

Yang Qi Fa* – die Pflege des Qi

In allen Methoden des daoistischen Qi Gong finden sich sowohl Elemente von Bewegung wie von Ruhe; stets sind in irgendeiner Weise beide Pole vertreten und verschränken sich miteinander. In den Übungen des bewegten Qi Gong – auch im Taiji Quan – wird zugleich die Stille des Geistes kultiviert, in den Übungen des stillen Qi Gong den äusserlich nicht sichtbaren, subtilen Bewegungen des Qi nachgespürt.

Auch bei den Methoden, die auf ein Natürlich-Werden durch das Auslösen von Spontanbewegungen zielen, gibt es solche, die mehr nach aussen, und andere, die mehr nach innen gerichtet sind. Zu den letzteren gehört die „Pflege des Qi“ (*Yang Qi Fa*) nach Meister Li Zhi-Chang.

Sie wird im Sitzen oder Liegen praktiziert. Zunächst entspannt man wie gewohnt am ganzen Körper, bringt den Atem und den Geist zur Ruhe und richtet die Aufmerksamkeit auf das untere Dantian. Sobald sich die Aufmerksamkeit völlig in der Mitte des Unterbauches gesammelt und sich an dieser Stelle ein deutliches Qi-Gefühl (z.B. Wärme, Strömen, Pulsieren, Dichte, Kompaktheit o.ä.) eingestellt hat, nimmt man sich ganz zurück, lässt innerlich los und denkt an nichts mehr. Man „gibt das Qi frei“, so dass es, ungesteuert und ungehindert, spontan fließen kann. Diesen Zustand der Leere, in dem das Qi mit der ihm eigenen Intelligenz (*yuan shen*) wirken, z.B. körperliche oder seelische Blockaden lösen, „alte Wunden“ oder Krankheiten heilen, Verdrängtes in Gestalt von Bildern wieder zugänglich machen kann, versucht man nun über längere Zeit aufrecht zu erhalten. Ablenkungen durch unerwünschte Gedanken und andere Störungen werden sanft beiseite geschoben, man verweilt in der Stille und nimmt das innere Geschehen ruhig, tief entspannt und ohne Einflussnahme wahr.

Zur Beendigung der Übung ist es wichtig, die Energie durch Konzentration aufs untere Dantian wieder sorgfältig einzusammeln. Auch wenn man während der Übung eingeschlafen ist, sollte man dies nach dem Erwachen unbedingt noch nachholen.

* Eine Übungs-CD mit Musik zu dieser Übung (ausserdem zum Kleinen himmlischen Kreislauf und der Schüttelübung) ist erhältlich bei **YANG SHENG - Das Leben nähren**: info@yang-sheng.ch.