die innere Kraft, mit der das als Schattenboxen bekannte »Laufen der Form« seine ästhetische und meditative Komponente erhält.

Es gibt verschiedene Stilrichtungen, je nachdem aus welcher Tradition entstanden, wie den Chen-, Yang-, Wu-, Hao-, Sun-, Lee-Stil, die alle ihre Linien auf den alten Stil zurückführen, den die Familie Chen und die Familie Yang ab Mitte des 19. Jahrhunderts gelehrt haben.

Heutzutage lässt sich das Tai Ji Quan in drei verschiedene Bereiche – die Kampfkunst, die Gesundheitsübung und die Meditation – einteilen. Idealerweise sind alle drei Aspekte enthalten:

Tai Ji Quan als Kampfkunst

Tai Ji Quan zählt zu den inneren Kampfkünsten für den bewaffneten und unbewaffneten Nahkampf. Es wird zur Selbstverteidigung und nicht zum Kampf angewendet. Zudem wird die innere Haltung des Kämpfers trainiert. Es beinhaltet zudem Übungen zur Stärkung der geistigen Haltung des Kämpfers sowie des Flusses der Energien.

Tai Ji Quan als Gesundheitsübung

Das ursprüngliche Tai Ji Quan wurde teilweise schnell und impulsiv geübt. Seit die Gesundheitsaspekte mehr mit einbezogen werden, wird das Tai Ji Quan langsamer praktiziert, was etwa dazu führt, dass Gelenke geschont werden und/oder der Gleichgewichtssinn trainiert wird.

Tai Ji Quan als Meditation

Bei der Meditation wird viel Wert auf die mentale Arbeit gelegt. Die Übungen geben jedem Praktizierenden die Möglichkeit, seinen Geist zur Ruhe zu bringen. Ziel des Tai Ji Quan als Meditation ist es hauptsächlich, trotz der äußerlichen Einflüsse uneinflussbar zu bleiben. Um das Shen (unbewusstes Denken) zu kultivieren, benötigt es das Yi (unsere Geistvorstellung).

»Soll ich Tai Ji Quan oder Qi Gong betreiben?«

Das Qi Gong / Tai Ji ist für Menschen, die sich gerne bewegen und doch ahnen, dass ihnen Entspannung, Entschleunigung, Ruhe und Stille guttun. Sie merken den positiven Einfluss auf ihre Lebensqualität. Hier kann sich jeder mit kleinen Einheiten Gutes tun. Es genügt zunächst, nur eine Form zu lernen und regelmäßig zu üben.

»Regelmäßig« kann 15 Minuten täglich heißen oder auch jede Woche eine Stunde in den Unterricht zu gehen. Je nach Intensität entwickelst du das Qi in dir. Wer ein Ungleichgewicht in seinem Körper fühlt und dieses verändern möchte, sollte täglich mindestens 45 Minuten praktizieren, ergänzend zu anderen therapeutischen Maßnahmen.

Qi Gong / Tai Ji bedeutet, sich selbst zu spüren und durch Üben zu erfahren. Das Qi ist dabei die in dir fließende Energie, das Gong ist das Üben, das Tai Ji steht über allem als universelle Einheit.

Mit dem Lernen und Üben der Qi Gong-Form erspürst du deine körperlichen und geistigen Möglichkeiten, die sich mit dem Atmen intensivieren. Du löst deine Themen tief und bringst deine innersten Wege und Werte zusammen.

Qi Gong ist mit seinen sich wiederholenden Übungen einer Sequenz, bevor man zur nächsten geht, das Mittel, um sowohl tief in die Übung, in sich selbst als auch in das Energiespüren einzutauchen. Die Übungsvielfalt mit kurzen oder auch längeren Übungssequenzen lassen jedem genug Spielraum, den zeitlichen und inhaltlichen Rahmen seinen Bedürfnissen anzupassen.

Das Tai Ji Quan ist durch seinen komplexen Aufbau der Form etwas für jene, die mit viel Disziplin und Ausdauer einen großen Bewegungsablauf erlernen wollen. Es gibt eine Vielzahl an festen Übungsfolgen, die sogenannten »Formen«. Die Angriffs- und Abwehrbewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Ziel ist es, den Gegner durch Geschmeidigkeit und Präzision zu schlagen.

Der Konflikt wird im Bewegungsablauf nachgeahmt oder mit Partner im »Tuishou« – »Schiebende Hände«, auch »push(ing) hands«, geübt. Hier stehen sich die Partner gegenüber und berühren sich an den Armen oder Händen. In einer kontinuierlichen Bewegungsschleife übt einer der beiden eine Vorwärtsbewegung aus, um Qi-Energie in diese Richtung fließen zu lassen, während der andere zurückweicht, um diese Energie aufzunehmen und sie danach wieder zurückzugeben.

Man spricht bei Tai Ji Quan deshalb auch von einer inneren Kampfkunst – oder von Schattenboxen. Die Koordination kann eine große Herausforderung sein, ebenso wie die Langsamkeit der Bewegungen. Durch die Konzentration auf den Bewegungsfluss wird der Fokus auf sich selbst gelenkt und der Geist zentriert sich, entspannt und beruhigt sich. Der Praktizierende führt die Bewegungen bewusst und kontrolliert aus und nimmt dabei seinen Körper und die Umwelt wahr.

Qi Gong bereits vor dem Tai Ji Quan zu praktizieren, hilft beim Verstehen und Umsetzen der »neuen« Konzepte. Beharrlichkeit und Dranbleiben sind wichtig. In beiden Disziplinen gilt es, ausdauernd, regelmäßig und mit ganzem Herzen dranzubleiben. Nur so erzielst du wirkungsvolle Resultate. Der Weg des Tai Ji Quan und des Qi Gong / Tai Ji ist eine Lebensphilosophie.

Beiden gemein ist, dass du dich auf *dich* und das *Innen beobachten* fokussierst. Mache nichts anderes! Du entdeckst dabei, dass sich in dir etwas von ganz alleine bewegt. Diese innere Bewegung geht in die Peripherie und in dein Zentrum. Es geht darum, sich selbst zu entdecken. Damit stabilisierst du dich und bringst dich in Balance. Du entwickelst das Gefühl unerschütterlich zu sein, deinen Platz gefunden und die ultimative Harmonie erreicht zu haben.

Diese Harmonie ist fühl- und sichtbar in einer ausgeglichenen und guten (An-)Spannung und Entspannung, Kraft und Weichheit, Atmung innen und außen, Expansion und Rückzug.