

Taichichuan und Qigong

Chi ist die Grundlage unseres Lebens, der Gesundheit und bildet auch das Fundament unserer spirituellen Entwicklung.

Wir Menschen verdanken unser Leben einer einzigartigen Kombination der Kräfte und Energien in unserer Umgebung und in unserem Innern. Die zwei Hauptkräfte sind Elektrizität und Magnetismus. Bioelektrischer Magnetismus ist der westliche Ausdruck für „Lebenskraft“ oder CHI (Qi). Bio bedeutet Leben, elektro bezieht sich auf die universalen Energien.

Yang = Kraft der Sterne und Planeten.

Yin = Magnetismus, Kraft der Erde oder Gravitationskräfte, die auf allen Himmelskörpern vorherrschen.

Bio-elektrischer Magnetismus oder CHI (Qi) durchdringt alles im Himmel, auf der Erde und in der Natur. Nach Mantak Chia.

In der TCM legt man grössten Wert darauf, den Organismus so zu harmonisieren und zu stärken, dass er sich selbst heilen kann. Um den Körper zu stärken und zu harmonisieren sind folgende 5 Punkte wichtig:

Chi bewahren - Chi harmonisieren - Chi transformieren - Chi vermehren - Chi übertragen

Benutzt man Chi zu Heilzwecken, dann spricht man von kosmischem Heilen, das heisst, erst wenn wir Chi bewahren, harmonisieren, transformieren und vermehren können, können wir es auch übertragen, ohne sich selber zu schwächen.

Unsere langjährigen Erfahrungen mit dem Taichi- und Qigong Unterricht:

Wir stellen immer wieder fest, dass die meisten Taichi- und Qigongschüler sich für einen Kurs entscheiden, aufgrund der vielen Wohltaten, die diesem genialen System zugeordnet werden:

*-Körper - Seele - Geist in Einklang bringen
- Mit der Kraft des Universums Eins sein
- Heitere Gelassenheit erlangen
- Gesundheit und ein langes Leben...;*

um nur einige zu nennen. Wer möchte das nicht auch für sich in Anspruch nehmen?

Was sich am Anfang nur schwer vermitteln lässt ist, dass die innere Kraft sich durch stetes Üben und viel Geduld und Ausdauer aufbaut. **Taichi und Qigong kann man nicht konsumieren.**

Nun zu unseren langjährigen Erfahrungen und Beobachtungen:

1. Grunds Schulung

Mit der Taichi - Peking Form oder den Qigong-Sequenzen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, wo vor allem die Techniken und die Schulung von den Grundübungen für den Körper vermittelt werden:

*- weicher werden - Dehnungen – Koordination - Gelenkübungen – Beweglichkeit
- Gleichgewicht - Atemschulung*

In der Grunds Schulung spüren die Schüler die Wohltaten, wenn der Körper sich entspannt, die Atmung ruhig und gleichmässig wird, die Bewegungen harmonisch und immer weicher werden und sich das auch positiv auf ihr Alltagsleben auswirkt.

Nach ca. 1 bis 2 Jahren kennen die Schüler den Ablauf der Taichi Peking Form oder einiger Qigong Sequenzen. In dieser Zeit sind sie etwas stabiler auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene geworden. Sie haben sich geöffnet, erkennen, dass es auch noch andere Techniken gibt, die in diese Richtung hin arbeiten. Die Schüler spüren sich selber besser und das Bewusstsein stellt sich ein, dass sie selber etwas zu ihrem Leben und der eigenen Lebensqualität beitragen können.

Die anfängliche Neugier und Erwartung ist etwas gestillt, aber eine gewisse Ernüchterung bleibt zurück: Wo bleibt die „heitere Gelassenheit“ und all die Wohltaten, die dem Taichi-Quan und dem Qigong nachgesagt werden? Ja, einiges ist passiert, aber eigent-

lich wurde doch etwas mehr erhofft. Der /die eine oder andere Schüler-Schülerin schaut sich nach anderen Möglichkeiten, der inneren Entwicklung um. Er/sie glaubt das Taichi-Quan oder das Qigong kennen gelernt zu haben, aber in Wirklichkeit steht er/sie jetzt erst vor dem Tor.

2. Innere Arbeit Entspannung und Loslassen

Nun betreten wir eine neue Stufe. Die Stufe der inneren Arbeit. Jetzt kommen die genialen Techniken des Taichi-Quan und Qigong zur Anwendung indem man in den Abfolgen der Bewegungen darauf achtet, entspannt, durchlässig und aufmerksam zu bleiben - eine grosse Herausforderung. Unzulänglichkeiten, Ängste, Unsicherheiten, Schamgefühle usw. können sich nicht länger versteckt halten; sie treten hervor und verlieren dadurch ihre Schrecklichkeit. Sie können nicht mehr unsere Energie blockieren und wir werden zunehmend lockerer und freier. Die äussere Sicherheit bröckelt, zugunsten einer inneren Stabilität und Zuversicht.

Auf dieser Stufe wird das Durchhaltevermögen, Disziplin und ein tiefes Vertrauen in das Leben aufgebaut. Auf Körperebene bewirkt diese Arbeit eine tiefe Entspannung und das Loslassen von äusseren Rollen, die wir meinen aufrechterhalten zu müssen. Wir fühlen uns zunehmend freier, leichter und weicher, dies wiederum ermöglicht einen besseren Energiefluss. Die Energetische Verbindung zu Himmel und Erde öffnet sich und wir sind mit der unendlichen Quelle der Kraft und des Lebens, dem Chi verbunden. Unsere Intuition bildet sich heraus und unser Herz ist ruhig und stabil, das heisst, wir sind gelassen.

Im Leben stösst man immer wieder auf Schwierigkeiten, wenn man da aufgibt, so zerstreut sich das Chi des Herzens. Können wir hingegen gelassen bleiben, strahlen wir eine Zuversicht aus, was uns zu

Grossherzigkeit und Toleranz führt. Grossherzigkeit und Toleranz nährt wiederum unser Herz und so sind wir in einer Spirale angelangt, die nach oben dreht.

Wir haben in uns etwas erschaffen, was uns Boden und Stabilität gibt und sich auf unser Umfeld ebenso auswirkt – *Gelassenheit*.

3. Geist Ebene Bewegungskunst

Nun ist der Zugang zu der Geist-Ebene offen. Es ist uns bewusst, wie wir mit etwas umgehen. Unsere Denkmuster, das Urteilen und Werten, die Beziehung von Yin und Yang ist konkret und greifbar geworden. Wir wissen und spüren, wie der Körper Yin und Yang umsetzt und können auf eine grosse Krafteinwirkung angemessen reagieren. Unsere Vorstellungskraft wird verfeinert und durchlässig, somit auch sehr kraftvoll. Wenn die Vorstellungskraft, der Körper und das stabile und ruhige Herz im Einklang sind, haben wir die höchste Harmonie erreicht und können das Chi im Körper überall hin lenken. Das Chi ist die Grundlage für alles Leben, und wenn das Chi überall im Körper ankommt, ist das von grossem Wert für unsere Gesundheit und die ganze Entwicklung. Das Bewegen unseres Körpers ist zur Bewegungskunst geworden, da nun der Geist das Chi lenkt und der Körper vom Chi bewegt wird. Wir haben Meisterschaft erlangt. Das ist das Taichi, das wir immer wieder aufs neue erschaffen und verfeinern, das Wechselspiel von Yin und Yang. Harmonie und Schönheit und das Unsichtbare, das unsere Welt bewegt, wird jetzt durch unsere Bewegungen sichtbar.

Jan. 2011

Silvia Zenger

