

Günther Dogan

PROFESSIONNELLES QI GONG

Die Techniken der Meister

氣功



腰腎蘊積虛勞嗌乾心痛欲飲目黃脇痛消渴善笑大善驚
忘上咳吐下氣泄身熱而腋痛心悲頭項痛面赤

Ein vollständiger Grundkurs
im Qi Gong
Vom allerersten Anfang
bis zu den fortgeschrittenen Stufen

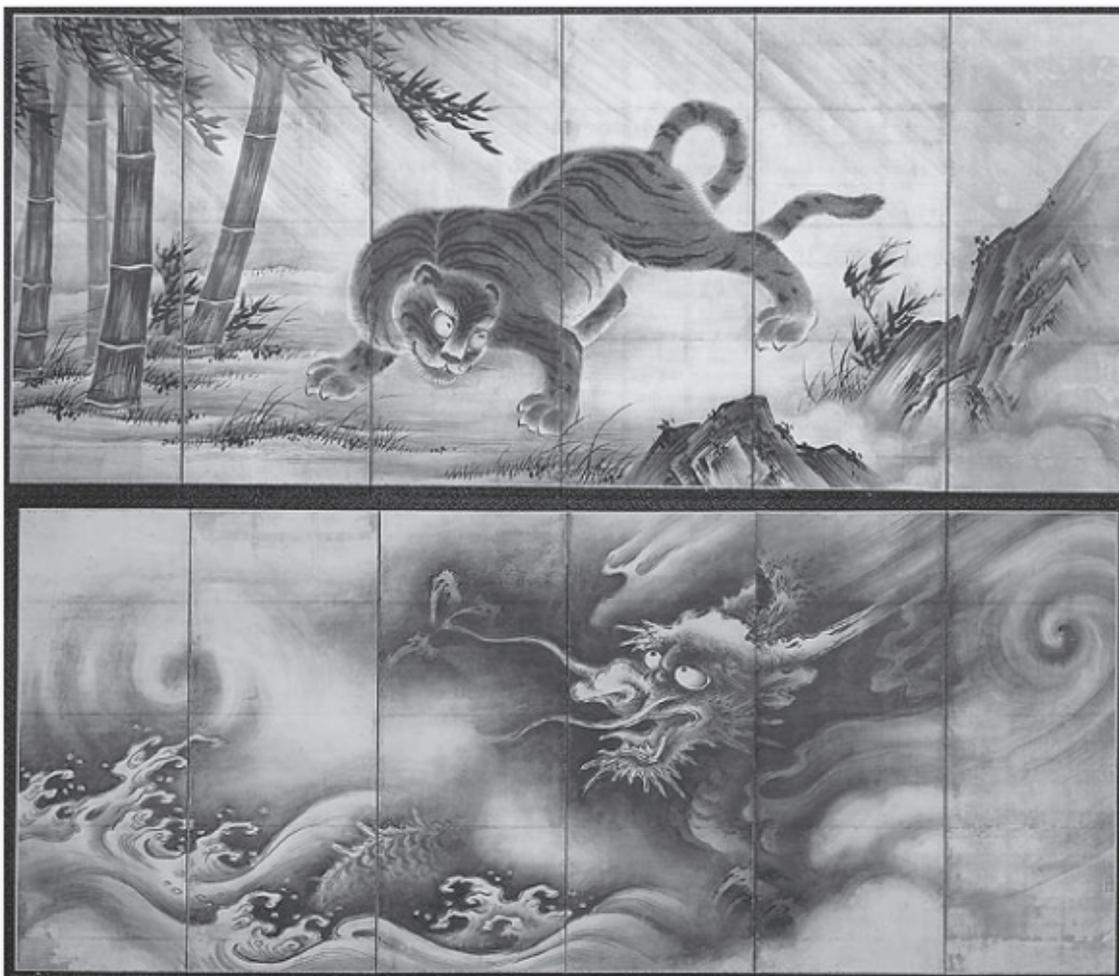
Aus den Schriften, Anweisungen
und Hinweisen
bekannter Qi Gong-Meister

AEQUINOX
Verlag

Günther Dogan

PROFESSIONELLES QIGONG- DIE TECHNIKEN DER MEISTER

Ein vollständiger Grundlagen-Kurs im Q Gong in Theorie und Praxis –
vom allerersten Anfang bis zu den fortgeschrittenen Stufen



Der Drache und der Tiger: Symbole für die Kräfte von Himmel und Erde, Yin und Yang

© 2010 Written & Copyright by Günther Dogan

Graphische Gestaltung, Design, Layout & Illustrationen: Günther Dogan

Fotografie der Positionen: Gabriele Keller

Hand-Skizzen: Gabriele Keller

Der Autor und Verleger dieses Buches zeichnet sich nicht verantwortlich für jede Art von Verletzung, die durch den Gebrauch der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen können – manche Übungsmethoden in diesem Buch sind anstrengend und sollten immer unter Zuhilfenahme der eigenen Vernunft und des gesunden Menschenverstandes ausgeführt werden. Bei Schmerzen oder Unwohlsein stoppen Sie *im Zweifelsfalle* sofort die jeweilige Übung, um Verletzungen zu vermeiden. Es ist ratsam, ggf. vor der Benutzung dieses Buches einen Arzt zu konsultieren. Dieses Buch ersetzt keine medizinische Behandlung, stellt jedoch eine wertvolle *zusätzliche* Therapieunterstützung dar.

E-Mail des Autors: info@Qigong-Taichi.com

AEQUINOX VERLAG

ISBN 978-3-939246-00-8

INHALT

Vorwort des Autors

TEIL 1 – WAS IST „DIE LEBENSKRAFT“?

Die Wirkungsweise des Qi Gong - oder: Die Kultivierung eines natürlichen Vorganges	9
Der Mensch als Leiter und Transformator kosmischer Energien	9
Stehen wie ein Baum	11
Gesundheit und Krankheit	13
Die Wirkungen des Qi Gong auf die Gesundheit	13
Anzeichen geringer Lebenskraft	14
Anzeichen hoher Lebenskraft	14
Was ist Krankheit?	15
Was ist Gesundheit?	16
Die autonome, regenerative Intelligenz des Körpers	17
Direkte und indirekte Heilmethoden	17
Ein Jahrtausende altes Geheimnis der Menschheit	19
Energetisches Bodybuilding	25
Die Energien des Menschen	27
Die zwei Polaritäten	29
Auf der Ebene der Schöpfung (Makrokosmos)	30
Auf der Ebene des Menschen (Mikrokosmos)	31
Die Lebenskraft	32
Der Heilstrom	33



Die Quellen des Qi & die Rolle der Natur	36
Die primären Quellen:	37
Sonne	
Mond	
Luft	
Erde	
Nahrung	
Wasser	
Besondere Quellen:	39
Pflanzen und Bäume	
Kristalle	
Steine und Felsen	
Gemischte Quellen:	40
Sonnige Gegenden	
Wasserreiche Gegenden	
Sand, Gras, Moos	
Wind	
Wälder	
Wasserfälle	
Tief gelegene Gebiete	
Hochgelegene Gebiete	
Tiere und Menschen	



Die feinstoffliche Anatomie des Menschen	43
Der Energiekörper des Menschen	43
Aura	45
Gesundheitsaura	46
Die Chakren / Energiezentren	48
Wichtige Punkte nach der chinesischen Lehre	50
Das Meridiansystem / Die Organkreisläufe / Handmeridiane	51
Die drei Dantien	57

Der vollständige Kreislauf der Lebenskraft im Menschen	58
Gesunde Lebensführung und Qi	60
Die elektromagnetischen Polaritäten des Körpers	62
Die Prinzipien des Qi	64
Qi stellt stets den Beginn jeder organischen Kausalitätskette dar	
Qi kann als Kraft auf den physischen Körper zurückwirken	
Qi wirkt expansiv	
Qi beeinflusst den Blutfluss	
Qi folgt der Aufmerksamkeit	
Qi ist für Ladungen empfänglich	

TEIL 2 – GRUNDLAGEN UND PRAXIS

Die 3 grundsätzlichen Arten des Qi Gong	68
Das Tai Chi Chuan	72

Die Wirkungsweise der Standpositionen - Die wichtige Grundlagen	74
Die Stufen des Qi Gong und die Etablierung der zwei großen Kreisläufe	75
Die richtige Ausrichtung	76
Das zentrale Gleichgewicht („Central Equilibrium“)	79
Das Füllen des Dantian	81
Der makrokosmische Kreislauf („Rooting“)	82
Der mikrokosmische Kreislauf	83
Atmung & Visualisierung	85
Zusammenfassung	86



Es geht los - Die Wuji-Stellung	87
Einleitung	
Die körperliche Ausrichtung	
Entspannung & Lockerung der Gelenke	
Die wichtigen Basis-Punkte	
Das Einnehmen der Stellung im Detail	91
Typische Fehler	

Der mentale Prozess	96
Einleitung	
1. Stufe der Erd-Ebene: Das Sammeln des Qi im Dantian	96
2. Stufe der Erd-Ebene: Das Entwickeln der Wurzeln	97
3. Stufe der Erd-Ebene: "Energie von der Erde leihen"	97
4. Stufe der Erd-Ebene: Der mikrokosmische Kreislauf	98

Beginn und Abschluss der Übungen	99
---	-----------

Wie man richtig übt	101
Der Weg	101
Fingerübungen	102
Das Aufwärmen, das Badua Jin und Yi Jin Jing	102
Der richtige Ort	102
Die richtige Zeit	103
Dauer und Häufigkeit der Übungen	103
Vor und nach dem Üben	103
Generelles zu den Übungen und dem Erlernen des Qi Gong	104
Beispielhafte Anzeichen eines angeregten Chi-Flusses	106
Beispielhafte Anzeichen der Auflösung von Blockaden	106

Die 5 weiteren Hauptübungen	107
Der Reiterstand	107
Der große Kreis:	108
„Den Ball umarmen“	109
„Den Bauch halten“	111
„Nach außen ausbreiten“	112

„Das Öffnen nach vorne“	113
Das tägliche Training & Beispiel-Übungspläne	114
Für Vielbeschäftigte	
Für Kranke	
Für normale Gesundheitsprophylaxe	
Für Meisterschüler und Kampfsportler	

TEIL 3 – DIE ERGÄNZENDE PRAXIS

Die Fingerübungen	118
Übersicht über die Meridiane der Hand	118
Traditionelle Methoden für universelle Wirkung	119
Bei bestimmten Beschwerden:	120
Bei Schlafstörungen	
Bei Kopfschmerzen	
Bei Leberbeschwerden	
Bluthochdruck	
Herzbeschwerden	
Bei Magenproblemen	
6 Übungen zur Lockerung der Gelenke	121
6 Aufwärmübungen zur Anregung des Energieflusses	124
Die 8 Brokat-Übungen (Baduan Jin)	127
Die 12 Übungen des Yi Jin Jing	133



TEIL 4 – DIE FORTGESCHRITTENE PRAXIS

Die fortgeschrittenen Techniken	139
Das erste und zweite Jahr Ihres Trainings	
Die Festigung des Standes	
Vertiefung des Standes	
Gewichtsverlagerung auf den Fußflächen	
Der dynamische Stand	141
Gewichtsverlagerung auf eine Seite	142
Der Überkreuz-Faktor und die Gegensatzpaare des Körpers	143
Opposite Tension - das Prinzip der gegensätzlichen Spannung	144
Vertikale Gegensatzspannung - Intensivierung der Wuji-Stellung	145
Horizontale Gegensatzspannung - Links und Rechts	146
Horizontale Gegensatzspannung - Vorne und Hinten	147
Whole Body Strength (360°-Kraftfeld)	148
Übung zur Festigung des Standes	148
Übung zur Stärkung der Zentrallinie	148
„Den Überkreuz-Faktor trainieren“: Absorbieren und abgeben von Energie	149
Die fortgeschrittenen Positionen	150
„Den Baum umarmen“	151
„Der Bogenschritt“ und „Schwertfinger“	153
„Die Santi-Stellung“	155
Einbeinige Übungspositionen	156
„Der Kranich“	
„Rising up“ (Den Himmel greifen)	
„Der Phoenix“	





TEIL 5 – QI GONG IM ALLTAG

Qi Gong-Übungen im Sitzen und Liegen 158

Qi Gong im Alltag 161

Übungspositionen für den Alltag
Angepasste Kraft - gesparte Energie
Qi Gong für die Augen

Das Geheimnis des Atmens 163

Falsches und gesundes Atmen 164

Die gesunde Bauchatmung 164

Die Vollatmung 164

Spezielle Atemmethoden:

Die beruhigende Atmung 165

Die aktivierende Atmung 165

Links- und rechtsströmender Atem 166

Die Porenatmung 166

Prana-Atmung zur Akkumulierung von Lebenskraft 167



Das Geheimnis des Wassers 168

Kaltes Wasser 169

Warmes Wasser 169

Die Magnetische Wirkung der Umgebung 170



TEIL 6 – ANHANG

Das vollkommene Gleichgewicht 173

Übersichtstafeln: Die Tattwas & Meridianzeiten 177

In eigener Sache 180

Übersicht über die einzelnen Bände dieses Kompendiums

Die 3 Bände der Reihe "Professionelles Qi Gong - Die Techniken der Meister" (inklusive dem Sonderband "Professionelles Tai Chi Chuan") sind nicht als linearer Stufenlehrplan gedacht, welcher erst nach Abschluss jeweils eines Bandes schließlich den nächsten vorsieht. Sondern alle 3 bzw. 4 Bände bilden EIN gesamtes Kompendium, der Inhalt und das Wissen eines jeden einzelnen Bandes fördert, komplettiert und intensiviert jeweils jenen der anderen. Die Informationen eines jeden Bandes intensivieren die eigene Trainings-Praxis sofort und können auch sofort umgesetzt werden.

Für ein vollkommenes, umfassendes Verständnis des Qi Gong, des Tai Chi und all ihrer energetischen und körperlichen Gesetzmäßigkeiten ist das gesamte Wissen nötig, das aufgrund der Komplexität der Thematik hier in 4 einzelne Bände gegliedert wurde.

Die Buchreihe "Professionelles Qi Gong" hat sich zum Ziel gesetzt, die authentischen Grundlagen des Qi Gong, des Tai Chi Chuan und der hieraus erwachsenden möglichen Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten zur Anwendung *erstmalig in größtmöglicher Klarheit zusammenzufassen und in einer für die Praxis bestens verwendbaren Form wiederzugeben*. Ziel ist es, dem Suchenden ein möglichst komplettes wie auch unverfälschtes Wissen in die Hand zu legen, nach welchem er nun nicht mehr jahrelang und bruchstückhaft an verschiedenen Orten suchen muss.

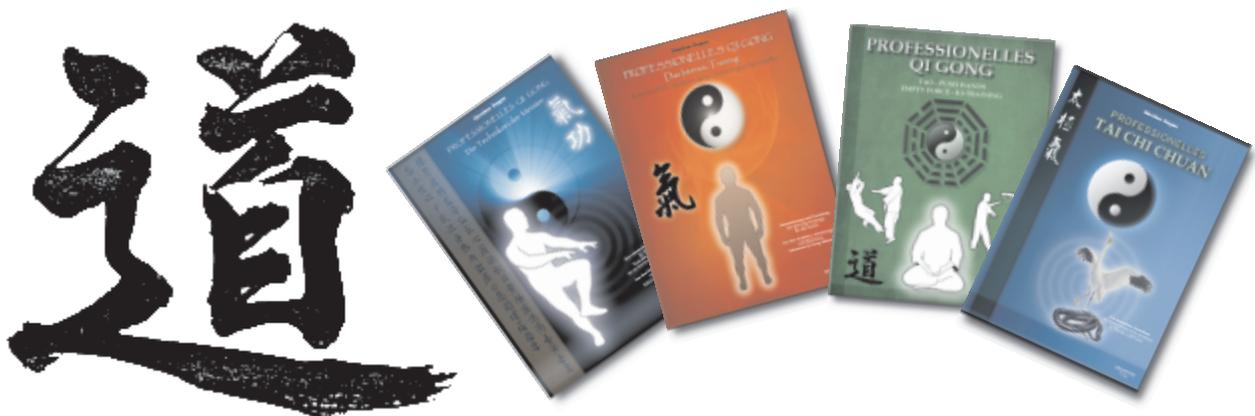
Vor allem aber auch ist es der Wunsch des Autors, dass diese Buchreihe erstmals jedem Leser künftig ermöglichen wird, den entsprechenden Ausbildungsweg so gut es geht, d.h. *so vollständig wie möglich auch alleine, für sich Zuhause, auf autodidaktische Art und Weise gehen kann*. So dass der Suchende nicht mehr verzweifelt nach einem fähigen Lehrer in seiner Reichweite suchen muss, sondern das Kernstück des Weges bereits alleine zurücklegen kann! Wahre Wege müssen letztendlich überhaupt *immer* erst einmal alleine gegangen werden. Der zu einem jeweiligen Zeitpunkt und für einen bestimmten Wegabschnitt richtige bzw. "rechte" Lehrer, findet sich dabei im Laufe der Zeit dann von selbst - je mehr der Schüler eben für sich selbst bereits auf dem Weg voranschreitet, und eben nicht erst auf das Finden oder Erscheinen eines solchen Lehrers wartete.

Der Inhalt der vier Bände hat sich folgendes zum Ziel gesetzt:

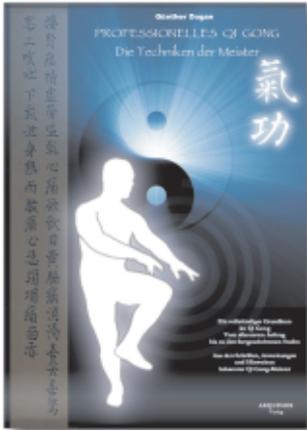
- Den Aufbau eines klaren, logischen Verständnis, was Qi Gong ist und
- wie alle Arten des Qi Gong eingeordnet und verwendet werden können
- Das selbstständige Erlernen des Qi Gong
- Die Weitergabe hoch effizienter Qi Gong-Übungen, welche im Westen leider (noch) zu wenig bekannt sind
- Das Ausbilden von Heilfähigkeit
- Das Ausbilden von Fähigkeiten für die Kampfkünste

Die Weitergabe des roten Fadens, der "wahren geheimen Schlüssel" eines effizienten Qi Gong-Trainings:

- Die richtigen Grundlagen des effizienten Qi Gong
- Authentisches Tai Chi Chuan - und das Geheimnis des "JIN" - der expansiven energetischen Kraft
- Authentisches Push Hands - und wie man sich wirklich in die Energetik eines anderen hinein fühlen kann



BAND 1: Grundlagen & Kultivierung des Energiestromes



Mit dem ersten Band beginnt Ihre persönliche Reise. Sie lernen die absoluten Kerngrundlagen des Qi Gong kennen. Die klare Strukturiertheit des Buches und der verständliche Aufbau des Übungsprogramms lässt Sie sofort erfolgreich mit der eigenen Praxis beginnen. Durch die Techniken in diesem Band legen Sie das energetische Grundgerüst - Sie erfahren, wie Sie Ihre eigene Energie immer mehr steigern und intensivieren, Ihre Gesundheit fördern und den Strom der Lebensenergie (Qi) grundlegend entwickeln und kultivieren können. Qi wird sofort erfahrbar, spürbar - und vor allem entwickelbar. Dieser erste Band ist so gegliedert, dass es dem Anfänger möglichst leicht fällt, sofort klar, strukturiert und motiviert in die Praxis einzusteigen.

In diesem Band werden Sie erstmalig lernen, die beiden natürlichen Kraftquellen, die Energie "des Himmels" und jene "der Erde" für sich zu nutzen und schaffen darin eine Grundlage, welche in den nachfolgenden Bänden solide ausgebaut und intensiviert wird.

Band 1 beinhaltet unter anderem:

- Einführung in Geschichte & Theorie des Qi Gong
 - Die Grundlagen des Qi Gong
 - Das Qi in der Natur und die inneren Kräfte des Menschen
 - Das Herzstück des Qi Gong: Die Standpositionen und Handlungsgrundlagen
 - Die Grundetablierung des Energiestromes zwischen "Himmel und Erde"
 - Qi Gong-Fingertechniken
 - Die Förderung der eigenen Gesundheit
 - Alle Übungen des Ba Duan Jin ("8 Brokate")
 - Das Yi Jin Jing
 - Ausblick auf die erweiterten Techniken
- u.a.

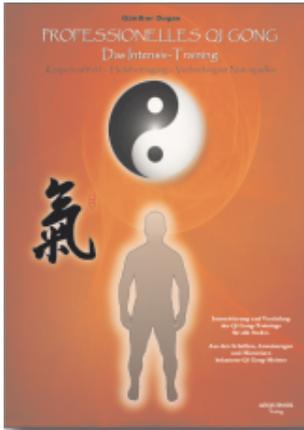
Das authentische Qi Gong ist ein methodisches System, das die Aufnahmefähigkeit der universalen Urkraft und Lebensenergie, dem Qi, immer mehr trainiert und entwickelt, bis man schließlich und nach ausdauerndem Üben in der Lage ist, das Qi auch auf andere Menschen zu übertragen und sich in den Heilkünsten zu üben.

Bedauerlicherweise jedoch sind Verfügbarkeit und Qualität angebotener Informationen über die wahren Grundlagen des Qi Gong im deutschsprachigen Raum immer noch recht niedrig. Zahlreiche oberflächliche "Wellness"-Angebote verschleiern dem wahrhaft Suchenden mehr und mehr den Zugang zu den wahren, kernhaften Grundlagen, wie sie seit Jahrtausenden geübt werden.

Angespornt durch diese Problematik begann der Autor des vorliegenden Kompendiums schließlich, die Methoden und das System jener Qi Gong-Meister zu studieren, die über die sogenannte Fähigkeit der "empty force".

Basierend auf Schriften, Anweisungen und Hinweisen und zum Teil auch persönlicher Informationen jener Meister hat der Autor alle wesentlichen Grundlagen und Übungsprinzipien analysiert und herausgearbeitet und daraus die vorliegende Grundstufe des kompletten, über 4 Bände reichenden Übungssystems zusammen gestellt - ein System das nicht einmal sklavisch genau befolgt werden muss, solange man nur die hauptsächlichen und wichtigen Grundlagen und Basis-Prinzipien befolgt, die mit diesem Werk und in deutscher Sprache wohl in bislang einmaliger Klarheit und Vollständigkeit vorliegen. Mittels dieser kann das Qi Gong auch eigenständig und im autodidaktischen Alleingang erlernt werden. Schließlich wird der stets stärker werdende Strom der Lebenskraft dem Praktiker alles Weitere lehren. Konstantes und ausdauerndes Üben vorausgesetzt.

BAND 2: Körperkraftfeld - Heilübertragung - Verbindung mit Naturquellen



In diesem Band lernen Sie zusätzlich, die Kraft und Energie, das "Qi" aus der Leere in die physische, materielle Ebene hinein, als ein dreidimensionales Kraftfeld zu entfalten, welches den Körper umgibt. Dieses Kraftfeld lässt sich schließlich, mit den in diesem Band angegebenen Übungen immer mehr erfahren, intensivieren und sogar komprimieren - was die Grundlage zu einem bestimmten Phänomen bildet: Nämlich "Jin", die verdichtete Kraft des Qi.

Band 2 beinhaltet unter anderem:

- Die Intensivierung und der Ausbau des Trainings des ersten Bandes
 - Die Bewegungslehre der Statik bzw. Energieleitfähigkeit
 - Aufbau, Intensivierung und Formung des dreidimensionalen, energetischen Körperkraftfeldes
 - Lenken und Formen des Qi-Stromes
 - Kontrolle des eigenen energetischen Kraftfeldes
 - Elementare Grundtechniken, welche zur bewegungslosen Anwendung (*Empty Force*, Band 3) hinführen möchten
 - Die Übertragung von Heilenergien
 - Die Übertragung und Aufnahme der Energien von Bäumen, Sonne, Mond, Blüten etc.
 - Wichtige weiterführende Grundlagen für Ihr tägliches Training
 - Wertvollste Trainingstipps, Fragen und Antworten
 - Grundlagen des "Eisenhemd-Qi Gong"
- u.a.

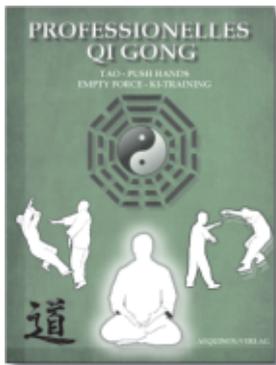
Ich empfehle den 2. Band *grundsätzlich* allen Lesern des ersten Bandes - er stellt unbedingt die Komplettierung des ersten Bandes dar. Aber auch wenn Sie das Qi Gong nur der eigenen Gesundheit wegen ausüben möchten, sollten Sie doch die weiterführenden Grundlagen, welche im zweiten Band beschrieben werden kennen und Ihre eigene Praxis so bald wie möglich mitaufnehmen und damit Ihr eigenes Üben effektiver gestalten und Ihren eigenen Radius und die eigenen Fähigkeiten im Qi Gong erweitern können.

Das Buch gliedert sich dabei in zwei Bereiche: Zum einen beinhaltet es sowohl Trainingshilfen, Wissen, Techniken und Übungen, welche das Training des ersten Bandes äußerst stark zu intensivieren vermag. Darüber hinaus erklärt es detailliert und restlos das Geheimnis der Ausformung eines dreidimensionalen Kraftfeldes um den eigenen Körper herum und wie Qi komprimiert werden kann ("Jin"). Ebenso werden die zwei grundlegenden Arten der Qi-Aufnahme - entweder durch den Himmel oder über die Erde bzw. den Untergrund - ausführlich und praktisch gelehrt.

In diesem Band dreht sich alles um die Verstärkung der (energetischen) Kraft, des Qi-Stromes, sowie die Ausweitung und Kontrolle des energetischen Kraftfeldes welches dadurch erzeugt werden kann. Es werden außerdem erste elementare Grundbausteine zur Entfaltung der sog. "Empty Force" (einen Übungspartner ohne eine physische Berührung zu beeinflussen) sowie der Qi-Übertragung erklärt und diesbezügliche Praktiken erläutert.

Jedes lebende Wesen umgibt ein elektromagnetisches Energiefeld, ähnlich einem Elektromotor. Mit Hilfe der Übungen des vorliegenden Bandes lernen Sie, dieses Energiefeld immer mehr auszubilden, zu intensivieren und zu kontrollieren. Jede bestimmte physische Bewegung ist mit einem bestimmten Zustand dieses Energiefelds gekoppelt. Mit Der Zeit lernt man, nach und nach die physischen Bewegungen wegzulassen, auf sie zu verzichten - und allein das Energiefeld wirken und arbeiten zu lassen. Diesen Prozess nennt man auch "Internalisierung von Bewegungen". Wird man beispielsweise und übungshalber von einem Partner festgehalten, kann man sich, u.a. über dieses Prinzip, mit geringsten Kraftaufwendungen und mit Leichtigkeit befreien. Die Grundlagen dazu bietet dieser 2. Band, während die spezifische Anwendung am Partner schließlich im dritten und abschließenden Band ausführlich erklärt wird.

BAND 3: Weg und Technik des TAO (Push Hands, Empty Force, KI-Training, Lebensführung & Spiritualität)



In diesem dritten, abschließendem und krönendem Band lernen Sie schließlich, die Energie wieder in die Leere zurück zu führen - das bedeutet: Die Entfaltung *vollkommener Anstrengungslosigkeit* und die Aufhebung der Polaritäten - durch die non-polaren Prinzipien des TAO.

In diesem Abschlussband schließlich wird der tiefste Kern des Qi Gong gelüftet und alle bisherigen Grundlagen miteinander verknüpft - und mit einem male werden Sie erkennen, wohin eigentlich alle Übungen, jedes einzelne Element eines jeden Bandes *letztendlich* führen sollen: Nämlich zur Verwirklichung des TAO - im Alltag, im Denken, im Fühlen und Handeln.

Denn: Qi Gong/Tai Chi/Push Hands etc. stellen lediglich ein technisches System dar, welches den TAO-Zustand bzw. die Prinzipien des TAO zunächst über das Äußerliche, über die physische Gesetzmäßigkeiten, den eigenen Körper, die Bewegungen usw. zu lehren strebt, um schließlich jedoch das Erlernte mehr und mehr zu verinnerlichen, zu *internalisieren*. Dabei fallen nach und nach alle äußeren Bewegungen, alle Positionen weg - übrig bleibt die reine *Intention*. Die gefundenen Prinzipien können schließlich in das eigene Leben und den Alltag integriert werden, sie sind Bestandteil des eigenen Geistes, des eigenen Bewusstseins, der eigenen Seele geworden.

Dies ist der Schlüssel, weshalb die authentischen, inneren Kampfkünste seit jeher nicht nur ein Weg der Persönlichkeitsbildung sondern sogar ein spiritueller Weg waren, ähnlich dem DO der japanischen Kampfkünste. Hier beginnt schließlich auch der spirituelle Weg, *der Lebensweg* des Qi Gong.

In diesem Band beleuchten wir all die höheren Analogien, welche wir aus den Gesetzmäßigkeiten der Energie ziehen können und übertragen diese Erkenntnisse auch auf die Ebene der Seele und des Geistes, sowie des Alltags. Und so entsteht: TAO - der erhabene Weg, nach und mit den Grundgesetzen und den Grundprinzipien der natürlichen Harmonie der Schöpfung zu leben, welche uns eben über die Gesetzmäßigkeiten der Energie und den Weg des Qi Gong/Tai Chi Chuan offenbar werden können.

Während im 2. Band Übungen der rein quantitativen Übertragung des Qi dargelegt werden, geht es beim "Königsweg" der Energieübertragung viel mehr lediglich um die reine Übermittlung energetischer *Information*. So wird zugleich das Handlungs-Prinzips des TAO, *WU WEI* (anstrengungsloses Tun) umgesetzt: Mit jeder Bewegung, mit jeder Intention formt und trainiert man auch sein ENERGIEFELD entsprechend der jeweiligen Bewegung. Später reagiert das eigene (durch diese Übungen auch quantitativ immer mehr verstärkte) ENERGIEFELD *auch ohne die entsprechende Bewegung*, also auch bei der bewegungslosen Vorstellung der entsprechenden Bewegung und alleine bei jeder entsprechenden Intention genauso, als würden wir uns tatsächlich entsprechend bewegen, oder tatsächlich körperlich auch das tun, was wir uns vorstellen.

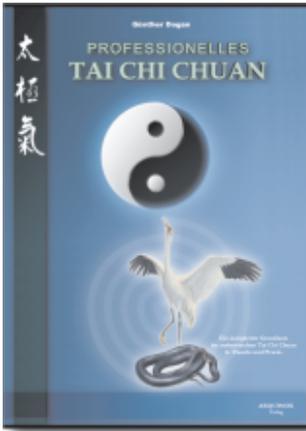
Und auf *dieses entsprechend geformte und entsprechende Informationen abgebende Energiefeld* reagiert dann wiederum das Energiefeld des Partners. Es hält die empfangenen, energetischen Informationen für real - und läßt den Körper entsprechend reagieren.

Push Hands: Im Push Hands (oder auch "Tui Shou") lernt man die Statik des anderen zu fühlen, indem man das eigene Jin in den anderen hinein ausdehnt, bzw. indem man lernt, das Qi/Jin über die Arme in den Partner zu bringen. Dies ist der Pfad, über den man "spürt". Beim Push Hands lernt man also, eine energetische Strömung aufzubauen, die beide Partner, sowie den Untergrund zu einer Einheit zusammenschließt.

Band 3 beinhaltet unter anderem:

- "Jin" - Das wahre Geheimnis der Kraft
- Übungen wie Sie "JIN" bei anderen anwenden können
- Sich energetisch mit anderen Menschen verbinden
- Die Beeinflussung des Energiefeldes anderer durch "energetische Bewegungsinformation" (geistig-seelische Intention)
- KI-Training
- Energetische Gesetzmäßigkeiten im Alltag
- Die Praxis des authentischen, energetischen Push Hands
- u.a.

SONDERBAND: Professionelles Tai Chi Chuan



Tai Chi Chuan ist eine Methode sich mit dem feinstofflichen, elektromagnetischen Erdkraftfeld zu verbinden, und diese Verbindung auch während der Bewegung ununterbrochen aufrecht zu erhalten. Das Tai Chi wurde ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, seine hervorragende Wirkung auf die Gesundheit ist quasi ein (heutzutage primär gesuchtes) Nebenprodukt des Operierens mit der elektromagnetischen Energie, dem Chi oder der Lebensenergie, wie es beim Tai Chi geschieht. Der ursprüngliche Zweck des Tai Chi war es, einen Opponenten mit Hilfe und unter Anwendung dieses elektromagnetischen Erdkraftfeldes zu bezwingen. Im Tai Chi nennt man das: "Das Leihen der Kraft der Erde". Bei solch einem Krätemessen gewann derjenige, der eine stärkere Verbindung ("Rooting") dieser Energie durch seinen eigenen energetischen Organismus aufweisen konnte.

Wahres Tai Chi ist so einfach wie Essen, Atmen, Schwimmen - wenn man einmal begriffen hat worauf es ankommt. Weder beim Atmen, Essen noch beim Schwimmen kommt es auf Millimeter-Bewegungen an - sondern wir müssen einfach nur generell das Richtige tun. Wenn man diesen Kern begriffen hat, dann ist man in seinen Bewegungen frei, solange man nur die wichtigen Grundlagen der Energieführung während der Bewegung beachtet.

Sobald man, durch korrektes Qi Gong-Training, den Strom der Lebensenergie deutlich fühlt, benötigt man auch hier nicht zwingend einen Lehrer - man beginnt selbst das Tai Chi lebendig zu begreifen.

In diesem Werk wird der **Cheng Man Ching-Stil** des Tai Chi Chuan erstmals - in klarer Einfachheit, leicht nachvollziehbar und für jedermann selbstständig erlernbar - Schritt für Schritt erklärt. Zahllose detaillierte und übersichtliche Abbildungen und eine präzise Sprache sorgen für absolute Klarheit und Nachvollziehbarkeit.

Alle Bände erhalten Sie ausschließlich auf www.qigong-taichi.com

oder indem Sie direkt den Autor kontaktieren: info@qigong-taichi.com

VORWORT

Als ich anfang, mich erstmals mit dem Qi Gong zu beschäftigen, war ich noch in jugendlichem Alter. Obwohl ich noch kaum etwas Näheres darüber wusste, spürte ich dennoch instinktiv, dass dies ein wichtiger und sinnvoller Weg für mich war. Leider wurde mir, der ich damals noch nahezu nichts Konkretes darüber wusste, und ausschließlich auf das spärliche Material angewiesen war, welches damals auf dem deutschen Buchmarkt darüber erhältlich war, gerade dadurch der Weg fürs Erste verbaut. Ich bestellte mir ein, zwei Bücher - und fand in den unklaren, mehr oder weniger wirren, in jedem Fall aber all zu bruchstückhaften und mit wenig klarem Wissen durchzogenen Beschreibungen keine wirklich überzeugenden Antworten, ebenso keine Trainingsgrundlage, die ich als effektiv und zielführend erachten konnte.



Erst Jahre später, inzwischen im Erwachsenenalter und als ich mich erneut auf die Suche nach jenem Wissen begab, stieß ich auf wertvolle und in dieser Hinsicht endlich nützliche Quellen. Denn diesmal suchte ich ausschließlich den ausländischen Buchmarkt ab, kontaktierte darüber hinaus auch alle Quellen, die mir über das Internet nun erreichbar waren. Aber auch dieses Mal musste ich erst einen Umweg gehen: In jener Unsicherheit, die wohl jeder Anfänger und Neuling nur all zu gut kennt, sah ich mich zuerst nach einem persönlichen Lehrer in meiner relativen Nähe um. Ich besuchte zwei, drei Lehrer und kontaktierte noch einige mehr - doch jedes mal machte sich in mir die Enttäuschung breit und die Erkenntnis, zwar Geld verloren, dabei aber keine wirklichen Erkenntnisse gewonnen zu haben. Meist kam es sogar vor, dass ich selbst, aufgrund meiner eigenen intensiven Recherchen und Studien, inzwischen mehr über die prinzipiellen Zusammenhänge und wahren Grundlagen des Qi Gong wusste, als die Mehrzahl jener "Lehrer".

Die Lage auf dem deutschsprachigen Buchmarkt wie auch auf dem Sektor der Lehrangebote, Kurse und Seminare hat sich zwischenzeitlich nicht gebessert. Nein, sie hat sich leider sogar noch verschlimmert. Immer seltsamere Blüten treibt das Geschäft mit und rund um das Qi Gong: Lach-Qi Gong, Schüttel-Qi Gong, Duft-Qi Gong, und was es alles gibt, verschleiern dem wahrhaft Suchenden zwischenzeitlich mehr und mehr den Zugang zu den wahren, kernhaften Grundlagen eines wirklich *energieaufbauenden Qi Gong*, wie sie seit Jahrhunderten, ja sehr wahrscheinlich seit Jahrtausenden geübt wurden. Unklare, schwülstige und schwärmerische Worte, Zertifikate und angebliche Diplome, und wenn das alles noch nicht genug ist, eine zünftige chinesische Übungstracht sollen den Mangel an Kenntnis jener wahren und alten Grundlagen verschleiern helfen. Und das Geschäft funktioniert.

Ein Wendepunkt trat für mich ein, als ich vor Jahren über die Video-Demonstrationen chinesischer Qi Gong-Meister stolperte. Und nicht über die Demonstrationen eines bestimmten Meisters - nein, es waren viele an ihrer Zahl. Und die Demonstrationen waren beeindruckend. Sie hatten nichts gemeinsam mit Schüttel-, Lach- oder Duft-Qi Gong. Hier ging es nicht um "Wellness" und "Lifestyle" - sondern um Disziplin, Heilung, Gesundheit und um eine wahre Verbindung des Menschen mit den unsichtbaren Naturkräften. Die Fähigkeiten jener Meister waren eindrucksvoll: Sie vermochten, vor laufender Kamera, ihren Gegenüber meterweit von sich zu schleudern - ohne eine einzige Berührung wohlgemerkt. Diese Kraft, diese Fähigkeit, so erfuhr ich später, nennt man auch "*empty force*", die *leere Kraft* und sie ist das Kennzeichen der höchsten Stufe der Praxis.

Diese Meister gehörten keiner Sekte an, sie kannten sich nicht gegenseitig, sie lebten mitunter nicht einmal immer zu den gleichen Zeiten. Das Einzige, das sie alle gemeinsam hatten war, dass sie eine bestimmte Art des Qi Gong, ein bestimmtes System benutzen mussten, das so ganz augenscheinlich effektiv und intensiv sein musste.

Ich konzentrierte mich im Folgenden darauf, nach der Quelle, nach dem kernhaften Wissen, den Prinzipien, den Techniken und Methoden zu suchen, welche diese Meister und fortgeschrittenen Praktiker des Qi Gong benutzten. Und dabei stieß ich auf einen roten Faden, ein bestimmtes Gesamtsystem, welches all diese Praktiker miteinander verband.

Der Inhalt dieses Buches ist das Ergebnis dieser jahrelangen und intensiven Recherche. In diesem Werk habe ich das wesentliche und kernhafte Wissen, Techniken, Anweisungen und Hinweise jener Qi-Gong-Meister zusammengetragen, die über die Fähigkeit dieser sogenannten "*empty force*" verfügen - also die Fähigkeit, das eigene Qi so stark zu verdichten und strömen zu lassen, dass es ohne körperliche Berührung auf andere Menschen einwirken kann. Dazu habe ich über mehrere Jahre hinweg Schriften, Manuskripte, Aufzeichnungen und Video-Material studiert, das bislang fast ausschließlich in ausländischer Sprache verfügbar ist.

Das hier beschriebene praktische Übungssystem basiert somit auf Aufzeichnungen und Aussagen von Wang Xiangzhai (dem Gründer des Yiquan Zhang Zhuang-Systems), Cai Songfang, Paul Dong (Hawaii), dessen Schüler Richard Mooney (Texas), mit dem ich in Kontakt trat und mich rege austauschte, Dondrup Dorje (alias Peter Yeung, England), Henry Wang (Kanada) und dessen verstorbenen Meister Huang Sheng Shyan, Yu Yong Nian und Lam Kam Chuen, Morihei Ueshiba (der Gründer des Aikido) und vielen anderen, und ermöglicht es auch dem Anfänger, sicher und eigenständig den praktischen Weg des Qi Gong zu beschreiten. Die Übungen in diesem Werk sind systematisch aufgebaut, in zahlreichen Abbildungen dargestellt und in klarer Sprache verständlich und sinnvoll erklärt. Eine ebenso klare Vorstellung aller Übungen des Baduan Jin (der "Acht Brokat-Übungen") und des Yi Jin Jing (Shaolin-Übungen zur Transformation von Muskeln, Sehnen und Gelenken) vervollständigen das Werk. Es soll in diesem Buch nicht so sehr darum gehen, diese *empty force* zu entwickeln, deren Entwicklung Jahrzehnte benötigt, sondern darum, dass diese nur als ein Kennzeichen zu verstehen ist, dass *auf dem Weg* jener Meister einer der effektivst möglichen Wege des Qi Gong angewandt wurde.

Dieses Buch stellt somit ein bislang in deutscher Sprache einzigartiges Kompendium und eine Quelle derzeit in Mitteleuropa leider noch zu wenig bekannter Qi Gong-Techniken der großen Meister Chinas dar und schließt damit eine Lücke, über die ich selber in jüngeren Jahren gestolpert bin. Es beschreibt die wesentlichen Grundlagen, die leider im Westen bis heute kaum bekannt sind oder gelehrt werden, jedoch von Wichtigkeit sind, will man im Qi Gong wirklich konkrete Fortschritte verzeichnen. Wer diese Grundlagen und Techniken kennt, der kann wie gesagt auch alleine, eigenständig und im autodidaktischen Alleingang das Qi Gong erlernen! Der immer stärker werdende Strom der Lebenskraft wird ihn, jenseits dieser Grundlagen, schließlich alles weitere lehren. Konstantes und ausdauerndes Üben vorausgesetzt.

Möge dieses Werk seinen Lesern nützlich und hilfreich, und ein kleiner Beitrag dazu sein, das Verständnis und damit auch die wahre Qualität des praktischen Qi Gong und Tai Chi hierzulande wieder anheben zu helfen. Mögen immer mehr Menschen zu der Überzeugung und Selbstsicherheit gelangen, dass dieser Weg, wie so viele andere, auch alleine beschreitbar ist, Mut, Disziplin und Eigenständigkeit vorausgesetzt.

Die Dinge in diesem Buch sind einfach, aber deswegen nicht unbedingt leicht zu erreichen, wie Meister Cai Songfang es immer gerne ausdrückt - und schon gar nicht über Nacht. Qi Gong und sein praktisches Training muss zu einer persönlichen *Lebensart* werden, möchte man wirklich intensive Fortschritte verzeichnen. Es gehört Disziplin dazu, Überwindung. Vor allem anfangs, wenn es gilt, sich an ein regelmäßiges Training zu gewöhnen, und manch unbequemes Gefühl in den eigenen, zu Beginn des Trainings noch schwächlichen Beinen zu überstehen. Und es gehört erst einmal auch Vertrauen dazu. Vertrauen in diese Methoden und darauf, dass etwas so verhältnismäßig einfaches doch so effektiv sein kann. Liest man die Aufzeichnungen und Aussagen der Meister, dann gab es unter ihnen wahrscheinlich noch keinen, der sich nicht innerhalb des ersten Übungsjahres immer wieder fragte, ob das, was er da eigentlich tue und was seine Lehrer da gerade von ihm verlangten, nämlich "einfach nur stehen", überhaupt "vernünftig" sei.

Diese menschliche Neigung zum Verkomplizieren trifft man im Westen allerdings noch einmal intensiviert an. In einer Gesellschaft, in welcher gewohnterweise die linke Gehirnhälfte dominiert, kann sich der Einzelne oft nicht mehr einlassen auf die wahre Einfachheit der Dinge. Er denkt zu viel, er überlegt zu viel, er zweifelt zu sehr. Erfahrungsgemäß fehlt es vielen Westlern am Vertrauen zu solch "einfachen", unkomplizierten Methoden. Aber über Ihre Atmung, oder Ihren Herzschlag denken Sie ebenso wenig nach, und dennoch halten beide Sie Sekunde für Sekunde am Leben. Ich habe Tai Chi-Praktiker kennengelernt, die das Tai Chi wieder aufgaben, weil sie es, selbst nach einem Jahr des fleissigen Übens, als "zu kompliziert" erachteten. Dabei war ihr einziges Dilemma, einfach nur an den falschen Lehrer geraten zu sein, der ihnen den wahren Kraftstrom nicht zugänglich machen konnte. Solche Fälle sind bedauernswert, denn in Wirklichkeit gibt es kaum etwas einfacheres als das wahre Qi Gong - und demzufolge auch seinen "bewegten Bruder", das Tai Chi.

Ich wünsche Ihnen das Durchhaltevermögen, das Vertrauen, aber auch den Spaß und die Motivation auf Ihrem Weg und bei Ihrer täglichen, eigenen Praxis - möge das vorliegende Werk Sie erfolgreich dorthin führen.

TEIL 1

WAS IST „DIE LEBENSKRAFT“?



"Bodhidharma", Holzschnitt von Yoshitoshi aus dem Jahre 1887

Die Wirkungsweise des Qi Gong - oder: Die Kultivierung eines natürlichen Vorganges

氣功
Qi Gong
Kalligraphie

Was ist Qi Gong - und wie funktioniert es wirklich? Um das Wesen des Qi Gong zu begreifen, muss man zunächst drei Thesen für möglich halten:

Zum Ersten, dass es auch feinstoffliche Kräfte gibt, oder anders ausgedrückt, feinmaterielle Kräfte jenseits der molekularen Ebene. Kräfte, deren einzelne Bestandteile so fein und deren Schwingungsamplituden so hoch sind, dass sie mit materiellen Sinnen nur schwer oder gar nicht zu fassen sind, dabei die bekannte Materie jedoch mühelos durchdringen. Die sogenannten Sonnenneutrinos, positiv geladene Teilchen, die permanent von unserem galaktischen Zentralgestirn ausgestrahlt werden, sind hier ein gutes Beispiel - sie durchdringen problemlos jede uns bekannte Art von Materie. Die gesamte Schöpfung und Natur ist durchzogen von unsichtbaren Kräften und Energien. Manche kennen und nutzen wir bereits, andere Kräfte der Natur hingegen sind uns bis heute unbekannt, sie warten auf ihre künftige Entdeckung und Erforschung.

Die nächste grundlegende These zum Verständnis der Vorgänge im Qi Gong ist jene, dass die Schöpfung stets und überall aus polaren Kräften besteht, und dass alle physischen Energien ebenso ihre feinstofflich analogen Äquivalente in der Natur aufweisen: ebenso wie es im materiellen Bereich elektrische und magnetische Kräfte gibt, so gibt es auch auf den feinstofflichen Ebenen positiv geladene und gemäß dem elektrischen Prinzip wirkende Kräfte, und negative geladene oder gemäß dem magnetischen Prinzip wirkende Kräfte. Diese Polaritäten der Natur, Yin und Yang, Positiv und Negativ, bilden auch auf den feineren Ebenen der Schöpfung, jenseits der bis heute gut erforschten molekularen Ebene ihr permanentes Wechselspiel und ihre gegenseitige Dynamik, Vorgänge, welche die Quantenphysik heute erst ansatzweise im Begriff ist, zu entdecken und zumindest theoretisch nachzuvollziehen.

Die dritte These schließlich stellt den eigentlichen Kern oder das Schlüsselement dar, nicht nur des Qi Gong, sondern aller okkulten Praktiken, die bis heute in allen Kulturen und Traditionen der Menschheit in Gebrauch waren oder sind: dass der Mensch nämlich fähig, imstande und in der Lage ist, diese feinstofflichen Kräfte zu nutzen. Entweder, indem er sich ihnen als ein Transformator zur Verfügung stellt und sie durch sich hindurch leiten - oder diese sogar selbst in sich erzeugen kann.

Unzählige Phänomene, sowohl in den historischen Aufzeichnungen der verschiedenen Kulturen als auch solche, die heute noch jederzeit und überall auf der Welt zu finden und zu beobachten sind, drängen uns diese drei aufgestellten Thesen nahezu zwingend auf.

Das Weltbild, das sich aus diesen drei Thesen ergibt, ist zugleich uralt wie auch revolutionär: Es erklärt die Worte der Bibel, warum der *Mensch nach dem Bilde des Schöpfers selbst geschaffen sei*, und die Worte des Hermes Trismegistos, nach welchen "*Das Obere identisch mit dem Unteren*", der Mikrokosmos, der Mensch und das irdische Leben und die Natur eine Spiegelung des Makrokosmos, oder des großen Universums selbst sei.

Der Mensch als Leiter und Transformator kosmischer Energien

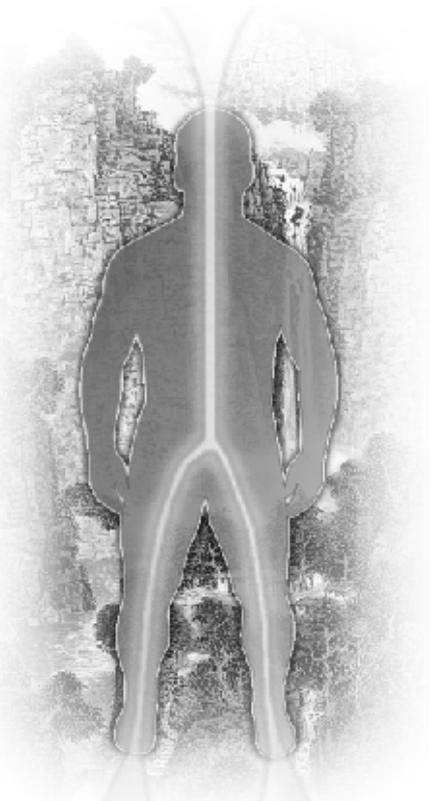
Die gesamte sichtbare und unsichtbare Natur ist also stets in zwei polare Kräfte aufgeteilt, die miteinander das ewige, dynamische Wechselspiel bilden, welches die chinesische Kultur als die Harmonie von Yin und Yang umschreibt.

Wie bei den materiellen elektrischen und magnetischen Kräften, die ebenfalls ein Ausdruck dieses Wechselspiels sind, findet auch auf den feineren Ebenen eine Flussrichtung der positiv geladenen Teilchen oder des positiven Prinzips der Schöpfung in Richtung der negativ geladenen Teilchen oder des negativen Prinzips statt. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Blitz, bei dem sich die elektrischen Kräfte des Himmels ihren Weg zur negativ geladenen Erdoberfläche suchen und dabei den Weg des geringsten Widerstandes nehmen. Auch die Schwerkraft ist nichts anderes, als die Anziehungskraft der negativ geladenen Teilchen einer dichten Masse auf die positiv geladenen Teilchen einer anderen.

Ganz genauso verhält es sich auch mit jenen feineren Naturkräften, die wir im Qi Gong zu nutzen lernen. Genauer gesagt besitzen all diese Naturkräfte ihre feinstofflichen Entsprechungen oder Spiegelungen, und wenn wir im Weiteren von "elektrischen" oder "magnetischen" Kräften sprechen, sind dabei nicht die materiellen und allgemein hin bekannten Ausdrucksformen dieser Kräfte gemeint, sondern ihre analogen feinstofflichen *Wirkprinzipien*. Das elektrische Wirkprinzip steht hierbei für die expansive, erhitzende, sich ausdehnende, dynamische Polarität, das magnetische Wirkprinzip für das polare Gegenteil: das kohäsive, zusammenziehende, verdichtende, kühlende Prinzip. Auch hier entspricht die Erde einer negativ geladenen Feldenergie, die Strahlung des Kosmos oder der Atmosphäre, die "Kraft des Himmels" dabei einer positiv-elektrischen Ladung bzw. einer feinstofflichen Analogie dieser Kräfte und Energien - und es möchte ein natürlicher Fluss zwischen Himmel und Erde statt finden.

Nun benötigt es noch eine "Erdung", oder anders betrachtet, einen "Transformator" dieser Energien, damit der Kreislauf tatsächlich gebildet und geschlossen wird und der Fluss zum tragen kommt: Den Menschen (oder jedes Lebewesen dieser Erde, inklusive der Pflanzen).

Denn gemäß der Maxime, dass "das Untere (Mikrokosmos) dem Oberen (Makrokosmos) entspricht", spiegeln sich auch im Menschen diese makrokosmischen Verhältnismäßigkeiten wieder: im Körper entspricht nun der Kopf des Menschen samt dem Oberkörper der positiven Polarität, die untere Hälfte und die Füße der Negativen. Die beiden einander entgegen gesetzten Hauptpole, zwischen welchen dieser Fluss nun statt findet, sind dabei das Scheitelzentrum des Kopfes (im chinesischen wird dieser Punkt *Bahui* genannt), der die positive Kraft des Himmels aufnimmt, und ein Punkt in der Mitte jeder Fußsohle, mit welchem wir in Kontakt mit der Erde stehen (im chinesischen wird dieser Punkt *Yongquan* genannt). Zwischen "Himmel und Erde" und durch den Menschen hindurch, zwischen dem Scheitelzentrum und den Fußzentren des Menschen findet also ein permanenter und natürlicher Kraftstrom statt. Positiv geladene Kräfte strömen in sein Scheitelzentrum ein und durch seinen Körper hindurch bis hinab zu den Fußzentren. Diese natürliche Zirkulation nennt man auch: *Den makrokosmischen Kreislauf* - da er den Menschen mit den Kräften von Himmel und Erde verbindet und ihn in diesen natürlichen Kraftstrom sozusagen als Leiter und Transformator einklinkt und mit einbindet. Zusätzlich dazu gibt es noch einen *mikrokosmischen Kreislauf*, der nur innerhalb des Organismus im Menschen selbst statt findet, zu ihm kommen wir später noch (siehe das Kapitel "Die Wirkungsweisen der Standpositionen – die wichtigen Grundlagen").



*Der Mensch als Transformator
und Leiter der kosmischen Kräfte
verbindet Himmel und Erde*

Die Zirkulation dieses Kraftstromes im Menschen selbst geschieht durch hauptsächlich drei Wege: die Wirbelsäule selbst, die Knochen - und die Meridiane.

Ein weiterer Kraftstrom fließt und pulsiert noch außerhalb des Körpers im persönlichen Umfeld des Menschen - die Aura oder das Strahlungsfeld des Menschen, welches auch als ein Schutzschild fungiert und dabei verschiedene Dichtigkeitsgrade aufweist (siehe ausführlicher im Kapitel "Die feinstoffliche Anatomie des Menschen").

Die Lebenskraft selbst kann man sich am ehesten als eine Mischung beider Polaritäten, also als einer elektromagnetischen Kraft der Natur vorstellen. Alles, was wir tun benötigt diese feinstoffliche elektromagnetische Lebenskraft und dies jeweils auf jeder der drei Ebenen des Menschen: Der körperlichen oder physischen, grobstofflichen Ebene. Der seelischen, emotionalen oder psychischen Ebene und auf der geistigen Ebene. Auf jeder dieser Ebenen ist die Lebenskraft sowohl das Agens als auch der antreibende Motor, der einer jeden Handlung unterliegt. Jede körperliche Handlung, jede Muskelbewegung auf der physischen Ebene benötigt Lebenskraft, jedes Gefühl ernährt sich von ihr auf den seelischen oder astralen Ebenen und ein jeder Gedanke erhält seine Lebenskraft auf den mentalen Ebenen wiederum durch die Aufmerksamkeit des Bewusstseins, die wir ihm zuwenden. Laugen wir unseren Körper durch eine übermäßige Beanspruchung aus, geben wir uns über einen längeren Zeitraum intensiven und starken Gefühlen und Leidenschaften hin oder grübeln wir im Übermaß, fühlen wir uns alsbald ausgelaugt - unser Reservoir an Lebenskraft erschöpft sich rascher, als es nachgefüllt wird. Erschöpfungszustände, Leistungsschwäche, Burnout-Syndrom, depressive Zustände, vor allem aber Krankheiten, können aufgrund des geschwächten Zustands und einer gestörten Balance der polaren Kräfte im Organismus die Folgen sein.

Lebenskraft initiiert, nährt, erhält und fördert alle lebenserhaltenden Funktionen, sie wärmt den Körper (die Wärme des Körpers stammt nicht nur vom Verbrennungsvorgang her, sondern kann auch mittels meditativer Praktiken, durch Aufnahme positiv-elektrischer oder negativ-magnetischer Energien gesteigert oder gesenkt werden), sie bestimmt die Blutbildung und die Sättigung des Blutes mit Sauerstoff, sie bildet das Knochenmark und bestimmt ebenso Zellbildung und Zellregeneration, wie auch die abbauenden Vorgänge im Organismus, die Ausscheidungsvorgänge des Körpers. Sie ist damit der antreibende und zugrunde liegende Faktor jener *körpereigenen Intelligenz*, die im weiteren alles von selbst reguliert und in harmonischer Balance hält, deren Endergebnis schließlich die Gesundheit ist. Die Lebenskraft ist "das Ur-Feuer des Lebens" selbst und die primäre, teils materielle, teils feinstoffliche Grundlage allen Lebens auf dieser Erde überhaupt, und sie manifestiert sich in den verschiedensten Formen in der Natur. Die Manipulation dieser Lebenskraft, ihre Stärkung und Lenkung, setzt an der fundamentalsten Quelle und direkt am Kern unserer Gesundheit selbst an.

Alles was Sie tun müssen, ist den Fluss der Lebensenergie im Körper zu optimieren oder im Krankheitsfalle wieder herzustellen. Die natürliche Selbstheilungs- und Regenerationskraft des Organismus wird dann das ihrige tun. Dabei ist es völlig gleich, ob beispielsweise Entzündungen anschwellen oder lokale Bereiche gewärmt und durchblutet, Zellen jeweils erneuert oder wiederum abgebaut und ausgeschieden werden sollen - die körpereigene Intelligenz, das Bestreben des Organismus nach einer optimalen Funktion wird das Richtige tun. Sie müssen dabei nur für einen Zustrom und eine Kultivierung der Lebenskraft und ihrer ungehinderten Zirkulation sorgen - wie es durch das Training des Qi Gong geschieht.

Stehen wie ein Baum

Elektrischer Strom ist bewegte Ladung. Die Elektronen sind dabei die Ladungsträger. Die Geschwindigkeit, mit der sich die Elektronen bewegen, ist abhängig vom Leitstoff, von seinem Querschnitt, von der Stromstärke und der Temperatur. In einer direkten Analogie zu diesen physischen Gesetzmäßigkeiten trainiert man auch das feinstoffliche Energiesystem des Menschen und seine Stromstärke im Qi Gong - denn: *Das Untere (der Mikrokosmos) spiegelt stets das Obere (den Makrokosmos).*

Was bedeutet dies im Einzelnen? Ganz einfach: Um unser Energieniveau und seine Fließstärke immer mehr zu erhöhen, verbessern und trainieren wir unser Meridiansystem - indem wir den natürlichen Energiefluss in ihm forcieren, intensivieren und regelmäßig trainieren. Dies geschieht mittels der Stehübungen bzw. des *Zhang Zhuang* ("Stehen wie ein Baum") des Qi Gong.

Beim Training nach den Jahrtausende alten Methoden des Qi Gong wird der natürliche Vorgang dieses makrokosmischen Kreislaufs, also der Strom zwischen Himmel und Erde und durch den Körper des Menschen hindurch kultiviert, trainiert und immer mehr ausgebildet. Dies wird durch spezielle Standübungen erreicht, die die grundlegenden Prinzipien dieses Kraftstromes erkennen, bewusst benutzen und weiter ausbilden - ganz ähnlich, wie es das Krafttraining für die körperliche Muskulatur tut. Durch die bestimmten Stellungen und Positionen des Qi Gong wird die Zirkulation der Lebenskraft stark intensiviert. Eine sich stetig erhöhende Aufnahmefähigkeit und Durchflussstärke sowie eine Ausbildung des Meridiansystems sind die Folge. Diese wiederum bewirken innerhalb des Organismus des Menschen nun folgende Dinge: zum einen wird das Meridiansystem des Menschen, die Energieleitbahnen durch welche diese Lebenskraft im Körper fließt, durch den erhöhten Zustrom und im Laufe der Zeit von Blockaden und generellen Anhäufungen von disharmonischem Qi gereinigt, Krankheitsursachen damit eliminiert. Alle Organe und wichtigen Organkreisläufe werden genährt, sie gelangen wieder in den Genuss einer erhöhten und ausreichenden Menge an frischer und gesunder Lebensenergie, die direkt aus der Umgebung gewonnen, aufgenommen und in den Organismus eingeleitet wird. Des weiteren steigert sich die Vitalität des Menschen, und dadurch auch seine Abwehrkraft - denn: Die Vitalität eines Menschen besteht immer aus der Menge oder Quantität an Lebenskraft, die *nach* der grundsätzlichen Versorgung aller Organe und Organkreisläufe als *zusätzlich* verwertbar über bleibt. Diese wichtige Restmenge ist es, die im weiteren den Abwehrmantel des Körpers gegen schädliche Einflüsse von außen bildet, dort über die äußeren Schichten des Körpers zirkuliert und die überhaupt, über das grundsätzliche physische Überleben hinaus, das Plus eines Menschen an Ausstrahlungskraft, Energie, Kreativität, Sexualkraft und letztendlich sogar der Heilkraft bildet, die er überschüssigerweise schließlich sogar auf andere Menschen übertragen kann.

Keine komplizierten Techniken sind nötig, um das eigene Energiesystem des Körpers auf diese Art auszubilden und mit der Lebenskraft zu arbeiten - im Gegenteil: Die Übungen des Qi Gong könnten einfacher, grundlegender und dabei zugleich wirkungsvoller nicht sein. Und gerade deshalb lassen sie sich hervorragend in den eigenen Alltag integrieren und zu einem täglichen Teil des eigenen Lebens machen. Das Einzige, das Sie im Grunde tun müssen, ist: Einfach täglich und regelmäßig still in den entsprechenden Positionen und Haltungen zu stehen.

"Stehen wie ein Baum", bezeichnet man mitunter diese Übungen deshalb auch in China. Und wie bei einem Baum geschieht das eigentliche Wachstum dabei anfangs unmerklich. Geduld und Ausdauer jedoch werden sich mehr als reichlich lohnen. Besonders im Westen, in dem eine gewisse Überintellektualisierung, eine Überbetonung der Ratio oft zu der verqueren Ansicht führt, etwas müsse möglichst kompliziert sein um auch eine gewisse Wirkung zu entfalten, kann man sich oft nicht vorstellen, dass etwas dermaßen einfaches eine solch starke Wirkung auszulösen imstande ist. Doch gerade diese Einfachheit ist in Wirklichkeit das erste Indiz für Potenz und Wirksamkeit einer Methodik: Feuer, Wasser, Erde und Luft, Hitze und Kälte, Ruhe und Bewegung, in all diesen primären und grundlegendsten Erscheinungsformen der Schöpfungspolarität liegen mitunter die größten und direktesten Wirkkräfte für alle Bereiche des menschlichen Lebens. Das Atmen, die Nahrungsaufnahme, sind Vorgänge die jedes Kind beherrscht, und die in Wirklichkeit doch viel komplexer und komplizierter sind. Mehr und mehr beginnt man auch im Westen, die grundlegende Einfachheit der natürlichen Dinge der Schöpfung zu suchen und sich ihrer eigentlichen Komplexität und Wirksamkeit bewusst zu werden.

„Alleine stehst du,
unwandelbar
und nimmst alle
Geheimnisse wahr,
gegenwärtig in jedem
Augenblick
und im unendlichen
Fließen:
Dies ist das Tor zu
unbeschreiblichen Wundern“
Dao De Jing (ca. 400 v. Chr.)

„Ich habe gehört,
dass es in alten Zeiten
geistige Wesen gegeben hat;
sie standen zwischen
Himmel und Erde und
verbanden das Universum;
verstanden das Yin und Yang
lenkten die Prinzipien der Natur;
sie atmeten den Stoff des Lebens;
sie versenkten sich bewegungslos
in den Geist des Lebens
und Sehnen und Fleisch waren eins“
*Huangdineijing,
Buch des Gelben Kaisers (200 v. Chr.)*

GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

Alles in uns benötigt Vital-Energie, alle Funktionen unseres Organismus werden am Laufen gehalten und primär genährt von und durch jene Lebenskraft, die durch das Meridiansystem, die Energieleitbahnen unseres Körpers zirkuliert, ähnlich dem grobstofflichen Blut. Diese Lebenskraft, die uns überall und jederzeit umgibt, ist die primäre Quelle unserer Gesundheit, ja jedes Lebens auf dieser Erde überhaupt.

Die Lebenskraft kurbelt sämtliche natürlichen Funktionen im Körper an und fördert zugleich ihre Harmonie. Das Resultat ist eine sich immer mehr festigende Gesundheit. Krankheitszustände der verschiedensten Art, selbst chronische bis schwere Krankheiten können ausheilen und mindestens eine deutliche Linderung erfahren - wenn nicht gar möglicherweise eine vollständige Heilung, je nach Fähigkeit des Heilers bzw. Therapeuten, oder der Dauer und Regelmäßigkeit des eigenen Übens und anderen Faktoren.

Die Wirkungen des Qi Gong auf die Gesundheit

Die Qi-Gong Übungen stärken die Vitalenergie, die Fähigkeit diese aufzunehmen (und ggf. abzugeben und auszustrahlen), und nähren damit die inneren Organe und Organfunktionen. Durch die Standübungen des Qi Gong wird man im Laufe der Zeit in die Lage versetzt, große Mengen an Lebenskraft aus der Umgebung in den Organismus aufzunehmen und lernt, starke Ströme dieser elektromagnetischen wie zugleich feinstofflichen Energie durch den Körper zu leiten. Ihr Energieniveau wird sich kontinuierlich erhöhen, Ihre Gesundheit, Ihre Vitalität und Ihr generelles Wohlbefinden werden sich dabei stetig steigern. Ein wortwörtlich unbegrenztes Maß an Energie und Lebenskraft umgibt uns, und sie steht Ihnen jederzeit zur Verfügung. Ihr Organismus und alle lebenserhaltenden Prozesse machen in jedem Augenblick Gebrauch von ihr. Durch spezielle Übungen läßt sich die Aufnahme dieser Lebensenergie fördern und diese universelle Kraft in uns kultivieren. Der Körper wird zu einem regelrechten Kraftwerk und einem Transformator dieser Energie. Unser inneres Energiereservoir bleibt gefüllt bzw. es wird seiner Erschöpfung vorgebeugt und wir fühlen uns frisch, gesund, vital und voller Tatendrang. Die Selbstheilungskräfte werden enorm gefördert und die Regenerationsfähigkeit des Körpers wird verbessert. Das Immunsystem erstarkt auf eine gesunde und harmonische Art und Weise, die Widerstandskraft des Organismus erhöht sich, der Blutdruck normalisiert sich. Der verstärkte Fluss der Lebensenergie reinigt im Laufe der Zeit das Meridiansystem von Blockaden und hilft dadurch, chronische, teils sogar schwere Erkrankungen aufzulösen. Leichtere Unpässlichkeiten, wie Migräne, Schlaflosigkeiten, Sodbrennen, Verdauungsprobleme etc. verschwinden oft schon dauerhaft nach den ersten Wochen eines regelmäßigen und konstanten Übens. Durch ein höheres Energieniveau erhöhen sich ebenfalls Lebensmut, Mut, Zuversicht und Ausgeglichenheit des Praktizierenden.

Nach einer Zeit langen und regelmäßigen Übens und sobald sich Ihre eigene Gesundheit gefestigt hat, werden Sie auch in der Lage sein, Ihre Lebenskraft auf andere Menschen zu übertragen oder sie für ganz bestimmte Zwecke einzusetzen. In China heilen Qi Gong-Meister mitunter selbst schwerste Krankheiten. Dies ist keine Sache des Glaubens - sondern eine des konstanten, ausdauernden und beharrlichen Übens. Viele dieser Effekte werden sich erst im Laufe der Zeit und eines regelmäßigen und kontinuierlichen Übens über einen längeren Zeitraum hinweg einstellen oder verstärken. Haben Sie diese Geduld!

Doch das Qi Gong hat nicht nur positive Auswirkungen auf die körperliche Ebene des Menschen. Der Mensch als Gesamtorganismus besteht immer aus Körper, Seele (Emotionen, Psyche) und Geist (Ratio, Intellekt) zugleich.

Eine gesteigerte Gesundheit und Vitalität des Körpers spiegelt sich immer auch auf der seelischen (emotionalen) und geistigen (mental, intellektuellen) Ebene des Menschen wieder - und umgekehrt.

Qi Gong versorgt den Gesamtorganismus mit immer mehr Lebenskraft. Durch den Zustrom dieser Lebenskraft erhöht sich die eigene Vitalität - und mit ihr auch alle mit dieser verbundenen körperlichen, seelischen und geistigen Begleiterscheinungen: man fühlt sich lebendiger, frischer, wacher, unternehmungslustiger, kreativer, durchsetzungsfähiger, gefestigter.

Wenn der Körper über ein ausreichendes Maß an frischer Lebensenergie und über gesunde Funktionskreisläufe verfügt, gibt er diese Vitalität an die seelische Ebene weiter, wo sie sich in Form der *seelischen Vitalität*, als Gefühle von Optimismus und Lebensfreude zeigt. Über je weniger Lebenskraft wir anders herum verfügen, desto schlapper fühlen wir uns. Körperlich - aber auch seelisch. Ein geringes Maß an Lebenskraft äußert sich auf der seelischen Ebene in häufigen depressiven Stimmungen und Phasen von Verzagtheit, Unsicherheit, Lustlosigkeit, Mutlosigkeit oder gar Furchtsamkeit und Ängstlichkeit und einer geringen Durchsetzungsfähigkeit. Ein vollkommen funktionstüchtiger, gesunder Gesamtorganismus jedoch, der reichlich von frischer Lebenskraft erfüllt ist, fühlt sich dagegen eher progressiv und tatfreudig und es fällt ihm leicht, auch unter stressvollen Bedingungen, relativ rasch wieder die eigene Mitte zu finden.

Auf der geistigen Ebene vertieft und verbessert sich mit einem zunehmendem Energieniveau und einer solchen Harmonisierung des Gesamtorganismus vor allem die Konzentrationsfähigkeit und die mentale Ruhe und Stabilität, ferner auch die Zuversicht und gedankliche Klarheit und andere mentale Aspekte der Psyche, die mit solch einem erhöhten Energieniveau, innerer Festigkeit und einer vertieften Konzentrationsfähigkeit einhergehen.

So war zum Beispiel in China die Kampfkunst des Xingyiquan, einer Kampfkunstrichtung die sich elementar der Methoden des Qi Gongs wie sie auch in diesem Buch zu finden sind bedient, nicht nur wegen ihrer kämpferischen Fähigkeiten, als auch wegen des klaren Geistes ihrer Ausübenden sehr angesehen, wie Schriften aus den 30er Jahren dieses Jahrhunderts belegen ("The Xingyi Boxing Manual").

All diese Vorzüge eines gesunden, harmonisch funktionierenden und mit reichlich Lebenskraft versorgten Gesamtorganismus auf allen drei Ebenen, müssen sich natürlich letztendlich auch auf die verschiedenen Lebensbereiche des Menschen auswirken. Nicht zuletzt das Ausmaß unserer Lebensenergie bestimmt daher unser Charisma, unsere "Strahlfähigkeit" und Wirkung auf unsere Mitmenschen. Eine gesteigerte Kreativität kommt den beruflichen und persönlichen Zielen entgegen. Ein vitaler, optimistischer, gefestigter und ausgeglichener seelischer Zustand fördert die Qualität unserer sozialen Beziehungen.



Anzeichen geringer Lebenskraft (Qi-Mangel):

- häufige Gefühle von Kälte
- Müdigkeit, Erschöpfung
- niedriger Blutdruck
- chronische Krankheiten
- häufige Erkältungen, schwache Immunabwehr
- schwache Heilungs- und Regenerationsfähigkeit, lange Rekonvaleszenzzeiten
- verzagte, resignierende Stimmungen, mitunter auch Gereiztheit
- Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit
- Konzentrationsschwäche



Anzeichen hoher Lebenskraft:

- starke Vitalität
- starke Immunabwehr und physische Widerstandsfähigkeit
- starke seelische Stabilität und eine erhöhte psychische Widerstandsfähigkeit
- erhöhte Tatkraft, Schaffensfreude bis Enthusiasmus, Durchsetzungsfähigkeit, Lebensfreude, optimistische Gestimmtheit
- erhöhte geistige Stabilität und vertiefte Konzentrationsfähigkeit

Was ist Krankheit?

Was unterscheidet Menschen, die in der Lage sind, sich ohne Probleme widrigen äußeren Einflüssen, Krankheitserregern, bestimmten Nahrungsmitteln etc. auszusetzen von Jenen, welche wiederum leicht und rasch krank werden? Da die äußeren Einflüsse dieselben sind, muss es, zumindest nach Auffassung der chinesischen Medizin eine unsichtbare Kraft oder Fähigkeit im Menschen sein, die den einen in die Lage versetzt, mit diesen krankmachenden Faktoren zurecht zu kommen - und den anderen eben nicht.

Krankheit entsteht immer aus zwei möglichen verschiedenen Ursachen heraus: entweder als Auswirkung einer generell geschwächten Lebenskraft, oder als ein Resultat der Imbalance der polaren Kräfte und Energien im Organismus, also als ein Ergebnis der Einseitigkeit und der Unausgewogenheit. Eine solche Einseitigkeit äußert sich immer in nur zwei möglichen, prinzipiellen Zuständen: Einem Zuviel oder einem Zuwenig - also einer Stauung von Lebenskraft (Schwellung, Entzündung, Verdichtung, Geschwür etc.), die in Form einer solchen Blockade in bestimmten Regionen wiederum einen Mangel in anderen Bereichen des Körpers nach sich zieht und den freien Fluss der Lebensenergie im Körper herabsetzt oder verhindert. Die Energie kann fortan nicht mehr richtig zirkulieren und sammelt sich so quantitativ in ungleichen Mengen im Organismus an. Daneben besitzt die Lebenskraft auch immer *qualitative* Eigenschaften: eine kräftemäßige Färbung, oder, wenn wir so wollen, einen Informationsgehalt - es gibt, stark vereinfacht ausgedrückt, gesundes Qi und schädliches, krankhaftes Qi - das sich vor allem als Ausdruck eines langzeitlichen unausgewogenen Fühlens oder Denkens auf den seelischen und geistigen Ebenen ansammelt und schließlich auch auf der physischen Ebene Folgen zeigt, oder wiederum als Folge bereits körperlicher Erkrankungen auftritt.

Da der Charakter das Schicksal ist, und auch der Körper und sein Zustand ein Teil unseres Schicksals ist, kann man nahezu alle Krankheiten letztendlich als psychosomatisch (oder karmisch) betrachten. Ein Teil dieser karmischen Muster lässt sich lösen, indem wir gegensätzliche Wirkkräfte aufbauen (Beispiel: Kopfschmerzen - Kopfschmerztablette), ein (geringerer) Teil wiederum liegt so tief, dass wir mit unserem Bewusstsein weder die Ursache, noch eine Auflösungsmöglichkeit in der Hand zu haben scheinen. Die meisten Zustände aber können von uns verändert und verbessert werden - und wir sind stets dazu berufen, dies auch zu versuchen.

Krankheit entsteht also gemäß dem universalen Polaritätsgesetz dann, wenn durch einseitige Umstände die Ursache zu einem von zwei möglichen disharmonischen Zuständen gelegt wurde: Einem energetischen Mangel oder dem prinzipiellen Gegenteil, einer energetischen Verdichtung.

Die Ursachen hierfür können im Bereich der Physis (Umwelt, Ernährung, äußere Einflüsse), der Seele (Emotionen) oder des Geistes (falsche Denkkonzepte) liegen. Nähren wir über einen längeren Zeitraum ein bestimmtes Ungleichgewicht in uns (und eine jede destruktive Emotion, Gewohnheit, Gedanke ist Ausdruck eines solchen Ungleichgewichts), dann wird es sich früher oder später als eine pathologische Erscheinung im Körper niederschlagen. Es spiegeln sich hier alle Ebenen des Menschen gegenseitig - Körper, Seele und Geist wirken beständig gegenseitig aufeinander ein. Schädliche Denkgewohnheiten werden im Laufe der Zeit ebenso auf die körperliche Verfassung zurück wirken, wie es destruktive Gefühle und Stimmungsgewohnheiten tun. Anders herum lassen sich über eine Behandlung des Körpers auch Seele und Geist des Menschen beeinflussen.

Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist also vor allem das Ergebnis zweier grundsätzlicher Zustände: Wenn die Lebensenergie ungehindert durch das Meridiansystem des Körpers fließt, als auch wenn die beiden Polaritäten (Yin und Yang, elektrisch und magnetisch, warm und kalt, aufbauend und ausscheidend usw.) innerhalb des Menschen sich in einem ausgeglichenen Zustand zueinander befinden. Für einen solchen ausgeglichenen Zustand sorgt der Organismus in der Regel und wünschenswerterweise gerne von selbst, solange er grundsätzlich nicht bereits zu stark und zu einseitig geschädigt ist. Im Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin wie auch der okkulten Heiltraditionen anderer Kulturen, bilden Körper, Geist und Seele einen Gesamtorganismus, der sich ständig aus sich selbst heraus reguliert und stabilisiert. Verursacht und vermittelt wird diese Stabilität durch den stetigen Fluss des Qi in den Meridianen und einzelnen Organkreisläufen. Normalerweise reicht diese Selbststabilisierung auch aus, um schädigende Einflüsse aller Art abzufangen und zu neutralisieren. Unser Organismus verfügt über eine geradezu unvorstellbare Selbstheilungskraft, Widerstands- und Regenerationsfähigkeit, deren Grad primär von der Menge der Lebenskraft abhängt, die wir aufzunehmen und zu akkumulieren imstande sind.

In der Regel reichen die Lösung von Blockaden im Energieleitsystem und eine ausreichende Zufuhr von Lebenskraft, um jenen autonomen Prozess im Organismus in Gang zu setzen, der die natürliche Regenerationsfähigkeit von selbst wiederherstellt und eine Harmonisierung anstrebt. Eine vermehrte Zufuhr von Lebensenergie löst auf ihrem Weg durch das Meridiansystem dabei von selbst Blockaden auf und nährt, stimuliert und reguliert zugleich alle körperlichen Prozesse. Und genau hier setzt das Qi Gong an, indem es den Organismus mit frischer Lebenskraft versorgt, dabei bei regelmäßiger Übung das Meridiansystem immer besser ausbildet und so den Zustrom an frischer Lebenskraft mit jedem Üben verstärkt.

Ist der Körper reichlich und gleichmäßig mit Lebenskraft gefüllt, strahlt überschüssige Energie, die vom Organismus nicht sofort für die wesentlichen Prozesse benötigt wird expansiv durch die Poren nach außen und bildet dort einen Mantel von zirkulierender Energie, den sogenannten *Wei-Qi-Mantel*, der als ein natürliches Schutzschild gegen äußere Einflüsse wirkt. Gleich, ob es sich dabei um negative emotionale Einflüsse aus der Umgebung, Mikroorganismen, Witterungseinflüsse wie Wind oder Kälte, Radioaktivität oder sogar physikalische Gewalteinwirkungen handelt - immer kommt dabei der *Wei-Qi-Mantel* zum tragen und schützt uns dabei je nach seinem Stärkegrad. Durch das langwierige Üben von Qi Gong kann dieser Mantel einen Stärkegrad erreichen, dass selbst massiver Stein und Eisen brechen oder Klingen wirkungslos abprallen, wie die Shaolin eindrucksvoll beweisen. Wenn die durch langjähriges Üben verdichtete Lebenskraft trotz ihres feinen Stofflichkeitsgrades einen solchen Einfluss auf feste physikalische Stoffe fertig zu bringen vermag, dann können Sie sich vorstellen, wie gut sie erst recht viel feinere Dinge wie mikrobiologische und radioaktive Einflüsse zu dämpfen vermag.

In jedem Fall und auf jede Art und Weise ist es stets das Wirken der Lebenskraft in unserem Organismus mit dem unsere Gesundheit, unsere Vitalität, unsere Konstitution, Robustheit, körperliche Stärke, Widerstands- und Regenerationsfähigkeit, Nahrungsmittelverträglichkeit, Immunabwehr etc. steht oder fällt. Sie ist der wesentliche Schlüssel. Die zwei grundsätzlichen Arten, wie eine vermehrte Zufuhr von Lebenskraft den Organismus oder erkrankte Partien erreichen kann sind entweder die durch Übertragung von einem Heiler - oder durch das Praktizieren von Qi Gong-Übungen bzw. der Kultivierung der eigenen Lebenskraft.

Die autonome, regenerative Intelligenz des Körpers

Qi Gong wirkt universell und bei jeder Art von Erkrankung, da es die gesunde und natürliche Balance aller Energien und Kräfte des Körpers wiederherstellt - Gesundheit und Regeneration wiederum sind letztendlich stets das Ergebnis und der Ausdruck dieser Balance. Unser Körper ist in der Lage, sich von nahezu jeder Krankheit selbstständig zu befreien - ständig werden neue Zellen gebildet, Verbrauchtes ausgeschieden, in einem 7-Jahres-Zyklus hat sich jede Zelle des Körpers vollständig erneuert. Primärer Initiator und Antriebsfaktor dieser Regenerations- und Selbstheilungskraft des Körpers ist die Lebensenergie, das Qi. Es ist der Funke und das geistige Feuer des Lebens selbst, das auf der feinsten Ebene der Materie diese selbst reguliert und alle lebenserhaltenden Prozesse anstößt, lenkt und regelt. Bekommt der Organismus ausreichend Lebensenergie zugeführt, lösen sich Blockaden, energetische Stauungen und Mangelerscheinungen, die Energie beginnt wieder frei zu zirkulieren, und die erneuernde Kraft des Körpers, seine autonome Intelligenz kann eine vollkommene Gesundheit wiederherstellen - sogar in Fällen, bei welchen eine Heilung aus Sicht der westlichen Schulmedizin kaum möglich erscheint. Bei allen Erkrankungen sollte man sich sowohl in ärztliche Behandlung begeben, als auch damit beginnen, regelmäßig und täglich das Qi Gong zu praktizieren. Auch wenn sich aufgrund der universalen Wirkung eine Liste der therapierbaren Krankheiten eigentlich erübrigt, liegen dem Autor doch erfolgreiche Selbstheilungsberichte aus vertrauenswürdigen Quellen bei folgenden Erkrankungen vor:

- Herzleiden
 - Rheuma
 - Zysten, Tumore und Magengeschwüre
 - Augenerkrankungen
 - Hauterkrankungen, Pilzkrankungen, Wundrose etc.
 - Bluthochdruck
 - Pharyngitis
 - Verdauungsbeschwerden
 - Lähmungserscheinungen
 - Emphyseme
 - Asthma und Bronchialerkrankungen
 - Gelenkentzündungen, schmerzhafte Schwellungen etc.
 - Viruserkrankungen
 - Nervenkrankheiten
- u.v.a

Direkte und indirekte Heilmethoden

Alle Techniken und Methoden zur Heilung einer Krankheit lassen sich primär in zwei Kategorien einteilen: Es gibt direkte und indirekte Heilmethoden.

Die indirekten Heilmethoden zeigen ihre Wirkung dadurch, dass sie eine mehr oder weniger verzweigte Reaktion anstoßen, die letztendlich heilsam auf den Organismus wirkt und an deren Ende schließlich die Heilung als Ziel steht. Allopathische Heilmethoden versuchen dabei, eine Krankheitsursache durch das Gegensätzliche zu bekämpfen, während homöopathische Heilmethoden Gleiches durch Gleiches bekämpfen, sie unterstützen den Krankheitsprozess, indem sie diesen selbst als eine Art Reinigungsprozess des Körpers betrachten. Gleich jedoch welche Methode man bevorzugt, alle indirekten Methoden haben gemeinsam, dass sie, mehr oder weniger, nur über Umwege wirken. Der Körper muss die ihm verabreichten Mittel oder gar Chemikalien erst aufnehmen, verarbeiten, und anschließend eine entsprechende Reaktion einleiten. Es ist, als müsse man ein Gespräch zwischen mehreren verschiedenen Parteien führen, wobei eine jede von ihnen eine eigene Sprache spricht und ein umständliches Übersetzen die Folge ist. Sie alle behandeln, so erfolgreich sie teilweise und in manchen Fällen auch sein mögen, stets nur das Blattwerk, nicht aber die Wurzel selbst. Selbst die Akupunktur stellt so gesehen eine indirekte Heilmethode dar, wenn sie auch auf einer tieferen Ebene ansetzt, als es viele andere Therapien tun.

Die Chirurgie kann als eine direkte Heilmethode bezeichnet werden, doch ihre Methodik ist selbstverständlich für viele Arten von Krankheiten ungeeignet.

Die uralte Heilkunst des Qi Gong bzw. das Heilen durch die Lebensenergie selbst indes vereint beide dieser Kriterien: sie stellt eine direkte Heilmethode dar, indem sie auf alle Umwege der Assimilation und des Transportes mitunter verzichten kann, also unmittelbar auf das betroffene Gebiet und dessen Grundlage wirkt: nämlich die Zellen, die Zellkerne und das molekulare Gefüge. Ja mehr noch: Auf dessen energetische Grundmatrix, die noch vor dem Bereich der sichtbaren Materie eine jede Zelle formt und organisiert.

Dadurch eignet sich diese *Lebensenergie* auch zur Behandlung für jede Art von physiologischer Krankheit, ohne Ausnahme. Es wird die Ursache statt der Symptome behandelt, und zwar mit der direktesten Methode. Bildhaft gesprochen: Wenn es regnet, spannt man also keinen Regenschirm auf, noch wartet man, bis die Wolken sich entleert haben - sondern man erzeugt direkt Sonnenlicht. Genauso verhält es sich in gesundheitlicher Hinsicht mit der Wirkung des Qi Gong auf den Organismus.

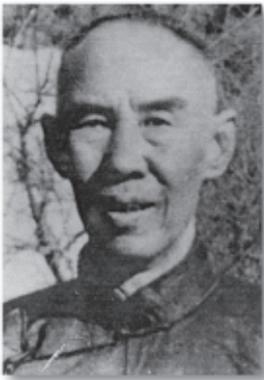
Viele Heilmethoden sind dem Qi Gong darüber hinaus auch in jener Hinsicht unterlegen, als die Veränderungen im Organismus nicht von Dauer sind und eine Behandlung lediglich punktuell und lokal stattfindet. Das Qi Gong aber wirkt immer auch auf den gesamten Organismus: das gesamte Meridiansystem wird ausgebildet und so für einen konstant vermehrten Zustrom und eine verbesserte Zirkulation der Lebensenergie gesorgt. Die Organe und sämtliche Funktionen des Organismus werden mit Lebenskraft genährt und in ihrem harmonischem Zusammenwirken gefördert - die aufbauenden Vorgänge, wie den Zellaufbau, ebenso wie die abbauenden Vorgänge, dem Zellabbau und die Ausscheidung, und als deren Gesamtauswirkung ebenso das Immunsystem und die Abwehrkräfte.

Die Lebenskraft ist der initiiierende Faktor, der das eigene, intelligente Organisationsprinzip des Körpers anstößt. Führt man diese dem Organismus zu (bzw. sorgt dafür, dass er sich wieder in ausreichendem Maße mit ihr versorgen kann), regulieren sich alle Organsysteme des Körpers nach Möglichkeit intelligent, autonom und selbsttätig: Wachstum, Regeneration und Erneuerung finden dort statt, wo neues Gewebe erforderlich ist, Abbau und Ausscheidung zugleich dort, wo Altes und Schädliches entfernt werden muss usw. Diese dem Körper (und der Lebenskraft) innewohnende natürliche organisatorische Intelligenz macht das Heilen durch das Prinzip der Lebenskraft so einfach und dabei effizient. Es wird an der Quelle einer Erkrankung bzw. Dysfunktion angesetzt - im Energiekörper des Menschen, dort, wo jede physische Funktion oder Dysfunktion ihre primäre und wahre Ursache hat.

EIN JAHRTAUSENDE ALTES GEHEIMNIS DER MENSCHHEIT

480 n. Chr. wandert ein indischer Mönch und Königssohn auf Wunsch seines Meisters durch den Himalaya nach China. Über 40 Jahre später lässt er sich dort in der nördlichen Provinz Henan nieder, wo er die Leitung eines sehr kleinen, ärmlichen und unscheinbaren Klosters übernimmt, dessen Mönche er in sehr schlechter Gesundheit vorfindet. Einseitige Übungen der religiösen Askese haben die Vitalität der meditierenden Mönche aufgezehrt. Bodidharma, eingeweiht in die kriegerischen und spirituellen Künste, lehrt den Mönchen bestimmte Übungen, woraufhin diese vollkommen gesunden. Bodidharmas Geheimnisse werden anschließend von Generation zu Generation weiter gegeben und in den folgenden Jahren und Jahrhunderten wird das Kloster für die überaus erstaunlichen kämpferischen und heilerischen Fähigkeiten seiner Mönche bekannt, die an das Übernatürliche zu grenzen scheinen. So lässt ihre extreme physische Widerstandsfähigkeit selbst scharfe Klingen von ihren Körpern abprallen oder gusseiserne Platten bersten. Als im Jahre 621/728 die bedrängte Tang-Dynastie einen Hilferuf an das Kloster richtet, werden 13 Mönche ausgesandt, die anschließend die gegnerischen Truppen in die Flucht schlagen.

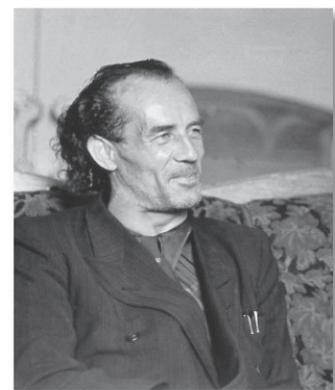
Fast anderthalb Jahrtausende später ist der Ruhm dieser Mönche ungebrochen, ja größer denn je. Die Heilkunst dieser Mönche wird in unzähligen öffentlichen Krankenhäusern Chinas praktiziert, ihre Kampfkunst schließlich auf der ganzen Welt. Der Name dieses Klosters ist *Shaolin*.



Wang Xiangzhai (1885-1963)

In den 90er Jahren des 19. Jahrhunderts wird ein schwächliches Kind von seinen besorgten Eltern zu seinem Onkel, einem bekannten Kampfkünstler geschickt. Dieser bringt ihm einige jener uralten Übungen bei, die von da an nicht nur die Gesundheit und Vitalität des Kindes wiederherstellen, sondern den Heranwachsenden zu einem Kampfsportler werden lassen, der niemals in seinem Leben besiegt wurde, obwohl er via Zeitungsannoncen die besten Kämpfer des Landes herausforderte. Während der späteren Jahre seines Lebens widmete er sich verstärkt dem heilerischen Potential jener Übungen, auf welchen seine ungewöhnliche Stärke beruhte, lehrte sie in den Krankenhäusern seines Landes und verfasste einige Schriften darüber. Der Name dieses Mannes war Wang Xiangzhai und jene Übungen die er damals von seinem Onkel, Guo Yunshen gelehrt bekam, kennt man heute unter der Bezeichnung Zhang Zhuang - was in etwa "Stehen wie ein Baum" bedeutet. Es sind jene Übungen, deren Grundlagen und Prinzipien bereits seit Bodidharma im Shaolin-Kloster von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Diese Übungen sind heute als Qi Gong bzw. Chi Kung bekannt.

In den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts heilt der Deutsche Bruno Gröning hunderte von Menschen - durch Handauflegen. Dabei war er so erfolgreich, dass schließlich die Behörden auf ihn aufmerksam wurden und ihm ein Heilverbot auferlegten, da ihnen die Art seines Heilens suspekt war. Bruno Gröning verlangte laut eigener Aussagen niemals Geld für seine Dienste, zeitweise soll er nicht mehr als die Kleidung besessen haben, die er am Leib trug. Nächstenliebe und der unbändige innere Wunsch zu helfen und zu heilen, so sagte er, seien ihm die Triebfeder seines Tuns. Gröning wurde jedoch Opfer einer regelrechten Rufmordkampagne, die teilweise bis heute, Jahre nach seinem Tod, andauert. Auch wenn Grönings Person und Wirken bis zum heutigen Tage wohl unklar sein mögen, so verdienen doch manche Inhalte seiner Lehren eine unvoreingenommene Betrachtung. Gröning sprach von kosmischen, universellen Heilströmen. Kräfte, die wie Radiowellen jederzeit und überall um uns sind. Er selbst verstand sich dabei als eine Art Transformator, der diesen Heilstrom in vollem Umfang aufnehmen und schließlich an Kranke weiterleiten könne.



Bruno Gröning (1906-1959)

Diese drei angeführten Geschichten haben eines gemeinsam: Sie werfen ein Licht auf jene geheimnisvolle Kraft, die sowohl für Gesundheit wie auch für andere, uns selbst heute noch unbegreiflich scheinenden weiteren Fähigkeiten verantwortlich zu sein scheint.

Dieses Buch wendet sich nicht an die Skeptiker, die in ihrem Sessel überzeugt werden wollen. Sondern es wendet sich an jene, die bereits jene grundlegende Offenheit erworben haben, sich vor allem einmal praktisch auf uralte und heute zugleich wieder avantgardistische Übungs- und Heilmethoden einzulassen, die altem Wissen und Überlieferung entspringen und in China wiederum als altbewährt gelten.

Wir fühlen uns gerne fortschrittlich und zivilisiert und blickten jahrhundertlang hinab auf die sogenannten Naturvölker, die im grünen Dickicht scheinbar allen Krankheiten hilflos ausgeliefert sind - ohne aber zu erkennen, dass diese Naturvölker schon seit Menschengedenken mit jener universellen Kraft und Lebensenergie arbeiten und heilen, die wir uns heute erst wieder zu entdecken anschicken, nachdem wir uns durch einen dreihundert Jahre langen Irrweg des tiefsten Materialismus hindurch gekämpft haben - an das Morgenlicht eines neuen Zeitalters. Einer wahreren und umfassenderen Renaissance des menschlichen Geistes als jemals zuvor. Die unsichtbaren Wirklichkeiten sind nicht mehr zu leugnen, die Quantenphysik wird das wichtigste Forschungsfeld der nun folgenden Jahrhunderte werden.

Qi Gong indes ist als Bezeichnung und als Begriff Jahrhunderte, ja sehr wahrscheinlich Jahrtausende alt. Doch das Wissen und die Techniken, die sich dahinter verbergen sind noch einmal weitaus älter. "Qi Gong" ("Chi", die *Lebensenergie*, aber auch mit *Dampf*, oder *Atem* übersetzt - "Gong", *Arbeit, Mühe, Werk*) bezeichnet die Ausbildung bzw. das Arbeiten mit der Lebensenergie. Doch was ist das für eine Kraft, die, obwohl unsichtbar und ungreifbar, eine so grundlegende und wichtige Rolle für das Menschliche, ja für alles Leben auf dieser Erde überhaupt spielt?

Der Gedanke einer universellen Lebenskraft, welche die gesamte Schöpfung durchzieht und die sich der Mensch mittels entsprechender Übungen nutzbar machen kann, ist keineswegs allein auf die chinesische Kultur beschränkt. Ganz im Gegenteil, bei genauerer Betrachtung stellt man fest, dass sich fast ausnahmslos jede Kultur dieser Erde mit diesem Phänomen beschäftigt hat, spezielle Begriffe, Umschreibungen oder sogar Techniken, Methoden und Übungen entwickelt hat um diese Kraft zu kultivieren.

Im Hinduismus wird die Lebenskraft *Prana* (Lebensatem, Lebenshauch) genannt, ein Begriff, der bereits in den über zweitausend Jahre alten Upanishaden, einer Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus erwähnt wird. Das Yoga ist die indische Entsprechung des chinesischen Qi Gong, wobei mittels bestimmter Positionen, Atem- und Visualisierungstechniken die Lebenskraft trainiert, gelenkt und zu bestimmten körperlichen oder spirituellen Zwecken genutzt werden soll. Im Yoga werden besonders die Luft und der Atem als Zugang zum Prana begriffen. Atemmethoden erhalten einen besonderen Stellenwert. Den Vorstellungen des Yoga zufolge zirkuliert das Prana im Körper durch ein System von Kanälen, den sogenannten *Nadis*, die den chinesischen *Meridianen* entsprechen.

In Japan kennt man die Lebenskraft unter der Bezeichnung *Ki*, als *Gi* in Korea, und sie spielt auch dort eine wesentliche Rolle in vielen Kampf- und Heilkünsten. In Tibet weiß man von einer universellen Lebenskraft als *Rlung*, und auch hier bezeichnet dieser Terminus *Wind, Luft, Atem*. Die entsprechenden Übungen zur Stärkung und Ausbildung der Lebenskraft und des energetischen Systems des Menschen heißen dort *Rtsa Rlung* (*Tsa Lung*), wobei *tsa* für die Kanäle steht, gleich den chinesischen Meridianen oder indischen Nadis, in welchen diese Energie fließen soll.

Hauchseele oder *Atemseele* ist ein Begriff der alten Maya, der mit dem Prana der Inder oder dem Chi der Chinesen gleichgesetzt wird, im Arabischen kennt man hierfür *Ruh*, im Hebräischen *Ruach*, den lebendigen Geist - oder auch *der Geist des Lebens*, jenes feinstoffliche Agens, das der erste und wahre Urheber jedes Lebens ist, indem es die allerersten Anstöße zu jenen Prozessen gibt, die alles Keimen und Gedeihen bewirken.

Die Quantenphysik postuliert schon lange, es müsse eine solche Kraft zwingend geben, einen schöpferischen Impuls, eine intelligente Energie, welche die gesamte Schöpfung durchzieht und jene Prozesse des Wachstums anstößt.

Selbst bei den Indianerstämmen Nordamerikas findet sich, bei all ihrer kulturellen Unterschiedlichkeit, eine große Gemeinsamkeit: sie glauben an eine unpersönliche, wirksame Energie, die hinter allen Tätigkeiten und Erscheinungen der Natur tätig ist und ihnen heilig ist. Sie bezeichnen diese Energie mitunter als *Manitu*, ein Begriff der von unserer Kultur oft mit der Idee des Kitchi-Manitu verwechselt wird und der für eine personalisierte Kraft steht, für die höchste spirituelle Wesenheit, die allen anderen Geistwesen übersteht.

Manitu hingegen, ein Begriff der ursprünglich von den Cree stammt, beschreibt keinen Gott in Gestalt einer Person sondern steht für eine unpersönliche geistige Kraft der Natur. Der Begriff "Manitu" bedeutet so viel wie geheimnisvoll, heilig und übernatürlich und steht für eine Energie und Lebenskraft, die sich überall in der Natur widerspiegelt und einen positiven wie auch negativen Zustand annehmen kann. Die Apachen nennen diese Kraft *Yasastine*, die Crow bzw. Absarokee nennen es *Maxpe*, während es die Shoshoni *Pokunt* nennen. Bei den Sioux, Lakota und Dakota beschreibt der Begriff *Wakónda* oder auch *Mahopá* diese göttliche und mysteriöse Kraft, die allem Vorhandenen innewohnt. Die Irokesen nannten sie *Orenda*, die Huronen *Oki*. Bei den kanadischen Kwakiutl-Indianern war sie als *Mauala* bekannt, bei den Tlinkit des südlichen Alaska als *Vek*, die Haida kannten sie als *Sgana*.

Aber all diese unterschiedlichen Begriffe meinen im Grunde dasselbe. Sie beschreiben das »Große Geheimnis«, eine geheimnisvolle Energie, die alle Gegenstände und Geschöpfe durchdringt.

"Die Welt wird mit Kraft am Leben gehalten, und was immer sich bewegt, wächst und lebt tut dies aufgrund seines ihm eigenen Maxpe.

Maxpe ist ein Geschenk des Schöpfers, verliehen um die Schöpfung zu heilen.

Es ist Maxpe, das alle Dinge und Personen unterschiedlich in ihrer Natur und in ihren Fähigkeiten sein lässt."

The Shoshoni-Crow Sundance, Fred E. Voget

Auch bei den pazifischen Inselvölkern des melanesischen Kulturraumes, Hawaii etc. findet man unter dem Namen *Mana* einen Begriff, der mit dem *Wakan* der Sioux oder dem *Orenda* der Irokesen genau übereinstimmt. Der Begriff des *Mana* spielt eine zentrale Rolle in den traditionellen kulturellen und religiösen Überzeugungen der Völker Polynesiens und beschreibt auch hier die Idee einer universellen Lebenskraft die in jede Erscheinung der weltlichen Realität fließt und diese erst mit Leben erfüllt. Für die Bewohner des polynesischen Kulturraumes besitzt jeder Teil der Schöpfung, jeder Stein, jeder Baum, jedes Wesen ob Mensch oder Tier, sein ihm eigenes persönliches energetisches Kraftfeld.

Und auch bei den alten Griechen existierte eine Idee, ein Begriff, der diese Idee umschreibt: Das *Pneuma*, in etwa mit *Geist*, *Hauch*, *Luft* übersetzt umfasst allerdings auch Bedeutungen wie *Windhauch* oder *Druck* und weist damit Ähnlichkeiten zu den Konzepten des chinesischen Qi (Chi) bzw. Pranas oder Akashas der Inder auf.

Als *Pneuma* wurde ein „feuriger Lufthauch“, der alles durchdringen soll bezeichnet. In der antiken Medizin des Mittelmeerraums (v. a. Griechenland, Ägypten, Rom) stellte man sich dieses *Pneuma* als eine zwar feinstoffliche, aber doch materielle Lebenskraft vor, die auch für physiologische Vorgänge verantwortlich war. Zusammen mit dem Blut bewege es sich durch die Adern.

Aristoteles soll zwischen zwei Arten von Pneuma unterschieden haben: "Erstens Pneuma zur Erhaltung der Körpertemperatur, das von außen eingeatmet wurde. Zweitens angeborenes, aus dem Blut verdunstetes Pneuma im Herzen". Diesen angeborenen Teil der Lebenskraft kennt man auch in China und dort wird er *Yuan Chi* genannt. Wie sehr diese Vorstellung auf erstaunliche Weise den Konzepten der chinesischen traditionellen Medizin und ihren Überlieferungen gleicht, oder auch wie sehr all diese Begriffe zum Wesen der Lebenskraft und ihren Eigenschaften passen, werden wir im Laufe des Buches noch lesen.

In nahezu sämtlichen animistischen Naturreligionen dieser Welt finden wir fast ausnahmslos diesen Gedanken einer universellen, kosmischen Lebenskraft. Und vorrangige Aufgabe eines Schamanen war es immer auch zu lernen, diese zu nutzen und zu Heilzwecken anzuwenden. So findet sich in der altnordischen Runendichtung *Edda*, im "Hohelied Odins", in welcher die unterschiedlichen Kräfte der Runen besungen werden auch die folgende Beschreibung:



„Ein anderes kann ich;
den Erdenkindern nützt es,
die heilende Hand üben:
(es scheucht Krankheit
und die Schmerzen alle,
heilt Wunden und Weh.)“

*Felix Genzmer (Übers.):
Die Edda*



Auch das Konzept eines zwar materiellen, jedoch feinstofflichen Körpers, der den gesamten physischen Körper durchzieht und in dem sich alle lebensspendenden Prozesse abspielen, finden wir nicht nur bei den Chinesen und bei den Hindus, so etwa in ihrem Meridiansystem, welches ja die energetischen Kreisläufe dieses feinstofflichen Körpers darstellen. Im Glauben vieler Völker und unterschiedlichster Kulturen besitzt der Mensch in der Tat zwei Körper: Zum einen den grobstofflichen Leib, zum anderen einen feinstofflicheren, energetischen Körpers, der die Matrize, die "Seele" des grobstofflichen Körpers darstellt. Jede Heilung des grobstofflichen Körpers, so heißt es oft, müsse zuerst in ihm beginnen - und anders herum wirke sich jede Disharmonie dieses energetischen Körpers letztendlich auf den grobstofflichen Körper aus.

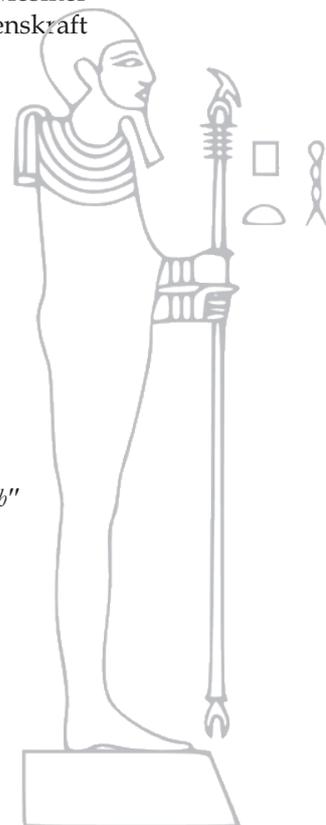
Auch Epikur postulierte die Existenz eines solchen feinstofflichen Körpers. Nach ihm würden Wind und Hitze sich in diesem bewegen und den materiellen Körper damit beleben. Und wenn Platon die Auffassung vertritt, dass Mensch und Tier, jedoch nicht die Pflanzen, über die selbe Art von Seele verfügen würden, dann meinte auch er damit eben jene feinstoffliche Matrize, die viel später Anton Mesmer als Träger des animalischen Magnetismus, der vitalen Lebenskraft beschrieb.

Über das gesamte europäische Mittelalter zieht sich diese Diskussion, in wie weit "die Seele stofflich und mit dem Körper identisch ist", dahinter verbirgt sich jedoch nichts weiter als eben der Versuch, die feinstofflichen, energetischen Anteile des physischen Körpers zu klassifizieren, was durch eben jenes Konzept eines ätherischen aber materiellen Körpers ausgedrückt ist, welcher der Sitz des Meridiansystems ist.

Platon vertrat die Auffassung, der Weltschöpfer habe aus unteilbarem (geistigen, feinstofflichen) und teilbarem (materiellen, stofflichen) Sein eine dritte Form aus teilbarem und unteilbarem zugleich geschaffen. Eine Idee die der ätherischen Feinstofflichkeit der Lebenskraft und des Ätherkörpers entgegen kommt, als mit einer hauchfeinen aber letztendlich doch physischen Beschaffenheit ausgestattet, die jedoch aufgrund seiner feinstofflichen Struktur eine Art Bindeglied zwischen der materiellen Welt und den geistigen Welten darstellen soll. Bei den alten Ägyptern wurde dieses seelisch-materielle Bindeglied im Menschen *Ba* genannt. Auf alten ägyptischen Darstellungen wurde dem Pharao von einem Gott das Ankh überreicht, das Symbol des Lebens, was eine Einweihung in das Wissen um die Lebenskraft darstellen könnte. Dabei ist das Symbol auf altägyptischen Darstellungen manchmal in der Nähe der Nase zu finden, um eine Verbindung zwischen Leben und Atem darzustellen.



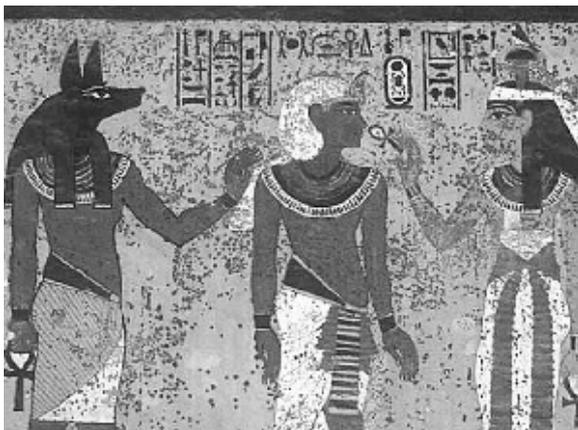
Das "Ankh",
ägyptisches Symbol
der Lebenskraft
und der Schöpfergott "Ptah"



Platon vertrat auch das Konzept einer "Weltseele", einer alles umspannenden und in allem innewohnenden Kraft, die alles in der Schöpfung bewegt und lebendig erhält. Die Parallelen zum Manitu der Indianer oder dem heiligen Geist der frühen Christen sind eindeutig. Zu den Anhängern der Idee einer solchen Weltseele zählen ferner Agrippa von Nettesheim (1486–1535), Gerolamo Cardano (1501–1576) und Giordano Bruno (1548–1600), für den sich die Weltseele ebenfalls u.a. in der Wärme manifestiert. Über die Weltseele schreiben später auch Schelling und Goethe. Für Schelling ist es das organisierende Prinzip, das die organische und die anorganische Natur kontinuierlich verbindet und „die ganze Natur zu einem allgemeinen Organismus verknüpft“. Im altägyptischen Buch der Himmelskuh heißt es, in bezug auf das Konzept einer Weltseele: "Der Ba des Re ist die ganze Welt".



Ptah ("der Bildner") als Hauptschöpfergott, der als eine Erdgottheit den Menschen aus Ton formte – was eine symbolische Umschreibung für die materiellen Anteile des Menschen bzw. physischer Körper und seine ätherische, halbmaterielle Matrix darstellt. In seiner Hand hält Ptah den Stab Djed, das Symbol für Macht, Kraft, Dauer und Beständigkeit. Der Djed wird von einem Ankh, Symbol des Lebens und der Lebenskraft gekrönt und thront wiederum auf vier Querstreben, die die vier Elemente darstellen.



Dem Pharao wird durch die Götter Isis und Osiris das Ankh als Symbol der Kenntnis des Mysteriums der Lebenskraft überreicht.

Paracelsus nennt den ätherischen Körper »spiritus vitae«, für ihn ergießt sich diese Vitalseele aus dem "spiritus mundi", eben jener Weltseele und beeinflusst den materiellen Körper. "Der spiritus vitae ist ein Geist, der da liegt in allen Gliedern des Leibs, wie sie denn genannt werden, und ist in allen gleich der eine Geist, die eine Kraft, in einem wie in dem andern, und ist das höchste Korn des Lebens, aus dem alle Glieder leben." Er behauptet auch, dass "zwei Seelen im Menschen [sind], eine ewige und eine natürliche (irdische)", dass der Mensch also aus zwei Leibern bestünde.

Und er bezieht sich zweifellos auf die aurische, elektromagnetische Ausstrahlung des Menschen wenn er schreibt: "Die Lebenskraft ist nicht im Menschen eingeschlossen, sondern umstrahlt ihn wie eine leuchtende Kugel und kann in die Ferne wirken. In diesen halbstofflichen Strahlen kann die Vorstellungskraft eines Menschen gesunde oder krankmachende Wirkungen hervorrufen."

In Europa dringt der Gedanke an eine kosmische Heil- und Lebenskraft bis weit in die Renaissance vor, während sich u.a. der italienische Philosoph Campanella mit der These einer "Anima sensitiva" beschäftigte, einer "warmen und beweglichen Kraft, welche in geistiger Form als eine organisierende Kraft des Körpers wirkt".

Und ebenso erinnert sie an die Prima Materia der Alchymisten, dem Urstoff, der in allem wirkt und allem Leben zugrunde liegt und dessen Veredelung die Aufgabe des spirituellen Menschen ist. Aus jener Prima Materia wird, der alchemistischen Symbolik zufolge, das Elixier des ewigen Lebens und der vollkommenen Gesundheit gewonnen.

Auch im Taoismus finden wir bemerkenswerterweise ganz genau diese Symbolik wieder - nebst den Übungen und Exerzitien um dieses große Werk im feinstofflichen Organismus des Menschen zu vollziehen.

In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhundert stellte der Arzt Franz Anton Mesmer (geb. 1734) seine These des animalischen Magnetismus auf, eine dem Elektromagnetismus analoge, teils feinstoffliche teils materielle Kraft am Menschen und begründete damit in der westlichen Öffentlichkeit aufs neue die Lehre des Heilmagnetismus. Dieses unsichtbare und kosmische Agens, das sämtliche Funktionen des menschlichen Organismus steuerte, nannte er auch Lebensfeuer, aufgrund der von ihm zugesprochenen Fähigkeit und Eigenschaft Blockaden zu schmelzen - was haargenau der Auffassung und den Prinzipien der chinesischen Qi Gong-Heiler entspricht.

Karl Ludwig von Reichenbach (geb. 1788) widmete sich schließlich in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts der Erforschung jener Kraft, die er *Od* nannte.

Zu den bekanntesten Persönlichkeiten, die im zwanzigsten Jahrhundert die These einer solchen Kraft aufstellten zählte sicherlich Wilhelm Reich, der die Existenz einer biologischen bzw. "primordialen kosmischen Kraft" aufstellte, deren Vorkommen er außer im pflanzlichen und tierischen Organismus, auch in den Erdboden, das Sonnenlicht und in die Atmosphäre setzte.

In den Siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts postulierte der Amerikaner Robert Monroe die Existenz eines von ihm so genannten *globalen M-Feldes*, ein halbmaterielles und alles durchziehendes Energiefeld, das alle Wesen miteinander verbindet und dessen Nutzung von den verschiedensten Menschen und Kulturen der unterschiedlichen Epochen der Menschheitsgeschichte angestrebt wurde. Seiner Ansicht nach sei davon auszugehen, dass ein kleiner Teil der Menschheit dazu imstande ist, "M-Feld-Kontrolle" auszuüben. Wie das mitunter aussieht, kann der interessierte Leser den zahlreichen Filmdokumenten entnehmen, die ich in diesem Werk anführen werde. Monroe war der Ansicht, dass sich eine solche Energie beständig zwischen den Menschen austausche, in allen persönlichen und zwischenmenschlichen Beziehungen, zumeist auf der unbewussten Ebene.

Trotz unzähliger Ansätze, parallel über alle Epochen und Völker hinweg, hat jedoch neben der Indischen und der Tibetischen keine andere Kultur die Tradition der Kultivierung der Lebenskraft so intensiv, so gewissenhaft und über die Jahrtausende hinweg so breitflächig betrieben wie China. Doch selbst dort zählte die Kenntnis über sie und ihre Gesetzmäßigkeiten, sowie über jene Methoden, mit deren Hilfe man sie ausbilden kann Jahrhunderte lang zum *Geheimwissen*, das nur an Auserwählte weitergegeben wurde.

Lange Zeit waren die Fähigkeiten berühmter Heiler und Kämpfer auch dort dem gemeinen Volk ein Mysterium. Dies änderte sich im Wesentlichen erst in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts, als Wang Xiangzhai (und einige andere Meister dieser Kunst) begannen, ihr Wissen offen zu legen und auch der breiten Öffentlichkeit mitzuteilen. In den Sechziger Jahren des Zwanzigsten Jahrhunderts schließlich wurde sich offiziell und von Staats wegen auf das Wissen um die Kultivierung der Lebenskraft zurück besonnen, als das kommunistische Regime nach effektiven Mitteln und Methoden einer weitflächigen und günstigen Gesundheitsfürsorge für die Volksmassen suchte. Obwohl atheistisch eingestellt und alles Traditionelle verachtend, wurden die Ergebnisse dieser Übungen als überzeugend erachtet. Die Anwendung jener Kraft gehört heute in China zum Alltag - und beeinflusst wiederum, zusammen mit der traditionellen chinesischen Medizin, zunehmend unsere Kultur. Bei uns in Deutschland werden heute Qi Gong und Tai Chi Chuan von den Krankenkassen gefördert - und doch stehen wir bei der Erforschung dieser Kraft, die wir "Chi" oder "Lebensenergie" nennen erst ganz am Anfang. Das völlige Begreifen dieser Energie wird künftigen Generationen vorbehalten sein, doch in der Gegenwart werden aktuell die Wurzeln hierfür gelegt.

ENERGETISCHES BODYBUILDING

Als in China in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts auch zahlreiche westliche Kämpfer gegen Wang Xiangzhai antraten, erlebten sie, im wahrsten Sinne des Wortes, ihr blaues Wunder. Darunter befanden sich durchaus westliche "Schwergewichte". Französische und italienische Boxer, die glaubten, mit "diesem schwächtigen Chinesen" ein leichtes Spiel zu haben. Sie waren überzeugt von ihrer überlegenen Physis, vor allem aber von ihrer eigenen Kampfkunst und der eher brachialen physischen Stärke, auf welcher diese basierte. Die "innere Stärke" Xiangzhais aber war dermaßen ausgebildet, seine energetischen Fähigkeiten dermaßen stark, dass selbst für rein körperlich bei weitem überlegene Gegner keine Möglichkeit bestand, gegen ihn zu gewinnen - er blieb Zeit seines Lebens unbesiegt. Wahrscheinlich begriffen seine westlichen Gegner selbst nicht wirklich, wie ihnen geschah und warum sie ihrem Opponenten kein Haar zu krümmen vermochten.

Im Westen glaubt man überwiegend an physische Kraft und Stärke. Es werden hierzulande und seit je her eher Formen des Zweikampfes bevorzugt, deren Wirkung ganz überwiegend auf der verwendeten körperlichen Kraft beruht. Moderne Männer nehmen viele Mühen auf sich, um sich einen möglichst muskulösen Körper anzutrainieren. Eine solche forcierte Körpermuskulatur wird im Westen allgemein hin mit "Fitness" gleich gesetzt. Vom energetischen Standpunkt aus ist aber genau das entgegengesetzte Ergebnis der Fall. Was geschieht, aus dem energetischen Blickwinkel betrachtet, beim Bodybuilding? Qi bewegt den Körper, es ist die Grundlage jeder Bewegung des Körpers, der primäre Antrieb. Die Lebenskraft im Organismus strömt verstärkt dorthin, wo sie gerade vermehrt benötigt wird. Beim Krafttraining wird ein jeweils spezieller Muskel oder Muskelgruppen ganz besonders gefordert und forciert betätigt. Qi strömt dort hin, um die jeweilige Bewegung in Gang zu setzen. Durch den entsprechenden Trainingswiderstand und die starke Fokussierung wird nun nicht nur der physische Muskel selbst gestärkt, sondern auch seine Sättigung durch das Qi. Der Muskel gedeiht und wächst zwar prächtig, aber es wird gegen eines der fundamentalsten und wichtigsten Prinzipien der Energielehre verstoßen: *Qi muss zirkulieren*. Durch das Bodybuilding wird Lebenskraft vermehrt in einzelnen Muskelgruppen "geballt" anstatt dass eine freie Zirkulation gefördert oder vor allem das Qi und seine Quantität selbst gestärkt wird. Ein größerer Muskel benötigt mehr Qi. Die Muskeln entwickeln sich zu "Schwämmen", die mehr Qi verbrauchen. Es entstehen so regelrechte "Versackungszentren", anstatt den ganzheitlichen Fluss der Lebenskraft zu fördern. Es gibt kaum einen Kraftsportler, der intensiv Bodybuilding betreibt, bei dem sich nicht alsbald die ersten Durchblutungsstörungen oder eine verminderte Beweglichkeit des Körpers, der Muskeln, Sehnen und Bänder einstellen, alles aber ganz wichtige Voraussetzungen für eine verbesserte und immer stärkere Qi-Zirkulation. Statt das Qi in einzelnen Körperpartien oder -regionen zu ballen sollte für das Erreichen einer umfassenden Fitness gerade das Gegenteil getan werden: Muskeln, Bänder und Sehnen sollten gedehnt und geschmeidiger werden, wie es zum Beispiel durch Dehnübungen (Stretching, Ba Duan Jin, Yi Jin Jing) erreicht wird.

In Asien geht man diesen umgekehrten Weg. Hier legt man größtmöglichen Wert auf sowohl eine immer bessere Zirkulation des Qi wie auch die Erreichung einer immer größeren Quantität des Qi, also eines immer stärkeren Energieniveaus bzw. Energiefeldes, das den Körper umgibt. Das Resultat dieser Bemühungen wird in China "innere Stärke" ("Inner Strength") genannt - und lässt schließlich sogar Platten aus massivem Granit oder schwerem Gusseisen bersten, ohne den eigenen Körper dabei zu verwunden.

Ich habe selbst einmal versucht, eine Hebeltechnik bei jemandem anzuwenden, der seit etwa 20 Jahren Yi Chuan trainiert (dessen Grundlage, unter anderen, manche der Qi Gong-Übungen dieses Buches sind), mir aber rein kräftemäßig unterlegen ist. Meine gesamte physische Stärke konnte ihn dabei nicht von der Stelle bewegen - während er mich mit Leichtigkeit überall hin schubsen, bewegen und schleudern konnte, wohin er wollte.

Das stärkere Energieniveau siegt immer über das Schwächere und generell über die rein körperlichen Voraussetzungen. Und dieses energetische Niveau ist nach außen hin zumeist unsichtbar.

Da es letztlich stets das Qi ist, das alle Muskeln bewegt, bestimmt die Stärke seines Stromes auch die Stärke der Bewegungen bzw. des Nachdrucks. Ist der eigene Strom schwächer, ist es unmöglich, gegen eine Bewegung zu arbeiten die sich eines stärkeren Stromes bedient. Zudem nutzt man im Qi Gong bzw. dem Yi Chuan zusätzlich *die Erdkraft* bzw. das feinstoffliche, energetische Kraftfeld der Erde. Durch die Prinzipien wie sie auch in diesem Buch ausführlich dargestellt werden, lernt man, immer mehr als ein Kraftleiter zu fungieren, der einwirkende Kräfte in die Erde zu absorbieren und umgekehrt, sich rückwirkend "*die Kraft der Erde zu leihen*" vermag. Dazu muss das Meridiansystem durch langjähriges Üben entsprechend prädestiniert werden, es muss durchlässiger und leistungsfähiger werden und schließlich eine Kraftzentralinie bzw. Kraftleitlinie im Körper etabliert werden. Dies geschieht durch die klassischen Standpositionen des Qi Gong. Qi Gong ist, im wahrsten Sinne des Wortes, *energetisches Bodybuilding*. Ein Krafttraining direkt an der Quelle einer jeden physischen Kraft, wie auch an der Quelle der physischen Gesundheit, nämlich der energetischen Matrix des Körpers selbst.

Es besteht dabei kein wesentlicher Unterschied, ob man die durch das Qi Gong erworbenen Fähigkeiten schließlich zu kämpferischen oder heilerischen Zwecken einsetzen möchte oder es einem ausschließlich um die Verbesserung der eigenen Gesundheit geht. Die wichtigen Grundprinzipien bleiben stets die gleichen. In jedem Fall wird, bei korrekter Anwendung der Grundlagen, eine größere Quantität an Lebenskraft bzw. Qi-Leitfähigkeit und damit auch -Aufnahmefähigkeit ausgebildet - zu was man diese schließlich einsetzt ist jeweils Sache der eigenen Prädestination. Durch ausdauerndes und beharrliches Üben und unter Beachtung der grundlegenden Prinzipien lässt sich dabei ein Level erreichen, auf dem die Lebenskraft derart genutzt und verdichtet werden kann, dass phänomenale Wirkungen möglich sind. So lässt sich zum Beispiel die Widerstandsfähigkeit des Körpers so weit erhöhen, dass sie ein geradezu unglaubliches Maß erreicht.

Die Energien des Menschen

Lassen Sie sich von den folgenden Ausführungen und Erklärungen nicht verwirren: Was Sie in diesem Kapitel lesen können, benötigen Sie nicht zwangsläufig für Ihr tägliches Qi Gong-Training - es stellt allenfalls eine erkenntnistheoretische oder okkult-philosophische Bereicherung des eigenen Backgrounds und der eigenen Kenntnisse über die Wirkungsweise seiner Übungen dar. Nach und nach und vor allem anhand der eigenen Praxis, werden Sie das hier aufgeführte mehr und mehr verstehen lernen. Auf einer einfachen Ebene, wenn Sie das Qi Gong lediglich zur Gesunderhaltung nutzen möchten, müssen Sie sich mit dem Folgenden nicht wirklich beschäftigen. Wenn Sie allerdings tiefer in die Materie einsteigen möchten, finden Sie hier einige Anregungen.

Die tiefere Ursache vieler alltäglicher Phänomene die uns gar nicht mehr besonders auffallen, erhellt sich in einem Verständnis der Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft: Warum wirkt eine Massage, die uns ein wohlwollender Mensch gibt um so ein Vielfaches intensiver, als wenn wir uns durch einen mechanischen Gegenstand massieren lassen? Weil das Qi des anderen zusätzlich unser eigenes beeinflusst und anregt. Warum gleicht sich das sexuelle Begehren zweier Liebender im Laufe einer langen Beziehung in der Regel aus und mindert sich dabei? Weil die unterschiedlichen Polaritäten der Charaktere, die sich in der Qualität des körpereigenen Qi's eines jeden ausdrückt, einander mischen und angleichen - dies erzeugt zwar Harmonie und eine gewisse Wesensvermischung, reduziert aber zugleich die "kribbelnde Spannung der Anziehung" der ersten Tage. Warum spüren wir, wenn wir angeblickt werden? Weil die Augen das Fenster zur Seele sind, und auch über sie viel Lebenskraft strömt.

In China werden nahezu alle möglichen feinstofflichen Kräfte und all ihre möglichen Modifikationen und verschiedenen Erscheinungsformen schlichtweg mit dem groben Sammelbegriff "Qi" bezeichnet. Dabei gibt es aber in Wirklichkeit unzählige Arten von "Qi". Als *Sha Qi* (*Sha = töten, zerstören*) bezeichnet man beispielsweise eine destruktive Form der Energie im Feng Shui, und umschreibt damit eine aggressive Erscheinungsform feinstofflicher Einflüsse, die hier zum Beispiel ihren analogen Ausdruck in schlechten Gerüchen, Hässlichkeiten, Gefahren, Ecken, Kanten, Lärm, grellen Farben usw. finden sollen.

Selbst im menschlichen Organismus finden sich viele unterschiedliche Arten des Qi - das *Yuan Qi*, oder das nährnde Qi der Nieren, das *Gu Qi*, das wiederum zusammen mit dem *Kong Qi* der Luft zum *Zhen Qi* oder dem reinen und wahren Qi umgewandelt wird usw. Das ist anfangs vielleicht nicht leicht zu verstehen. All diese Bezeichnungen stehen aber nur für die verschiedenen, wenn auch mannigfaltigen Erscheinungsformen der GROßEN und EINEN Kraft des Universums und der unsichtbaren Energien die uns in Form ihrer unzähligen Modifikationen umgeben.

Um eine gewisse Klarheit in diese Sache zu bringen, bedienen wir uns deshalb einer philosophischen Logik, um zumindest einmal drei grundsätzliche Kräfte zu bestimmen, über die der Mensch, gemäß den Lehren der Weisen der Antike, verfügen soll. Den "positiven" oder elektrischen Kräften (Yang), den "negativen" oder "magnetischen" Kräften (Yin) - und einer "elektromagnetischen" Mischform, nämlich der Lebensenergie. Aus diesen zwei grundlegenden Polaritäten bzw. ihrer Mischformen muss das Universum und alles Erschaffene bestehen.

Wie bereits erwähnt, wenn im Folgenden von "elektrischen" und "magnetischen" Kräften die Rede ist, dann sind damit nicht die physikalischen Wirkungen gemeint, sondern die *ihnen analogen feinstofflichen Wirkprinzipien*, deren Wirkungen letztendlich in Analogie zueinander stehen - was wir als grobstoffliche Elektrizität kennen ist auch nichts anderes, als eine materiell dichte Erscheinungsform des "elektrischen, expansiven Prinzips", das sich auf allen Ebenen des Universums als das Prinzip von Licht, Ausdehnung und Wärme zeigt.

Würde man die immaterielle, feinstoffliche Lebenskraft, also das Qi in seiner elektromagnetischen Mischform so weit verdichten können, dass sie schließlich für die physischen Augen wahrnehmbar würde, würden sie zunächst als reines weißes Licht in der Farbe des Tageslichts erscheinen. Chi ist Licht ist Wärme ist Energie ist Schwingung - und sie durchzieht die gesamte Schöpfung und alles besteht aus ihr. Das Sonnenlicht, wie es die Erde erreicht (also wie das elektrische Licht auf einer massendichten, magnetischen Fläche auftrifft und damit erst das erzeugt, was wir als Tageslicht kennen) ist die direkte physische Analogie und sozusagen eine materielle Verdichtung der feinstofflichen Lebenskraft.

Es kommt einem die Legende Bodhidharmas in den Sinn, als er auf das Geheimnis der Lebenskraft und jener Übungen gestoßen war, die wir heute als Qi Gong kennen. Als er schließlich nach jahrelanger Meditation seinen Sitzplatz in einer Höhle verließ, so beschreibt es die Legende, hinterließ er einen Negativ-Abdruck seines Körpers an jener Höhlenwand - wie von gleißendem Licht eingebrannt. Dieser Abdruck ist heute noch zu bestaunen. Oder das Turiner Grabtuch, mit dem rätselhaften Bildnis jenes Antlitzes, das gleichfalls wie ein durch ein übermäßig starkes Licht erzeugtes Negativ in das Tuch eingebrannt ist. Oder der Heiligenschein der Erleuchteten, oder jene Legende als Buddha im Winter auf dem Erdboden liegend meditierte und keine einzige Schneeflocke es schaffte, seinen Körper zu erreichen - sie alle schmolzen bereits Meter über ihm. Auch in Tibet kennt man eine Übung, die als *Tumo* bekannt ist, mit welcher fortgeschrittene Übende angeblich in der Lage sind, meterweit den Schnee um sich zu schmelzen. Ich persönlich bin der Überzeugung, der Mensch *kann* als ein gewaltiger Transformator solcher Kräfte fungieren. Aber erst die kommenden Jahrhunderte werden Licht auf all diese potentiellen Möglichkeiten werfen.

Studiert man alte Quellen und Aufzeichnungen, von den ersten Tagen der Geschichtsschreibung, über die nachfolgenden Jahrtausende bis zum heutigen Tage an, wie auch die zahlreichen Phänomene der Energieheilung, die teilweise auch unter wissenschaftlichen Bedingungen untersucht wurden, zwingt sich folgende These auf: Der Mensch scheint in der Lage zu sein, verschiedene Kräfte bzw. eine analoge Wirkung dieser Kräfte durch sich selbst hervorrufen zu können. Beziehungsweise scheinen Körper, Seele und Geist des Menschen also als eine Art Transformator dienen zu können, der solche Kräfte zu erzeugen oder aufzunehmen, zu bündeln und zu kondensieren in der Lage ist. Die Indizien hierfür sprechen für sich und sind heute nicht mehr von der Hand zu weisen. Der Mensch scheint offensichtlich in der Lage zu sein, diese beiden polaren Wirkprinzipien des Universums aus sich selbst heraus hervorrufen bzw. in sich bündeln zu können.

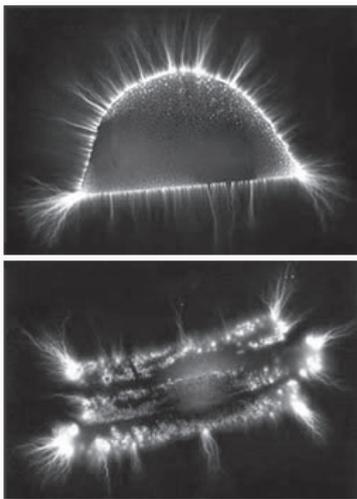


Abbildung Links:

Bild einer Kartoffel (oben) und dasselbe als Pommes, das durch das Kirlian-Photografieverfahren gemacht wurde. Es scheint sich zu bestätigen, dass sich die elektromagnetische Entladung besonders intensiv an den Eckpunkten, Spitzen und Endpunkten der Linien eines Objektes konzentriert.