

Zi Ran Men Qigong - Spontanes Qigong

Loslassen-Bewegen-Heilen

Zi Ran Men Qigong ist eine traditionelle Qigong-Form, in der freies Bewegen in eigenständiger Weise gelehrt wird. Unwillkürliche, natürliche Bewegungen werden mittels Qi-Übertragung angeregt und ausgelöst, es werden keine Bewegungsabläufe vorgegeben. Eine wesentliche Bedeutung hat in dieser Form die Rezitation eines buddhistischen Mantras. Dem Bewegen folgen Übungen in Ruhe. Diese stille Phase fördert das Vermehren von Qi, es unterstützt die innere Reinigung und stärkt die Organe. Zi Ran Men Qigong dient der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen, es verbessert das allgemeine Wohlbefinden, bringt uns in Kontakt mit uns und der kosmischen Kraft.

Spontanes Qigong zählt zum Formenkreis des Neigong (Inneres Qigong), mit Teilen aus dem Dong- und Jing Gong (Bewegtes und Stilles Qigong) und dem therapeutischen Qigong.

Die Form ist leicht zu erlernen, die Basisübungen werden in jeder Unterrichtseinheit weitgehend wiederholt, so dass selbständiges Üben bald möglich ist. Individuelle Bedürfnisse und Natürlichkeit haben im Spontanen Qigong oberste Priorität.

Geschichtliche Entwicklung

Die historische Entwicklung von Zi Ran Men Qigong basiert auf den Ideen der Quan Zhen-Lehre. Der daoistische Meister Wang Chong Yang gründete im Jahr 1167 n.Chr. diese Lehre, in der er Inhalte aus dem Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus vereinte. Ein Zitat des Meisters lautet: „Wer sein Herz rein hält und sich frei von Begierden macht, kann jeder der Lehren folgen. Die Richtung ist die gleiche.“

Aus der Quan Zhen-Lehre entstand unter anderem die Long Men-Schule. Kaiser Jia Jin (Ming Dynastie) gründete auf ihren Wurzeln die Jin Shan-Schule. Er ernannte seinen daoistischen Meister, Sun Xian Jing, zum himmlischen Beschützer des Kaiserreichs. Auf Befehl des Kaisers sollte dieser alle hervorragenden Meister aller Schulen im südlichen Teil des kaiserlichen Palastes zusammen bringen und sie gemeinsam praktizieren lassen. So begegneten sich Vertreter aus Daoismus, Buddhismus, Konfuzianismus, der Medizin und der Kampfkünste. Meister Sun bildete daraus das „Jin Shan Zi Ran Men Südliches Palast Qigong“ und unterrichtete alle dem Kaiser nahestehenden Personen. Heutzutage wird die Form „Zi Ran Men Qigong“ genannt, übersetzt als „Spontanes Qigong“.

Das gesamte Wissen wurde traditionsgemäß immer nur auf einen Meister übertragen. Heutiger Linienhalter in der sechsten Generation ist Dr. Zhang Zheng Bin aus Chengdu/VR China, bei dem ich fünf Jahre meine praktische und theoretische Ausbildung erhielt.

Die Methode

Meinen Unterricht beginne ich mit einer Gesprächsrunde. Es geht um das aktuelle Befinden der TeilnehmerInnen, wonach ich den Unterricht individuell anpasse und neue Inhalte vorstelle.

Ich betone das immense, natürliche Potenzial eines jeden Menschen, der die Kraft hat, sich selbst zu heilen. Die bewusst gefasste Absicht ist dafür erster Schritt, das freie Bewegen die erfahrbare Umsetzung. Dieser Prozess ist individuell und nicht vorhersehbar.

Der praktische Teil beginnt stehend. Zur Erleichterung von Ankommen und Loslassen biete ich eine Übung zur Körperwahrnehmung und Entspannung an. Die Augen bleiben dabei und auch während des gesamten Übungsablaufs geschlossen.

Initial wirkt die Qi-Übertragung auf jede/n Übende/n. Damit wird der körpereigene Qi-Fluß angeregt und intensiviert – das Bewegen kann beginnen. Das Mantra „Om Mani Pe Me Hung“ wird im Stillen ständig wiederholt und ist im Hintergrund mit der Rezitation tibetischer Mönche vom Band zu hören. Es fördert die Konzentration, schützt Körper und Geist und wirkt als Träger der universellen Energie. Abhängig vom Entspannungszustand, von der Fähigkeit sich fallen zu lassen und Erwartungen ziehen zu lassen, werden Bewegungsimpulse wahrgenommen und ihnen nachgegeben. Begleitend stellt man sich vor, wie Energie in den Scheitelpunkt (Bai Hui) einströmt und auf der Bahn des kleinen himmlischen Kreislaufs verläuft. Anschließend lässt man sich vom Qi im Verlauf des großen himmlischen Kreislaufs einhüllen und bewegen.

Im Folgenden lenkt man die Aufmerksamkeit auf schmerzende Bereiche des Körpers. Das kranke Qi soll mit der Rezitation des Mantras aus dem Körper hinaus geschickt werden. Zur Unterstützung dieses Vorgangs beklopfe ich die betroffenen Körperbereiche. Der letzte Teil der Bewegungsphase ist freies Bewegen, ohne bestimmte Lenkung der Aufmerksamkeit. Bedürfnissen, andere Bewegungskünste zu praktizieren, darf jetzt nachgegeben werden. So kann Tai Ji Quan, Kampfkunst, Yoga oder Tanz in Verbindung mit Qigong umgesetzt werden. Bewegungsimpulse sollten aus dem Inneren kommen; das Qi und das Mantra sind leitend.

Das Ende der Bewegung wird durch das Shougong, die Abschlussübung, gesetzt. Im breitbeinigen Stand mit nach innen gerichteten Fußspitzen müssen nun bei geöffneten Augen alle eventuell noch auftretenden Impulse kontrolliert werden. Dieser Entschluss muss ganz klar getroffen werden. Massage und Klopfungen auf Kopf und Nacken fördern das Öffnen der Sinne und machen die Leitbahnen durchgängig. Zuletzt speichert man die Energie von Himmel und Erde im unteren Dantian (Xia Dan Tian).

Was kann in der Bewegungsphase entstehen?

Während der ersten beiden Teile können schlängelnde Bewegungen von Rumpf und Wirbelsäule in der Vertikalen auftreten. Die Abläufe werden durch die Visualisierung der Kreisläufe provoziert. Treten andere Impulse auf, darf und soll diesen nachgegeben werden. Das individuelle Geschehen hat immer Vorrang, egal, ob es der Aufgabenstellung entspricht oder nicht. Alles, was der Körper äußern will, ist erlaubt. Das gilt ebenso für die Atmung, der keine besondere Beachtung geschenkt wird, für Töne und Laute, die nach außen drängen, und für freiwerdende Emotionen. Auftreten kann das gesamte Bewegungspotenzial unserer großen und kleinen Gelenke, in unterschiedlicher Kombination, Geschwindigkeit und Muskeleinsatz. Kleine, langsame Bewegungen ebenso wie Zittern, sich Schütteln, sich auf dem Boden winden oder sich schlängeln. Heftiges, dynamisches Bewegen ist erlebbar, kräftiges Stampfen, sich im Kreis drehen oder durch den Raum hüpfen. Während man sich auf schmerzende Stellen konzentriert, ist es möglich, dass sich dieser Körperteil heftiger bewegt, die Stelle beklopft wird und sich ohne Absicht neue Bewegungsausmaße einstellen. Im letzten Teil der Bewegungsphase können bisher erlernte Bewegungskünste in neuer Geschmeidigkeit und Leichtigkeit erfahren werden. Bewegungsabläufe aus anderen asiatischen Körperkünsten können in Erscheinung treten, ohne Kenntnis von ihnen zu haben.

Die stille Phase

Im Sitzen oder Stehen werden Übungen gelehrt, in der wir mit Visualisierung und Vorstellungskraft arbeiten. Eine innere reinigende Wirkung kann durch einen imaginären Wasserfall, der den gesamten Körper durchfließt, erzielt werden (wie eine innere „Dusche“). Schwerpunkte dieser Phase sind stärkende Sammelübungen. Dabei wird imaginäres Licht an den wichtigsten Körperzentren und -punkten aufgenommen und im unteren Dantian gesammelt.

Zu den weiteren Übungen der stillen Phase zählen: Das direkte Aufnehmen von Energie aus der Natur, z.B. von Sonnen- oder Mondlicht; Übungen, die unsere Sensibilität für Qi in den Händen verbessern oder das Aussenden und Aufnehmen von Qi lehren. Bei Wochenendseminaren führe ich diese Übungen bei günstigen Wetterbedingungen im Grünen ein.

Mit langer Übungserfahrung und gut entwickelter Sensibilität kann man bei Interesse die Anwendung des Spontanen Qigong in der Therapie erlernen.

Übungsempfehlungen

Selbständiges Praktizieren wird dann erlaubt, wenn die/der Übende im Unterricht in der Lage ist, allein aus dem Entspannungszustand (Rujing-Zustand) zu gelangen. Ist dies nicht eindeutig möglich, d.h. jemand verharrt in einem Art Trance-Zustand, helfen energieregulierende Maßnahmen, die Person ins volle Bewusstsein zurückbringen. Die Übungen im Sitzen/der stillen Phase können sofort nach der ersten Unterrichtsstunde allein geübt werden.

Tägliches Üben ist wie bei allen Qigong-Formen von entscheidender Bedeutung, was Wirkung, Vertiefung und das Weiterkommen betrifft. Es werden Empfehlungen zu Tageszeit, Dauer und Auswahl der Übungen gegeben; das eigene individuelle Bedürfnis ist aber letztlich entscheidendes Kriterium. Im Alltag können parallel zu einfachen Tätigkeiten oder sportlicher Aktivität Qi-Sammelübungen praktiziert werden.

Die Prinzipien

Folgende Prinzipien von Lao Zi gelten als wegweisend: „Das Dao folgt der Natur“ und „Im Wu Wei, dem Nichthandeln, liegt alles Tun“. Natürlichkeit und Spontanität gelten als leitendes Prinzip für den Übungsprozess, sowie für Leben und Denken. Sich zurück zu den Wurzeln zu bewegen, die Selbstvergessenheit des Kindes in uns wieder zu entdecken und darin neue Lebendigkeit zu spüren sind Ziele von Zi Ran Men Qigong. Im Loslassen von festgelegten Gedankenmustern, Bewertungsmaßstäben und Lebensvorstellungen liegt der Schlüssel zum Erfahren von Wu Wei und letztlich auch dem Dao. Das Herz sollte ruhig bleiben, eine neutrale Betrachterposition zum eigenen Ich eingenommen werden. Achtsames Verhalten im Umgang mit unseren Mitmenschen und dem Umgang mit der Form wird vom Lernenden erwartet.

Die Wirkung

Wie alle Qigong-Formen hat Zi Ran Men Qigong eine entspannende, stressmindernde,

ausgleichende Wirkung. Die spontanen Bewegungen wirken auf somatischer und psychomotorischer Ebene befreiend, reinigend und erfrischend. Blockaden auf den Leitbahnen lösen sich, wodurch Heilprozesse in Gang kommen. Schmerzen reduzieren sich oder verschwinden. Körperliche und geistige Flexibilität können Resultat einer langen Praxis sein, genauso wie gestärkte Abwehrkraft und Ausdauer. Qigong entfaltet geistige und künstlerische Fähigkeiten, es wirkt weitreichend in alle Lebensbereiche. Sensibilität und Intuition verfeinern sich bis hin zu differenzierter Qi-Wahrnehmung im eigenen Körper und bei anderen Lebewesen.

Oft erreicht man deutliche Fortschritte in anderen Bewegungsformen, ungeachtet, ob es sich um asiatische Körperkünste oder sportliche Disziplinen handelt. Die Qigong-Praxis führt uns letztendlich zu tiefgründiger Weisheit und zur Harmonie von Körper, Geist und Universum. Somit kann Spontanes Qigong auch als Weg der eigenen spirituellen Entwicklung verstanden werden.

Persönliche Voraussetzungen zum Erlernen der Methode

Es sind keine Vorerfahrungen mit Qigong notwendig. Parallel zum Spontanen Qigong können andere Qigong-Formen praktiziert werden.

Menschen mit Epilepsie, schweren psychotischen Erkrankungen oder geistiger Behinderung können die Form nicht erlernen. Schwere Erkrankungen müssen zuerst mit anderen Methoden behandelt werden. Die Interessenten dürfen nicht die Absicht haben, Qigong zur Schädigung anderer einzusetzen. Die Bewegungsphase sollte bei Bluthochdruck, Glaukom, Schwindel nicht ausgeführt werden, ebenso nicht bei starker körperlicher Schwäche und während der Menstruation. Kinder sollten die Form nicht ausüben.

Kursangebote in Europa

Spontanes Qigong ist in Europa nicht verbreitet. Als unabhängige Qigong-Lehrerin biete ich ein Unterrichtsprogramm mit fortlaufenden Abendkursen in Tübingen an. Wochenendseminare organisiere ich im süddeutschen Raum sowie auf Einladung in anderen Orten in und außerhalb Deutschlands.

Ein besonderes Highlight: eine Seminar- und Kulturreise nach China „Spontanes Qigong und heilige Berge“, Details zu lesen unter: [HYPERLINK "http://www.needles-and-qi.de"](http://www.needles-and-qi.de) www.needles-and-qi.de.

Weitere Unterrichts- und Behandlungsangebote bietet in München
Martin Bruckmeier, Nibelungenstr. 7, 80639 München, email@martinbruckmeier.de

Ulla Althans

Jahrgang 1962, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Siebenjährige Ausbildungszeit in China, davon fünf Jahre Intensivunterricht in Spontanem Qigong bei Dr. Zhengbin Zhang/Chengdu, Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin in Chengdu und Hangzhou, langjährige Tätigkeit als Kursleiterin für Qigong, Dolmetscherin und Gruppenbetreuerin in Deutschland und China. Seit 2000 eigene Praxis für Chinesische Medizin und Qigong in Tübingen.

Anschrift der Verfasserin:

NATURHEILPRAXIS

Ulla Althans

Ruth-Marx-Str.5

72072 Tübingen

Tel.:07071- 977 547

Fax:07071- 977 548

Email: ual@needles-and-qi.de

www.needles-and-qi.de

Veröffentlicht:

QIGONG IM ÜBERBLICK - Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals, 2004

ISBN 3-9808747-3-7