

Spontanes Qi Gong

Eine sinnvolle Ergänzung zu Qi Gong-Übungssystemen mit vorgegebenen Bewegungs- und Handlungsabläufen

Abschlussarbeit im Rahmen der Qi-Gong-Kursleiterausbildung

Verfasser

Thorsten Schöne

Qi-Gong-Kursleiterausbildung

Ausbildungsleitung:

Armin Fischwenger

Organisation:

inBalance Andrea Schöning

Abgabedatum:

22.09.2024

1 INHALT

2	Einleitung	3
3	Grundlagen	4
3.1	Begriff	4
3.2	Herkunft.....	4
3.3	Zuordnung des spontanen Qi Gong nach der äußeren Form und dem Ursprung	5
3.4	Spontanes Qi Gong in der heutigen Zeit	6
4	Regulationen im spontanen Qi Gong	7
4.1	Regulation des Körpers	7
4.2	Regulation des Atems	8
4.3	Regulation des Herz-Geistes	8
5	Nutzen und Risiken des spontanen Qi Gong	10
6	Praktizieren von spontanem Qi Gong	12
7	Spontanes Qi Gong als Ergänzung zu anderen Qi Gong-Systemen	13
7.1	Theorie und Integration	13
7.2	Eigene Erfahrungen	14
8	Fazit.....	16
9	Verwendete Literatur.....	17

2 EINLEITUNG

Qi Gong, eine jahrhundertealte Praxis zur Kultivierung von Körper und Geist, hat in den letzten Jahrzehnten weltweit an Popularität gewonnen. Mit seinen festgelegten Bewegungsabläufen und Atemtechniken zielt es darauf ab, den Energiefluss (Qi) im Körper zu harmonisieren und zu stärken. Innerhalb der vielfältigen Qi Gong-Systeme gibt es jedoch die weniger bekannte, aber besonders faszinierende Variante des „Spontanen Qi Gong“, auch Zifa Gong genannt. Im Gegensatz zu den üblichen, strukturierten Übungsformen basiert spontanes Qi Gong auf unwillkürlichen, intuitiven Bewegungen, die durch den freien Fluss der Energie entstehen. Es verkörpert eine sehr ursprüngliche und natürliche Form des Qi Gong, deren Wurzeln tief in schamanischen Traditionen liegen.

Diese Arbeit widmet sich der Frage, inwieweit spontanes Qi Gong als eine sinnvolle Ergänzung zu den klassischen Qi Gong-Übungssystemen mit vorgegebenen Bewegungs- und Handlungsvorgaben betrachtet werden kann. Dabei werden sowohl die historischen Grundlagen und Prinzipien des spontanen Qi Gong untersucht als auch die möglichen Vorteile und Risiken dieser Praxis beleuchtet. Besonders im Fokus steht die Frage, wie spontane Bewegungen zu einem tieferen Zugang zur eigenen Lebensenergie führen können und welche Rolle sie in der modernen Qi Gong-Praxis spielen.

Der Leser soll ein fundiertes Verständnis dafür entwickeln, warum das spontane Qi Gong – trotz seiner weniger verbreiteten Anwendung – eine wertvolle Erweiterung der herkömmlichen Qi Gong-Systeme darstellen kann. Durch eine Mischung aus theoretischem Hintergrund und praktischen Erfahrungen soll der Nutzen dieses Ansatzes für die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden aufgezeigt werden.

3 GRUNDLAGEN

3.1 BEGRIFF

Als Spontanes Qi Gong (Zifa Gong) werden alle Formen des Qi Gong bezeichnet, bei denen unwillkürliche, spontane Bewegungen zugelassen werden.

ZiFa Gong lässt sich als „von selbst entstehende Übung“ übersetzen.

Die Ursachen dieser Bewegungen liegen in der natürlichen Eigendynamik der Energie (Qi), die sich frei, harmonisch und ungestört bewegen will.

3.2 HERKUNFT

Spontanes Qi Gong soll die natürlichste und ursprünglichste Form des Qi Gong sein, die auf schamanische Riten und Tänze zurückgeht. So kannte man während der Zhou-Dynastie (1122-256 v.Chr.) das populäre Neujahrs-Ritual „Großer Exorzismus“, bei dem ein Schamane tanzend durch das Dorf zog und die Dorfbewohner mit Tiermasken aus dem chinesischen Tierkreis folgten. (Vgl. Kenneth Cohen, Qi Gong, Grundlagen, Methoden, Anwendung, 2001, S.47)

Ob die Übenden dabei die Tierbewegungen bewusst nachahmten oder spontane, unwillkürliche Bewegungen lediglich an Tiere bzw. Tierbewegungen erinnerten, wird in der Literatur und Auffassungen Qi Gong Gelehrter unterschiedlich bewertet.

So führt Großmeister Wong Kiew Kit hierzu aus, dass das vom großen chinesischen Arzt Hua Tuo, der im 2. und 3. Jahrhundert n. Chr. lebte, entwickelte „Fünf Tiere Spiel“ sich auf unwillkürliche Bewegungen des Übenden bezieht. Aufgrund ihrer Unkenntnis hätten demnach viele Menschen, auch Meister, lange Zeit daran geglaubt, dass die Übenden bewusst die Bewegungen dieser Tiere nachahmen würden. Forschungen in China hätten jedoch ergeben, dass die Bewegungen älter sind als ihre Namen. Der Übende führe die Bewegungen nicht absichtlich aus, es wäre vielmehr so, dass er sich in der Qi Gong-Trance unwillkürlich bewegte und diese Bewegungen sich in fünf Hauptkategorien von Tieren, das sind Tiger, Bär, Hirsch, Vogel und

Affe einordnen bzw. durch diese beschreiben ließen. (Wong Kiew Kit, Die Kunst des Qi Gong, 1999, S. 84/85)

Ungeachtet dessen gibt es darüber hinaus viele Qi Gong-Systeme, deren Körperbewegungen aus dem Nachahmen von Tierbewegungen entwickelt wurden.

3.3 ZUORDNUNG DES SPONTANEN QI GONG NACH DER ÄUßEREN FORM UND DEM URSPRUNG

Bei der Zuordnung nach der äußeren Form wird zu der Frage, ob spontanes Qi Gong ausschließlich den bewegten Übungen (Dong Gong) oder darüber hinaus auch den stillen Übungen (Jing Gong) zugehörig ist, in der Fachliteratur keine einheitliche Aussage getroffen. So wird zum einen die Auffassung vertreten, dass es sich beim spontanen Qi Gong um eine Untergruppe des Dong Gong handle, zum anderen sieht man spontanes Qi Gong auch dem inneren Qi Gong (Nei Gong) mit Teilen aus dem Dong- und Jing Gong sowie therapeutischen Qi Gong zugehörig.

Viele Qi Gong-Systeme beinhalten Aspekte des spontanen Qi Gong, so z. B. dem Chan Mi Qi Gong, eines der großen chinesischen Qi Gong Schulen, das nach den vorgegebenen Basisübungen in ein System der freien Bewegungen (Ru Dong) überführt werden kann. Im Nei Gong wäre es das Nei Yang Gong nachdem zuvor das Qi Gefühl durch angeleitete Übungen vermittelt wurde.

Bei der Einordnung des spontanen Qi Gong entsprechend seines Ursprungs wird dieses in der Fachliteratur mehrheitlich dem medizinisch-therapeutischen, sowie lebensnährendem Zweck zugeordnet.

3.4 SPONTANES QI GONG IN DER HEUTIGEN ZEIT

Neben den vielfältigen Qi Gong Systemen, die mit klaren Vorgaben an Bewegungsausführung und Atmung verbunden sind, nimmt spontanes Qi Gong nach wie vor eine untergeordnete Rolle ein.

Dies mag zum einen daran liegen, dass konservative Qi Gong Richtungen bzw. Schulen dieser besonderen Qi-Gong-Form kritisch gegenüberstehen. Dies u.a., weil fraglich sein könnte, ob überhaupt grundlegende Qi Gong- Prinzipien, wie die der Regulationen, mit spontanen Qi Gong erreicht werden können. Auch könnten Zweifel an der Ernsthaftigkeit und generellen Wirksamkeit des spontanen Qi Gong bestehen, wenn doch hier über unwillkürliche Bewegungen das Ziel eines verbesserten Qi Flusses erreicht werden soll und nicht durch von Meistern mitunter über Generationen hinweg überlieferte und bewährte Übungen mit Vorgaben an Bewegung und ggf. auch Atmung.

Zum anderen ist spontanes Qi Gong in China, dem „Mutterland des Qi Gong“, nunmehr verboten, nachdem es vor allem in den 1980 er Jahren zu einem regelrechten Boom des Qi Gong, auch des spontanen Qi Gongs kam.

So führt Frithjof Krepp unter Verweis auf eine entsprechende Dissertation von DDr. Thomas Ots zu diesem Thema aus, dass es in China als ungehörig angesehen wurde, dass Übende, noch dazu in den Massen, sich so extrovertiert mit frei bewegenden Körpern in der Öffentlichkeit zeigten und auch die Gefahr seitens der Regierung gesehen wurde, dass sich diese Bewegung auch gesellschaftspolitisch im Sinne einer freien Gesellschaft artikuliert.

Das spontane Qi Gong verschwand zwar danach aus der chinesischen Öffentlichkeit, tauchte jedoch im Westen vereinzelt wieder auf. Vor allem ist hierfür den Qi Gong Meistern Master Goa Yun, Master Bai Yin und Grandmaster Wong Kiew Kit zu danken.

(vgl. Frithjof Krepp, Free Flow Qi Gong und Meridian- Klopftechniken, 2022, S. 8/9)

4 REGULATIONEN IM SPONTANEN QI GONG

„Unter Regulation im Qi Gong versteht man beständiges Anpassen und Einstimmen von Körper, Atmung und Herz-Geist.“ (vgl. Armin Fischwenger et al., Skriptum Qigong-Theorie für die Intensivbildung Qigong Kursleiter, S. 12, 2021)

Nachfolgend wird dargestellt, dass auch im spontanen Qi Gong die Regulationen Anwendung finden. Auf Besonderheiten des Spontanen Qi Gong wird dabei eingegangen.

4.1 REGULATION DES KÖRPERS

Beim spontanen Qi Gong selbst, kommen die angeregten inneren Qi-Bewegungen über den Körper zum Ausdruck hierfür bedarf es einer entsprechenden körperlichen und geistigen Entspannung, um einen meditativen Zustand zu erreichen, der den Gleichklang des Körpers mit der inneren Bewegung des Qi erlebbar macht. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung führt der Körper dabei selbst herbei. Ein Kontrollverlust über den Körper soll und darf damit nicht verbunden sein. So sollten zu heftige Bewegungen durch den Geist gedämpft werden. Auch die kontrollierte Beendigung der Übung muss jederzeit möglich sein, wobei dies nicht abrupt passieren soll.

Eine Zugangsmöglichkeit für die Praxis des spontanen Qi Gong sind vorherige Übungen mit Bewegungs- und Atmungsvorgaben aus anderen Qi Gong-Systemen oder auch besonderen Handlungsempfehlungen des stillen Qi Gong. Dann wird die Regulation des Körpers bereits über diese Systeme eingeleitet.

Diese „Kontrolle“ steht nicht im Widerspruch zur beabsichtigten „Spontanität“ bei dieser Qi Gong Praxis. Denn, wie eingangs definiert, werden unter Spontanem Qi Gong alle Formen des Qi Gong bezeichnet, bei denen unwillkürliche Bewegungen zugelassen werden. Dieses Zulassen ist ein bewusster Prozess, wobei der Geist als natürliches Gewahrsein wach bleibt.

Eine Qi Gong Schule beschreibt dies in ihrem Internetauftritt zutreffend wie folgt: „Der spontane Zustand ist nichts Festes, eher ein Kontinuum zwischen den Polen Kontrolle und Sich-dem-Qi Hingeben. Fortgeschrittene Übende können den Grad des Sich- Fallen-Lassens

bewusst einstellen.“ (Tanden Dojo Berlin, www.tanden-aikido.de. zu Zifa Gong Spontanes Qigong von 09/24)

4.2 REGULATION DES ATEMS

Auch beim spontanen Qi Gong dient die Atmung der Aufnahme frischen und der Abgabe verbrauchten Qi.

Unter den vielen Atemtechniken sollte im spontanen Qi Gong diejenige Anwendung finden, nach der es die Bewegung verlangt. Es gibt keine Vorgaben. Wichtig ist hierbei jedoch, dass die Atmung frei von Anstrengung und Hektik sein sollte.

Hier greift im Wesentlichen die „Methode der Nichtmethode“ den Atem zu kontrollieren. Anstelle strikter Kontrolle greift die Wirkung der natürlichen Veranlagung. „Wenn der Schuh passt, vergessen Sie, dass Sie einen Schuh tragen. Wenn der Atem „passt“, vergessen Sie, dass Sie atmen. Vertrauen Sie auf die Natur (das Dao) und ihre Weisheit!“ (vgl. Kenneth Cohen, QIGONG, Weltbild 2001, S. 226).

4.3 REGULATION DES HERZ-GEISTES

Hier ist der Begriff Herz-Geist weit zu verstehen, denn manche Schulen

differenzieren hier im Weiteren noch zwischen Herz, Bewusstsein und Vorstellung.

Insgesamt geht es darum, den Stress zu mildern und negative Emotionen so weit wie möglich auszuschalten, damit der Geist ruhig und entspannt wird.

Eine gefühlsmäßig positive Einstellung zur Übung sollte ebenso vorhanden sein.

Diese grundsätzlichen Voraussetzungen an Qi Gong-Übungen, sind für das spontane Qi Gong von Bedeutung.

Weiterhin können gerade beim spontanen Qi Gong autosuggestive Vorstellungen unterstützend Anwendung finden. So ist es möglich, etwa bei körperlichen Beschwerden, sich auf die

erkrankte Körperstelle mit dem Ziel zu konzentrieren, dass die Erkrankung gelindert oder geheilt wird.

In den Vorübungen und beim spontanen Qi Gong selbst können aufkommende Bilder und Wahrnehmungen von Qi und dessen Verteilung im Körper, z.B. als helles angenehmes Licht oder den Körper durchfließende Wärme, die positive Wirkung verstärken.

5 NUTZEN UND RISIKEN DES SPONTANEN QI GONG

Wie alle Qi Gong Systeme hat auch das spontane Qi Gong eine entspannende, stressmindernde sowie ausgleichende Wirkung auf den Körper und Geist.

Was sind nun die besonderen Wirkungen, der besondere Nutzen des spontanen Qi Gong?

Der mit der Übung verbundene tranceähnliche Qi Gong-Zustand ist in besonderem Maße geeignet, eine Tiefenentspannung herbeizuführen. Ein Verlust der Kontrolle über sich selbst ist bei richtiger Ausführung damit jedoch nicht verbunden.

Durch den ausgelösten Tanz des Qi, der den Körper spontan bewegt und Emotionen freisetzt, werden körperliche, emotionale und geistige Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte angeregt. Besonders die emotionale Ebene verdient hierbei Augenmerk. Viele körperliche und psychische Erkrankungen beruhen nach Studien der Wissenschaft auf angestaute negative Emotionen der Vergangenheit und der Gegenwart. In den fünf Wandlungsphasen sind dementsprechend auch Zuordnungen krankheitserzeugender Eigenschaften bzw. Emotionen, wie z.B. Zorn, Angst und Trauer zu den Organen zu finden. Diese emotionalen Probleme beruhen häufig auf Energieblockierungen in den Meridianen. Wenn diese Blockaden durch spontanes Qi Gong gelöst werden, kann sich z.B. durch dieses wahrnehmbare Gefühl des sich einlassen oder fallenlassen können ein Vertrauen an sich und das Leben einstellen, das Angst und Trauer durch Zuversicht und Freude ersetzt.

Durch Erfahrungsberichte von Qi Gong-Großmeistern, Lehrern und Heilpraktikern, die spontanes Qi Gong bei Schülern und Hilfe suchenden Erkrankten anleiten, bzw. anwenden, konnte festgestellt werden, dass nach Öffnung der Energiekanäle (Meridiane) und Eintritt der spontanen Bewegungen diese Bewegungen im Allgemeinen in direkter Verbindung zur Krankheit des Betroffenen stehen. So berichtet Master Gao Yun von einem Schüler, der seit 20 Jahren ein Magengeschwür hatte. Nachdem Master Gao Yun in der ersten Stunde Qi in die Gegend seines Magens lenkte, reagierte dessen Magen und Unterbauch sehr stark mit Bewegungen nach vorne, hinten und in Kreisform. Später wurde eine Heilung festgestellt. Dies veranschauliche den Grundsatz der chinesischen Medizin:“ Wenn die Energiekanäle geöffnet sind, gibt es keinen Schmerz“. (vgl. Master Gao Yun, Qi Gong for Life, 1997, S. 41).

Großmeister Wong Kiew Kit erklärt zu der Frage, warum spontanes Qi Gong Praktizierende, wenn sie „loslassen“, herumtollen wie Affen, gehen wie ein Bär und sonst seltsame Dinge tun, dass es nach der chinesischen medizinischen Philosophie fünf verschiedene Arten von Energien gibt, die unseren fünf Speicherorganen entsprechen. Diese sind Herz, Leber, Milz, Lungen und Nieren. Als Beispiel führt er u.a. an, dass die Milzenergie, deren Merkmal die Sorge ist, durch den Mund ausgedrückt wird und beim spontanen Qi Gong dazu führen kann, dass der Übende wie ein Affe grimassiert oder die Lungenenergie, deren Merkmal Kummer ist, sich durch die Nase ausdrückt und dazu führen kann, dass man brüllt wie ein Tiger. (vgl. Wong Kiew Kit, Die Kunst des Qi Gong, S.87)

Die wesentliche Wirkung des spontanen Qi Gong liegt darin begründet, dass das Qi nicht einer vorgegebenen äußeren Form folgt, sondern dem Qi mittels der Weisheit des Körpers „erlaubt“ wird, an die Orte des Körpers verstärkt zu fließen, die es besonders brauchen. Durch eine gezieltere Auflösung von Blockaden wird der Energiefluss und das Yin-Yang-Verhältnis harmonisiert, was sich in einer Selbstheilung auf körperlicher und geistiger Ebene auswirkt. „Heilende Energie ist nur dann von Nutzen, wenn sie da hingelangt, wo sie benötigt wird. Es ist deshalb wichtig, dass Qi in alle Körperzellen fließen kann.“ (so Kenneth Cohen, QiGong, 2001, S.39).

Während spontanes Qi Gong zahlreiche Vorteile, wie die Förderung der Selbstheilungskräfte und die Lösung von Blockaden, mit sich bringt, dürfen mögliche Risiken nicht unterschätzt werden. Besonders bei Personen mit psychischen Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Problemen können die unkontrollierten Bewegungen potenziell schädlich sein. Eine ärztliche Abklärung vor Beginn der Praxis ist daher essenziell. Menschen mit Epilepsie, schweren psychotischen Erkrankungen oder geistiger Behinderung sollten spontanes Qi Gong nicht selbständig üben. Impulsive und heftige Bewegungsphasen sollten bei Bluthochdruck, Glaukom und Schwindel nicht ausgeführt werden, ebenso nicht während der Menstruation. Für Kinder ist diese Form, zumindest ohne fachkundige Anleitung und ohne Aufsicht, ebenso nicht geeignet.

6 PRAKTIZIEREN VON SPONTANEM QI GONG

Beim spontanen Qi Gong gibt es unterschiedliche Möglichkeiten um in den „Free Flow“ (freier Fluss), so bezeichnet durch den Qi Gong Lehrer Fritjof Krepp oder „angeregten Qi-Strom“, so nach Großmeister Wong Kiew Kit, zu gelangen.

Zum einen sind es die Übungen, bei denen der Anleitende unmittelbar mental sowie auf den Körper des Schülers/Empfängers einwirkt, um Reaktionen hervorzurufen, die sich in spontanen Körperbewegungen äußern. So wird beschrieben, dass Meister hierzu Fähigkeiten besitzen, bestimmte Energiepunkte bzw. Energiekanäle am Körper des Übenden zu öffnen und auch Qi zu übertragen. Dadurch wird das Qi des Empfängers verstärkt und es kommt es bei diesem zu verschiedenen spontanen Körperbewegungen.

Dies entspricht der in der chinesischen Medizin anerkannten äußeren Qi - Heilung (External Qi Healing -EQH) wobei die Hand ohne Körperkontakt über den zu behandelnden Bereich gehalten wird um Krankheiten zu heilen oder zu lindern. Master Gao Yun führt hier verschiedene Fallbeispiele in ihrem Buch Qi Gong for Life an. Darin verweist sie auch auf Forschungen z.B. des National Qi Gong Institute of China , das mit wissenschaftlichen Methoden des Westens Phänomene im Zusammenhang mit Qi Gong gemessen hat. Beispielsweise wurde danach die „unsichtbare Energie“, die Qi Gong Meister von ihren Händen abgeben können, auf Geräten sichtbar, die infrarotes Licht aufzeigen und es konnte der Nachweis erbracht werden, dass sie Bakterien und Krebszellen abtötet. Auf ein weiteres Forschungsprojekt der Harvard Medical School , dass die Energieaussendung eines chinesischen Arztes und Qi Gong Meisters messen soll, wird verwiesen.

Zum anderen gibt es vielfältige Systeme, mit denen durch gezielte Qi Gong Übungen, häufig mittels Basisübungen, beim Übenden zunächst der Qi-Fluss aktiviert und eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, sowie ein Zustand von körperlicher und geistiger Entspannung herbeigeführt wird. Hierbei kann sowohl stilles oder bewegtes Qi Gong mit vorgegebenen Bewegungsabläufen oder beides in Kombination Anwendung finden. Ziel ist es durch eine tiefe Entspannung ein bewusstes Loslassen zu erreichen.

Sinnvoll ist es darüber hinaus, den Übenden mit wesentlichen Bausteinen des Qi Gongs, wie denen der Regulationen vertraut zu machen und auch ein gewisses theoretisches Basiswissen zu vermitteln, die sein Verständnis vom Qi Gong ermöglichen.

7 SPONTANES QI GONG ALS ERGÄNZUNG ZU ANDEREN QI GONG-SYSTEMEN

7.1 THEORIE UND INTEGRATION

„Wer sein Herz reinhält und sich frei von Begierden macht, kann jeder der Lehren folgen. Die Richtung ist die gleiche.“ (Meister Wang Chong Yang, Jahr 1167 n. Chr.)

Danach wäre die Auffassung berechtigt, dass spontanes Qi Gong auch allein und unabhängig von anderen Qi Gong Übungssystemen praktiziert werden kann.

Dies wird wohl dann in aller Regel der Fall sein, wenn Menschen sich wegen bestimmter gesundheitlicher Probleme an einen Qi Gong Lehrer bzw. Therapeuten wenden und dieser über Qi-Übertragung oder Öffnung bestimmter Energiekanäle die gewünschten spontanen Bewegungen auslöst. Hier bedarf es beim Hilfesuchenden weniger Kenntnis über theoretische Grundlagen von Qi Gong und Übungspraxis, um z.B. bestimmte Regulationen herbeizuführen.

Anders verhält es sich bei denjenigen, dass dürfte die Mehrheit sein, die bewegtes und/oder stilles Qi Gong betreiben und sich dabei auf Formen bzw. Systeme beziehen, deren positive Wirkung auf Körper und Geist bereits nachgewiesen sind. Hier sollen diese Übungssysteme zunächst erlernt werden und können dann als Grundlage dienen, den so angeregten Qi Fluss zu nutzen in die spontane Übungspraxis überzugehen. Ein gewisser theoretischer Hintergrund über Qi Gong sollte hierbei ebenfalls vermittelt werden.

Frithjof Krepp beschreibt diese Möglichkeit des Vorgehens wunderbar am Beispiel der Qi Gong Übung „Der Wind bewegt den Weidenbaum“:

„Wenn Sie einmal gespürt haben, wie der Wind den Weidenbaum bewegt und wie angenehm sich das anfühlt, ist es sehr einfach, dies zu reproduzieren und in den Qi-Gong-Zustand und dann auch in den Free Flow zu kommen. Doch worin unterscheiden sich diese Zustände eigentlich? Beide haben etwas gemeinsam: den Wind (das Qi), der den Weidenbaum bewegt. In den Qi Gong-zustand bringen wir uns zu Beginn der Übungspraxis. Hier ist erst einmal nur ein Lufthauch spürbar und das ist gut so, denn wir möchten ja noch unsere Qi-Gong-Form praktizieren. Für diese hat sich nun ein schwereloser Zustand eingestellt. Wenn man am Ende

der Qi-Gong-praxis viel Qi aufgebaut hat, wird er Wind stärker. Lässt man den los, können auch die Bewegungen stärker werden, und der Free Flow beginnt.“

(siehe Frithjof Krepp, Free Flow Qi Gong, 2022, S. 51)

Nach alledem sollte nach meiner Ansicht grundsätzlich das Erlernen und Praktizieren bewegter und stiller Qi Gong Systeme mit Bewegungs- bzw. Handlungsvorgaben der Vorrang eingeräumt werden. Denn dies ermöglicht, dass der Übende sozusagen aus eigener Kraft und mit eigenen Mitteln spontanes Qi Gong betreiben kann.

Hierbei stehen eine Vielzahl von Qi Gong Systeme zur Verfügung die unterschiedlichen positiven Wirkungen auf den Körper und den Geist entfalten.

7.2 EIGENE ERFAHRUNGEN

Ich praktiziere spontanes Qi Gong häufig, nach einer Anleitung des Großmeisters Wong Kiew Kit, abstellend auf zwei Basisübungen „Den Himmel anheben“ und „Den Mond tragen“ mit vorhergehender Aktivierung des unteren Dantian und des Baihui-Vitalpunktes. (Wong Kiew Kit, Die Kunst des Qi Gong, 1993, S. 80/81). Auch wenn dabei eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen der Übungen wie beim „Der Himmel anheben“ und den „Mond tragen“ empfohlen wird, ist die Ausschöpfung dieser Anzahl mitunter gar nicht notwendig den Körper in spontane Bewegung zu versetzen. Dies umso mehr, wenn ich bereits bei diesen Übungen die Augen schließe und eine diese harmonischen Bewegungen unterstützende Musik höre. Ergänzend können auch Vorstellungen und Bilder hilfreich sein, um loszulassen und sich zu öffnen. Sobald ich merke, dass meine Körperbewegungen spontan werden, lass ich diese zu, fokussiere mich aber auch auf das untere Dantian, um nicht aus der „Mitte“ zu kommen, ggf. zu energische Bewegungen zu dämpfen oder im Weiteren die Übung allmählich zu beenden. Durch diesen Einsatz der Intention (Yi) soll es gelingen einen Zustand zu erreichen, der trotz aller Bewegungen im Außen, im Innersten Ruhe schafft. Frithjof Krepp beschreibt es so: „...im Innersten ist Ruhe, tiefe Ruhe, wie die Stille im Auge des Hurrikans! In dieser Stille ist der Augenblick gekommen, in dem Qi verstärkt in den Körper fließt, sich der sogenannte Yin- und Yang-Ausgleich vollzieht, das Qi die Blockaden in den Meridianen durchbricht und Heilungsimpulse gesetzt werden.“ (Frithjof Krepp, Free Flow Qi Gong, 2022, S.8)

Nicht jede Übung des spontanen Qi Gong gelingt, wie bei der Meditation auch, kann die persönliche Tagesform, eine zu starke geistige oder mentale Beanspruchung oder äußere Faktoren, dem gewünschten Ziel entgegenstehen. Dann gilt es auch dies zu akzeptieren. Erfolgsdruck aufzubauen oder, was noch kontraproduktiver ist, sich einen Zustand des Free Flow vorzutäuschen, sollte unbedingt vermieden werden. Wenn es aber gelingt in diesen Zustand der Spontanität zu gelangen reicht es aus, wenn dieser einige Minuten anhält. Auch das ist sehr unterschiedlich und nicht vorher bestimmbar. Der Körper legt selbst fest, wie lange die induzierten Qi-Bewegungen andauern, es sei denn, man möchte diese bewusst vorher beenden. Die Beendigung der Übung darf nie abrupt erfolgen, die Bewegungen sollen langsam ausklingen und in ein „Einsammeln des Qi“ durch Konzentration auf das Dantian münden. Im Zuge der Ausbildung zum Qi Gong Kursleiter wurden mir weitere Qi Gong Übungssysteme gelehrt und ich erkenne zunehmend, dass auch diese Übungen oder Teile davon geeignet sind, in den Zustand des spontanen Qi Gong überzutreten. So z.B. aus dem Qi Gong des weißen Kranichs (Bai He Qi Gong). Bei diesem Übungssystem ist dies bei mir derzeit die Übung des Vor- und Rückwärts-Fliegens, die es oft ermöglicht, wenn ich es zulassen will, in spontanes Qi Gong überzugehen. Interessant ist dabei zu beobachten, dass die wesentlichen Merkmale dieser Übung, wie die Wellenbewegung der Wirbelsäule beibehalten werden, jedoch die Arme und Beine deutlich stärker aktiviert werden. Gezielte Qi Gong Übungen sind somit eine wichtige Voraussetzung den Qi Fluss anzuregen und in einen entspannten körperlichen und mentalen Zustand zu gelangen.

8 FAZIT

In dieser Arbeit wurde das Potenzial von spontanem Qi Gong als eine sinnvolle Ergänzung zu traditionellen Qi-Gong-Übungssystemen mit vorgegebenen Bewegungen und Handlungsabläufen untersucht. Durch die Betrachtung historischer Hintergründe, theoretischer Grundlagen und der praktischen Anwendung wurde deutlich, dass spontanes Qi Gong eine einzigartige Praxis darstellt, die durch ihre intuitiven Bewegungen eine tiefe Verbindung zur eigenen Lebensenergie ermöglichen kann.

Es wurde aufgezeigt, dass spontanes Qi Gong, trotz seiner geringeren Verbreitung und des kritischen Blicks konservativer Qi Gong-Schulen, wesentliche Vorteile bietet. Es kann durch den freien Fluss von Qi emotionale, körperliche und geistige Blockaden lösen und Selbstheilungsprozesse anregen. Gleichzeitig entstehen potenzielle Risiken, insbesondere für Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen, was eine bewusste und verantwortungsvolle Herangehensweise an die Praxis erfordert.

Die ergänzende Rolle von spontanem Qi Gong in Verbindung mit strukturierten Qi Gong-Systemen wurde herausgestellt. Besonders beim Übergang von formellen zu spontanen Bewegungen ermöglicht es die Wirkung von Qi Gong auf einer tieferen, persönlicheren Ebene zu erfahren. Dabei kann man festhalten, dass eine solide Grundlage in den regulären Qi Gong-Übungen notwendig ist, um den freien Fluss des Qi sicher und effektiv zu erleben und gestalten zu können.

Zusammenfassend komme ich zu dem Schluss, dass spontanes Qi Gong eine wertvolle Erweiterung der Qi Gong-Praxis darstellt, die durch ihre natürliche und intuitive Herangehensweise einen besonderen Zugang zur Lebensenergie bietet. Mit der richtigen Anleitung und Vorbereitung kann es eine transformative Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben.

9 VERWENDETE LITERATUR

Kenneth Cohen, Qi Gong Grundlagen Methoden Anwendung, 2001, Weltbild Verlag Augsburg

Qingshan Liu, Qi Gong Der chinesische Weg für ein gesundes Leben, 2. Auflage 1995, Hugendubel Verlag

Armin Fischwenger, Roswitha Flucher, Romana Maichin-Puck, Frank Ranz, Qigong-Theorie, Skriptum der Taiji&Qigong Akademie, 2021

Master Gao Yun, Qi Gong for Life, 1997, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH

Wong Kiew Kit, Die Kunst des Qi Gong, 1999, Droemersche Verlagsgesellschaft Th.Knauer

Frithjof Krepp, Free Flow Qi Gong und Meridian-Klopftechniken, 2. Auflage 2022, Schirner Verlag