

 SpringerWienNewYork

Robert Egger, Hartmut Zwick,
Shi Yong Chuan, Sabine Knoll

Mehr Energie durch Shaolin-Qi Gong

Die Übungen der Mönche
für Stressabbau und Leistungssteigerung

unter Mitarbeit von
Matthias Lechner, Sathya Bartko

SpringerWienNewYork

Dipl. Ing. Robert Egger

Shaolin Österreich, Wien, Österreich

Prof. Dr. Hartmut Zwick

*Abteilung für Atmungs- und Lungenerkrankungen,
Krankenhaus Lainz, Wien, Österreich*

Shi Yong Chuan

Berlin, Deutschland

Mag. Sabine Knoll

Unterloiben, Österreich

Dr. Matthias Lechner

Dungl-Zentrum Wien, Österreich

Dr. Sathya Bartko

Krems, Österreich

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Die Methode ersetzt keine medizinische Behandlung oder Psychotherapie und darf nur von lizenzierten Shaolin-Qi Gong-Lehrer/innen weitergegeben werden.

© 2006 Springer-Verlag/Wien

Printed in Germany

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von

Springer Science+Business Media

springer.at

Typografie und Satz: Michael Karner, www.typografie.co.at

Illustrationen: Christian Prinic

Druck: Strauss GmbH, 69509 Mörlenbach, Deutschland

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

SPIN 11683322

Mit zahlreichen (teils farbigen) Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN-10 3-211-33549-8 SpringerWienNewYork

ISBN-13 978-3-211-33549-9 SpringerWienNewYork

Inhalt

- Vorwort von Abt Shi Yong Chuan** 9
- 1 Shaolin-Qi Gong** 15
- Einleitung** 15
 - Was ist Qi Gong?** 15
 - Die Geschichte des Qi Gong 17
 - Formen des Qi Gong 18
 - Shaolin-Qi Gong** 18
 - Yi-jin-jing (Transformation der Muskeln, Sehnen und Bänder) 18
 - Xi-sui-jing (Knochenmarkswäsche) 18
 - Gong Fu / Kung Fu als Medizinische Form und als Wu Shu (Kampfkunst) 19
- 2 Buddhistische Wurzeln** 21
- Geschichte des Buddhismus** 21
 - Siddhartha Gautamas Erwachen zum Buddha Shakyamuni 21
 - Buddhas Nachfolge und die Verbreitung der Lehre 22
 - Chan-/Zen-Buddhismus 24
 - Die Geschichte des Shaolin-Tempels China 27
 - Shaolin-Abt Shi Yong Xin, der ranghöchste Shaolin-Abt in China 28
 - Abt Shi Yong Chuan, der Leiter des Shaolin-Tempels in Deutschland 30
 - Die Prinzipien des Buddhismus** 30
 - Buddhistische Philosophie 30
 - Die vier edlen Wahrheiten 34
 - Der achtfache Pfad 35
- 3 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** 43
- Grundlagen der TCM** 43
 - Qi 44
 - Blut – Xue 48
 - Körperflüssigkeiten – Jin-Ye 49

氣

Inhalt

Die drei Schätze und die drei Dan Tiens 49

Yin und Yang 53

Die 5 Elemente (Wandlungsphasen) 55

Holz 55

Feuer 56

Erde 56

Metall 57

Wasser 58

Der Fütterungszyklus 58

Der Kontrollzyklus 59

Die Säulen der TCM 59

Die Diagnose in der TCM 60

Akupunktur 61

Tuina-Massage und Akupressur 73

Pflanzenheilkunde 73

Ernährung nach den 5 Elementen 74

Bewegungslehre (Qi Gong) 79

Bildteil 1 81

4 Die Übungen des Yi-jin-jing-Qi Gong 89

Transformation der Muskeln, Sehnen und Bänder 89

Die richtige Haltung 90

Innere Haltung 90

Äußere Haltung 97

Die Bedeutung des Atems 99

Atem und Psyche 99

Natürliches Atmen 101

Die vorbereitenden Übungen – Ba jins 103

1. Lungen-Ba jin 104

2. Lungen-Ba jin 106

3. Lungen-Ba jin 108

1. Schulter-Ba jin 110

2. Schulter-Ba jin 112

3. Schulter-Ba jin 114

Hüft-Übung: Ma bu 116

Hüft-Übung: Gun bu 118

Hüft-Übung: Pu bu 120

Hüft-Übung: Shie bu 122

Hüft-Übung: Xu bu 124

Hüft-Übung: Tuo bu shan yao 126

Die 12 Yi-jin-jing-Übungen 128

Die 1. Übung: »Wei Tuo tragend eine Stange darbieten« –

1. Bewegung 130

Die 2. Übung: »Wei Tuo tragend eine Stange darbieten« –

2. Bewegung 132

Die 3. Übung: »Wei Tuo tragend eine Stange darbieten« –

3. Bewegung 134

Die 4. Übung: »Einen Stern pflücken und gegen den großen Bären tauschen« 136

Die 5. Übung: »Neun Rinder am Schwanz zurück ziehen« 138

Die 6. Übung: »Krallen zeigen und Flügel ausbreiten« 140

Die 7. Übung: »Neun Teufel nehmen das Pferdemeßer ab« 142

Die 8. Übung: »Drei Teller fallen auf den Boden« 144

Die 9. Übung: »Grüner Drache streckt seine Krallen aus« 146

Die 10. Übung: »Liegender Tiger stürzt sich auf seine Beute« 148

Die 11. Übung: »Sich tief verbeugen« 150

Die 12. Übung: »Kopfbende umkehren« 152

5 Die Wirkung des Yi-jin-jing-Qi Gong aus medizinischer Sicht 155

Anatomischer Exkurs 155

Die Muskulatur 155

Sehnen und Bänder 159

Gelenke 159

Die Lunge und Atmung 161

Das Herz-Kreislauf-System 165

Das Lymphsystem 167

Das Nervensystem 168

Auswirkungen auf Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen 170

Auswirkungen auf die Atmung und Sauerstoffversorgung 171

Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf- und Lymphsystem 173

Auswirkungen auf die Psyche und das Nervensystem 174

Einige Fallgeschichten 176

氣

Inhalt

Anhang 179

Die 12 Yi-jin-jin-Übungen im chinesischen Original 179

Bevollmächtigung des Shaolin-Tempels für Shaolin Österreich 181

Shaolin Diplom Qi Gong Lehrgang 182

Links und Kontakte 185

Literatur 187

Sachverzeichnis 189

Bildteil 2 193

Vorwort

Shaolin und Shaolin-Qi Gong Von Großmeister Shi Yong Chuan, Abt des Shaolin-Tempels Deutschlands

Shaolin ist heutzutage weltweit bekannt. Überall sind Plakate der Shaolin-Shows zu sehen. Shaolin-Zentren oder -Schulen sind wie Bambussprossen aus dem Boden geschossen. Viele Menschen sind von Shaolin begeistert, meistens wegen seiner spektakulären Kampfkunst. Manche Meister vermitteln auch den Eindruck, dass Shaolin gleich Kung Fu wäre. Es ist einseitig, Shaolin mit Kampfkunst gleichzustellen. In diesem Text versuche ich einen Überblick über Shaolin und Shaolin-Qi Gong zu geben.

Shaolin – eine eigenartige Kultur

Was ist Shaolin? Shaolin ist eine Kurzbezeichnung des legendären Songshan Shaolin-Tempels in China (gegründet im Jahr 496). Es beinhaltet eine einzigartige Kultur, die seit mehr als 1500 Jahren in diesem Tempel entwickelt und gepflegt wird. Diese Kultur, die vom indischen Mönch Bodhidharma gegründet wurde, gilt als ein Ergebnis der gemeinsamen Bemühungen der Shaolin-Mönche.

Shaolin-Kultur umfasst verschiedene Bereiche. Buddhismus, Gesundheitslehre, Heilmedizin, Shaolin-Kung Fu, Kunst usw. bilden im Shaolin ein organisches System. Darunter ist Shaolin-Kung Fu nur ein Bestandteil. Entscheidend ist der Chan-Buddhismus. Ohne Chan-Buddhismus gibt es kein Shaolin. Er gilt als Seele der Shaolin-Kultur. Alle anderen Bereiche sind ein Ausdruck des Chan-Buddhismus.

Redet man von Chan (Zen), ist ein allgemeines Missverständnis zu beseitigen. Viele glauben, dass Chan-Buddhismus aus Japan gekommen wäre. Der japanische Begriff Zen ist eine direkte Übersetzung des chinesischen Wortes Chan. Chan ist wieder die chinesische Übersetzung des indischen Begriffs Dhyana. Chan hat den Ursprung in Indien. Der historische Buddha Shakyamuni zeigte einmal seiner Schülerschar eine Blume. Er drehte die Blume zwischen den Fingern und sagte nichts dazu. Nur sein Schüler Mahakashyapa lächelte, weil er diese Geste unmittelbar als zentralen Punkt der Lehre Buddhas verstand. Das heißt, man kann Weisheit ohne Wort und Schrift, nur »von meinem

Geist zu deinem Geist« weitergeben. Diese Einsicht des Kashyapa von Chan wurde in Indien auch nicht schriftlich fixiert und nur von Meister zu Schüler weitergegeben.

Bodhidharma war der 28. Patriarch dieser indischen Chan-Linie. Er ging im Jahr 527 über den Seeweg nach China. Er lebte neun Jahre lang in einer Berghöhle (Dhamo-Höhle) des Tempels. Dort meditierte er hauptsächlich. Der Legende nach konzentrierte er sich so tief, dass ein Vogel auf seiner Schultern ein Nest baute und eine Spinne in seinen Händen ihr Netz flickte. Ab und zu machte er auch körperliche Übungen, um gesund zu bleiben. So galt er nicht nur als Gründer des Chan-Buddhismus, sondern auch als Gründer des Shaolin-Kung Fu und Shaolin-Qi Gong. Einige Übungsformen wie »Die Form der 18 Handbewegungen des Archats« (Luo Han shi ba shou), Qi Gong-Formen wie Yi-jin-jing (Transformation der Muskeln, Sehnen und Bänder) und Xi-sui-jing (Reinigung des Knochenmarks) sind auf ihn zurückzuführen.

Nach Bodhidharma kann jeder durch Praktizierung am eigenen Körper und Geist die höchste Wahrheit erfahren. Diese Lehre wurde von den chinesischen Mönchen aufgrund der chinesischen Kultur weiter entwickelt und mit dem 6. Patriarchen Hui Neng (638–713) vollendet. Im 8. Jhd. wurde der Chan-Buddhismus als die größte buddhistische Schule in ganz China verbreitet. Im 13. Jhd. wurde der Chan vom japanischen Mönch Dogen nach Japan gebracht, was die japanische Kultur tief beeinflusst hat. Damit gilt der Songshan Shaolin-Tempel als heiliger Ursprungsort für den Chan-Buddhismus.

Im Chan-Buddhismus wird eine direkte Wahrnehmung der Wahrheit betont. Man legt wenig Wert auf Rituale und Sutren-Rezitation. Die Eigenschaft des Chan-Buddhismus ist durch folgende Strophe gekennzeichnet:

*Eine Übermittlung außerhalb jeglicher Doktrin,
die sich weder auf Worte noch auf Schriften stützt.*

*Ein direktes Hinweisen auf des Menschen Herzen:
Wer sein eigenes Wesen schaut, ist ein Erwachter.*

Im Songshan Shaolin-Tempel wurde die chan-buddhistische Lehre mit Meditation und verschiedenen anderen Kunstfertigkeiten verbunden. Die Shaolin-Mönche wollten genau wie bei anderen buddhistischen Richtungen spirituelle Erleuchtung erlangen. Für sie galt Chan als ein geistiger Zustand. Um diesen Zustand zu erreichen, kann man neben Meditation auch Kultivierungsmöglichkeiten verwenden. Hat man das Ziel der Erleuchtung im Auge und die Gelassenheit und Ruhe im Inneren, kann man bei jeder Beschäftigung Chan praktizieren. So sind zahlreiche Varianten von Chan-Praktiken entstanden, wie z. B. Kung-Fu-Chan, Shu-Fa (Kalligraphie)-Chan, Chan-Tee usw.

All diese Kultivierungsmöglichkeiten dienen dazu, den Körper und Geist zu reinigen und eine harmonische Einheit des Körpers, des Geistes und der Seele zu erzielen. Aus diesem Grund können die Shaolin-Mönche die Übungsformen des Kung Fu und Shaolin-Qi Gong perfekt beherrschen und auf das höchste Niveau entwickeln.

Auch im Bereich der Kunst wie Kalligraphie und Malerei haben die Mönche im Lauf der Geschichte zahlreiche wertvolle Werke geschaffen. Dadurch haben sie einen großen Beitrag zur Entwicklung der chinesischen Kunst geleistet. Es ist nicht verwunderlich, dass der Chan mit Kunstschaffen zu tun hat. Erreicht man den Chan-Zustand, gewinnt man eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit und dadurch mehr Schaffenskraft.

Shaolin ist ein Weg zur physisch und geistig vollständigen Entwicklung. Es ist undogmatisch und praktisch. Egal, ob man im Tempel ist oder nicht, ob man überhaupt einen Tempel hat oder nicht, wo die Shaolin-Mönche sind, wird der Chan-Geist Wurzeln schlagen und sich weiter entwickeln. Das ist einer der Hauptgründe dafür, warum die Shaolin-Kultur trotz mehrmaligen Zerstörungen des Tempels in den letzten Jahrhunderten ihre Lebenskraft nicht verloren hat. Stattdessen hat sie mit der Globalisierung weltweit sogar einen unvergleichbaren Ruhm gewonnen. Wichtig ist, dass die Shaolin-Kultur bei dieser Neuentwicklung vollständig und unverzerrt vermittelt wird. Dies setzt voraus, dass der Vermittler nicht nur die wahre Lehre von Shaolin begreift, sondern auch durch eigene Kultivierung die buddhistische Weisheit tatsächlich bestätigt.

Shaolin-Qi Gong – ein praktischer Weg zur Gesundheit

Shaolin-Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der Shaolin-Kultur. Es ragt unter zahlreichen Qi Gong-Schulen in China heraus, weil Shaolin-Qi Gong durch seine leichte Erlernbarkeit und gute Wirkung bekannt ist. Für die Shaolin-Mönche ist Qi Gong ein notwendiges Hilfsmittel, um nicht nur gesund zu bleiben, sondern auch das wahre Ich zu erkennen.

Shaolin-Qi Gong wird als das innere Kung Fu bezeichnet, während Shaolin-Kung Fu als äußeres Kung Fu gilt. Die Shaolin-Mönche praktizieren sowohl das äußere Kung Fu als auch das innere Kung Fu. Während die Kampfkunst die Muskeln und Knochen stärkt, wirkt das Üben von Shaolin-Qi Gong auf tiefere unsichtbare Ebenen des Körpers. Ein altes Sprichwort der Shaolin-Mönche zeigt die Bedeutung des inneren Kung Fu: »Übt man nur Kampfkunst, kein Qi Gong, wird man am Ende nichts erreichen.«

氣

Vorwort

Im Shaolin-Qi Gong kann man nach der unterschiedlichen Funktion zwischen hartem Qi Gong und weichem Qi Gong unterscheiden. Das harte Shaolin-Qi Gong gehört eher zur Kampftechnik. Durch jahrelange Übung von hartem Shaolin-Qi Gong kann man im eigenen Körper eine Art von Energie ansammeln. Diese Energie ist anders als Kraft. Sie ist viel schneller und stärker. Sie kann bei Bedarf blitzschnell mobilisiert werden und den Körper unschlagbar machen. Das ist der Grund dafür, warum ein Meister von hartem Shaolin-Qi Gong selbst durch einen schweren Schlag harter Gegenstände wie Metall oder Stein unverletzt bleiben kann. Solche spektakuläre Wirkung von hartem Qi Gong wird häufig als Bruchtest bei Shaolin-Shows gezeigt.

Das weiche Shaolin-Qi Gong dient hauptsächlich zur Gesundheitshaltung und hat auch medizinische Wirkung. Das Qi, das man dabei gewinnt, ist anders als das Qi von hartem Shaolin-Qi Gong. Mit diesem Qi kann man Krankheit vorbeugen, sie abbauen oder heilen. Man kann auch das Qi senden, um anderen Menschen zu helfen.

Die heilende Funktion des Shaolin-Qi Gong besteht darin, dass das Qi auf die tieferen Ebenen des Körpers wirkt. Der physische Körper des Menschen bildet die oberflächliche Ebene. Er besteht aus Grobstoff. Die tieferen Ebenen des Körpers bestehen jedoch aus feinen Stoffen. Diese sind trotz der Entwicklung der Wissenschaft und Technik bis heute kaum erfassbar. Der Grund liegt darin, dass technische Instrumente aus Grobstoff bestehen. Nur das Qi, eine Art von Hochenergie, kann solche Ebenen erreichen und die Ursache der im physischen Körper auftretenden Krankheiten beseitigen.

Zu solchem gesunderhaltenden Shaolin-Qi Gong gehören zahlreiche Übungen wie Shaolin Ba Duan Jing (Acht Brokate), Yi-jin-jing (Transformation von Muskeln, Sehnen und Bändern), Xi-sui-jing (Reinigung des Knochenmarks), Shaolin Yangsheng Zhuang Gong (Shaolin Baumübung für Gesundheitspflege) usw. Die bekanntesten davon sind die von Bodhidharma entwickelten Yi-jin-jing und Xi-sui-jing. Da solche Übungsmethoden in der Vergangenheit streng geheim gehalten wurden, sind im Lauf der Geschichte verschiedene Varianten entstanden. Die Originalformen können dank der originalen Geheimschrift mit Abbildern von den Shaolin-Mönchen bis heute gepflegt und weitergegeben werden. Um die buddhistische Barmherzigkeit zu befolgen, wurden solche Übungen auch den Menschen im Westen zugänglich gemacht.

Beim Kultivieren des Chan-Buddhismus gilt es als Leitprinzip, das Xin (Herz) zu reinigen, um die wahre Natur zu erkennen. Dieses Prinzip gilt auch beim Üben von Shaolin-Qi Gong. Die entscheidende Rolle des Xin (Herz) wurde von

Bodhidharma und seinen Schülern stets betont. Auch wenn man nur wegen der Gesundheit Shaolin-Qi Gong übt, soll man nicht nur auf die Form achten. Die äußere Bewegung des Shaolin-Qi Gong dient dazu, um innere Ruhe zu erzielen. Ohne innere Ruhe kann man sich nicht auf sich konzentrieren und der Qi-Mechanismus kann auch nicht richtig funktionieren.

Die Übungen des Shaolin-Qi Gong sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Sie können ohne große körperliche Anstrengungen durchgeführt werden. Durch regelmäßiges Üben wird man von den positiven Wirkungen profitieren. Durch hohe Konzentration und Ruhe im Geist kann man sogar seltsame Kultivierungsfunktionen gewinnen. Der Legende nach konnte Bodhidharma beim Üben hören, dass der Streit der Ameisen so laut wie Donner war.

Meinen jahrelangen Erfahrungen nach kann man die positive Wirkung von Shaolin-Qi Gong wie folgt zusammenfassen:

Shaolin-Qi Gong fördert die Konzentrationsfähigkeit. Durch regelmäßige Übung wird man mehr Ausdauer und Belastbarkeit gewinnen. Es hat eine wirkungsvolle Funktion zur Stressbewältigung.

Shaolin-Qi Gong aktiviert die Selbstheilungskräfte. Es bekämpft die Ursache der Krankheit und zielt auf eine grundlegende Gesundheit. Probleme wie Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, Probleme mit der Muskulatur und Migräne werden durch das Üben von Shaolin-Qi Gong innerhalb von kurzer Zeit wesentlich besser und beseitigt. Chronische Krankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Nervenleiden, Erkrankungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats sind durch regelmäßiges Üben während etwas längerer Zeit abzubauen oder zu beseitigen.

Durch Shaolin-Qi Gong findet man den Weg zur inneren Ruhe. Der Übende wird innere Gelassenheit haben und allmählich eine positive Lebenseinstellung gewinnen.

Shaolin-Qi Gong kann auch die Kreativität fördern. Es entfaltet die eigene Kreativität, indem es die Übenden von den Anspannungen befreit. In Ruhe gewinnt man auch leichter Eingebung.

Schlussbemerkung

Shaolin ist eine tiefgründige und inhaltsreiche Kultur. Ihr praktischer Anwendungsbereich wie Qi Gong kann den Menschen tatsächlich helfen. Es ist keine Voraussetzung, dass man an die buddhistische Lehre glaubt, um die Übungs-

氣

Vorwort

methode zu lernen. Aber je mehr man sich damit beschäftigt, desto mehr wird man unvermeidlich die tiefere spirituelle Ebene erreichen. Ich wünsche mir nur, dass immer mehr Menschen im Westen von dieser undogmatischen Schule profitieren können, sowohl körperlich als auch geistig.

1

Shaolin-Qi Gong

Einleitung

Was haben meditierende Mönche in China mit Menschen im Westen gemeinsam? – Sie sitzen sehr viel. – Sitzen ist unphysiologisch. Darin sind sich die westlichen Ärzte einig. Sitzen entspricht nicht unserer natürlichen Bewegungsform als Menschen. Kinder laufen und liegen vor allem, zum Sitzen werden sie angehalten. Aber der Bewegungsapparat des Menschen wäre mehr zum Bewegen gedacht, als bloß zum Sitzen.

Trotzdem verbringen heute sehr viele Menschen im Westen viel Zeit in sitzenden Berufen. – Wie einen Ausgleich schaffen? – Bodhidharma, der Begründer des Chan-Buddhismus im Shaolin-Kloster in China, hatte vor rund 1.500 Jahren eine Idee: Als er die sitzenden Mönche sah, schlaff und müde in ihrer Haltung, entwickelte er ein Programm, das er Yi-jin-jing-Qi Gong nannte – Shaolin-Qi Gong zur Transformation der Muskeln, Sehnen und Bänder. Es sollte die Mönche in ihrer Körperhaltung unterstützen, den Bewegungsapparat stärken und damit den Energiefluss ankurbeln, um Erleuchtung zu erlangen. Dort können wir westlichen Menschen Anleihen nehmen, uns mehr Energie und Kraft für einen Alltag im Sitzen holen sowie mehr Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erlangen und gleichzeitig innere Ruhe finden.

Was ist Qi Gong?

Qi Gong (Chi Kung) lässt sich übersetzen als »Energie üben« und meint Übungen, die einem festen Übungsablauf folgen, den Energiefluss anregen und die Energie vermehren. Dabei wird Qi durch den Geist mit bewusster Aufmerksamkeit im Körper gelenkt, was dem Energieaufbau und der Gesundheitsvorsorge dient. Die Übungen wirken sowohl körperlich, als auch energetisch, seelisch und geistig. Sie sind die Basis der Kraft, die in den chinesischen Kampfkünsten wie z. B. Gong Fu / Kung Fu aufgebaut wird.

氣

Bewusste Atmung und eine meditative innere Grundhaltung ist allen Formen des Qi Gong zueigen. Damit der Energiefluss optimal fließen kann, ist es jedoch auch notwendig, dass die »Schaltkreise« des Körpers, wie bei einem Stromkreislauf, richtig verbunden sind und kein Kurzschluss entsteht. Dafür sorgen der körperliche und mentale Ansatz des Qi Gong, die sowohl die Geschmeidigkeit des physischen Körpers, als auch den Fluss der Energie durch die Meridiane, die Energieleitbahnen, gewährleisten. Im Gegensatz zu westlichen Wegen der Fitness ist der östliche Weg ein weitgehend anstrengungsfreier und sanfter, der nie gegen Blockaden arbeitet, sondern transformiert und auflöst. Mit dem Strom fließen und seine Kraft zu nützen, kostet weniger eigene Kraft, als gegen die Strömung zu kämpfen.

Durch Qi Gong wird der Körper schrittweise geöffnet, die Muskeln und Nerven erwachen und der ganze Körper wird wieder bewusster fühlbar. Durch die steigende Sensibilität für den eigenen Organismus kann Krankheiten meist sehr gut vorgebeugt werden, weil Energiemangel spürbar wird, wenn er entsteht. Ein gut strömender Qi-Fluss äußert sich meist durch das Gefühl von Wärme und guter Durchblutung, kann aber auch als Hitze, Erfrischtheit oder wie Fließen von Strom gefühlt werden. Wenn sich Energieblockaden lösen, kann der Körper reagieren und zu vibrieren beginnen. Da Qi Gong auch die Entgiftung fördert, kann Müdigkeit zum Beispiel vorübergehend auftauchen, ehe sich Vitalität einstellt.

Auch oft lange unterdrückte Emotionen können sich durch Qi Gong wieder bemerkbar machen. Ärger, Furcht oder Trauer können sich genauso zeigen, wie Liebe und Freude. Sie sind im Körper gespeichert, der Körper vergisst nicht. Beobachten, wahrnehmen und fühlen reicht, damit sie sich lösen und integrieren können. Widerstand und Unterdrückung halten die Gefühle fest und drängen sie wieder tiefer in den Schatten des Bewusstseins. Unkontrolliertes Ausagieren kann jedoch ebenfalls manchmal Schaden anrichten. Deshalb rät Qi Gong zum Auflösen der Emotionen im Qi-Fluss. Transformation ist meist ziemlich undramatisch.

Die Übungen wirken vertiefend während der Zeit des Übens und auch mit der zunehmenden Praxis des Qi Gong. Während der Aufwärmphase folgt eine geistige Beruhigung und innere Stabilisierung. Innere Verbindungen werden bewusster realisiert, Körper und Bewusstsein verbunden. Die Effizienz der Körpervorgänge beginnt, sich zu steigern, die Gelenke und die Wirbelsäule werden offener und freier und der Energiefluss wird immer mehr angeregt. Qi Gong wirkt auf drei Ebenen: anatomisch-mechanisch, als Energie-Bewegung und geistig. Körperliches Üben schult auch den Geist und fördert die spi-

rituelle Entwicklung. Darüber hinaus ist die Stärkung des Körpers die Voraussetzung für eine spirituelle Entwicklung. Ist der Körper geläutert, kann mehr Energie fließen und die Gefahr von Schäden, etwa in den Nervenbahnen, ist geringer. Zu hohe Energieströme durch das Experimentieren mit verschiedenen Formen von Meditationen können den Körper auch nachhaltig schädigen. Durch Qi Gong wird die Energie langsam im Körper gesteigert und der Körper so vorbereitet auf größere Energieströme.

Abt Shi Yong Chuan, der praktizierende Abt des Shaolin-Tempels in Berlin, sieht Shaolin-Qi Gong sogar als einen Friedensbeitrag. Seiner Ansicht nach sind energieschwache Menschen auch aggressiver. Shaolin-Qi Gong zu üben und Energie aufzubauen, sei somit auch ein Beitrag zum Frieden.

Qi Gong eignet sich für alle Altersgruppen und ist eine sanfte Form der Bewegung, die in China häufig in Gruppen von mehreren 100 Menschen gemeinsam geübt wird und die zum täglichen Leben gehört. Die Weichheit der Bewegungen, die Kunst der Langsamkeit und Bewusstheit, sowie die innere und äußere Ausgerichtetheit sind charakteristisch für Qi Gong. Die Form der Energiearbeit ist im asiatischen Raum ein Beitrag zu Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter, eine Art Anti-Aging-Programm.

Die Geschichte des Qi Gong

Im Laufe der Jahrtausende haben sich hunderte verschiedene Qi Gong-Stile entwickelt. Die ältesten Qi Gong-Übungen sind aus der Zeit um 2700–2500 v. Chr. überliefert und wurzeln in der Tradition des Taoismus. Erste Aufzeichnungen gehen auf den legendären »Gelben Kaiser« zurück. Aus der Zeit der Zhou-Dynastie (1100–771 v. Chr.) sind Bronzetafeln mit Qi Gong-Übungen erhalten. Durch den Einfluss des Buddhismus in China (200–400 v. Chr.) wandelte sich auch das Qi Gong und fügte der medizinischen Grundlage dieser Übungen noch den Pfad der Erleuchtung hinzu. Fortan war Qi Gong auch ein Weg, mehr Energie für innere Erkenntnis und geistiges Erwachen zu erlangen. Es wurde zu einem System, das Körper, Seele und Geist verbindet.

Bodhidharma, der 28. Patriarch des Buddhismus, erreichte in der Zeit zwischen 520 und 550 n. Chr. China und entwickelte die bis heute bekannten Formen des Shaolin-Qi Gong. Die überlieferten Übungen bestehen aus Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Atem- und Konzentrationsübungen. Sie verbinden mentale mit körperlicher Stärke und innere Harmonie mit Gesundheit.

Formen des Qi Gong

Grundsätzlich unterscheidet man bei allen existierenden Qi Gong-Formen zwischen bewegtem (äußerem) und stillem (innerem) Qi Gong. Bei den bewegten äußeren Formen werden klar strukturierte Körperübungen durchgeführt, während die stillen Formen fast oder ganz ohne körperliche Bewegung auskommen und sich auf die innere (mentale) Lenkung des Energieflusses konzentrieren.

Darüber hinaus lässt sich eine Einteilung in medizinisches Qi Gong (Yijia) und Kampfkunst (Wujia) treffen. Qi Gong zur Gesundheitsvorsorge – wie etwa Yi-jin-jing-Qi Gong zur Transformation der Muskeln, Sehnen und Bänder – steht im Mittelpunkt dieses Buches. Es ist eine bewegte Form des Shaolin-Qi Gong.

Shaolin-Qi Gong

Shaolin bedeutet »junger Wald«. Die Berggipfel des Bergmassivs Haoshan im Norden Chinas wurden im 5. Jhd. n. Chr. zum Schutz gegen den Wind mit jungen Kiefern bepflanzt. Inmitten dieses baumbepflanzten Bergmassivs lag das Kloster der Shaolin-Mönche. Heute heißt der gesamte Ort um das Kloster und die Umgebung Shaolin.

Aus dem Shaolin-Kloster in China sind vor allem sehr körperbezogene Qi Gong-Übungen überliefert. Im Mittelpunkt stehen dabei Yi-jin-jing-Qi Gong (zur Transformation der Muskeln, Sehnen und Bänder, Xi-sui-jing-Qi Gong (zur Knochenmarkswäsche) und Gong Fu (Kung Fu) als medizinische Form und als Form der Kampfkunst (Wu Shu).

Yi-jin-jing (Transformation der Muskeln, Sehnen und Bänder)

Diese Form des Shaolin-Qi Gong wirkt vor allem auf den Schulter- und Brustbereich sowie auf die Stütz Muskulatur der Wirbelsäule. Muskeln, Sehnen und Bänder werden einerseits sanft gedehnt und geschmeidig gemacht, andererseits gestärkt für den Stützapparat. Elastischere Knorpelverbindungen im Bereich des Brustkorbs ermöglichen eine tiefere Atmung und bessere Sauerstoffversorgung des Körpers. Diese Form des Shaolin-Qi Gong wird auch im Westen bereits gelehrt.

Xi-sui-jing (Knochenmarkswäsche)

Nach der Transformation der Muskeln, Sehnen und Bänder folgt die »Waschung« des Knochenmarks durch spezielle Shaolin-Qi Gong-Übungen.

Dadurch soll die Blutqualität des Körpers verbessert werden. Xi-sui-jing-Qi Gong wird im Westen noch nicht gelehrt.

氣

Shaolin-Qi Gong

Gong Fu / Kung Fu als Medizinische Form und als Wu Shu (Kampfkunst)

Eine Übersetzung von Gong Fu / Kung Fu bedeutet »Körperarbeit zum Gruß des Buddha«. Es zu trainieren bedeutet gleichzeitig, Chan-Buddhismus zu praktizieren und etwas zur Vollendung zu bringen. Innere Form und äußere Form hängen zusammen. Das Praktizieren der Übungen führt auch zu inneren Effekten. Gong Fu / Kung Fu existiert als medizinische Übungsform zum Kraftaufbau und zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems ebenso wie als Kampfkunst-Form.

Zahlreiche Legenden und Mythen erzählen über die Entstehung der Kampfkunst des Shaolin-Kung Fu. Die Wurzeln reichen zurück bis in das 5. Jhd. v. Chr., erste Aufzeichnungen existieren aus dem 3. Jhd. n. Chr. Die traditionell-chinesische Bezeichnung für diese kriegerische Form des Gong Fu / Kung Fu lautet Wu Shu. Das Shaolin-Kloster hatte einen wesentlichen Anteil an der Entwicklung der Kampfkünste in China. Heute existieren hunderte Schulen, deren Stile sich zum Teil stark unterscheiden. Bekannt wurden die Kampfmönche und Wu Shu-Artisten vor allem durch ihre Show-Programme, in denen sie eine Probe ihrer unglaublichen Körperbeherrschung geben.

In der medizinischen Form dient Gong Fu / Kung Fu dazu, einen stabilen Energiehaushalt zu entwickeln. Darüber hinaus wirkt es in dieser Form ausgleichend auf das Herz-Kreislauf-System und trainiert Wirbelsäule und Becken, womit es Bandscheibenproblemen vorbeugt. Die Körperflüssigkeiten können dadurch besser zirkulieren.

2

Buddhistische Wurzeln**Geschichte des Buddhismus****Siddhartha Gautamas Erwachen zum Buddha Shakyamuni**

Die Entstehung der buddhistischen Lehre geht auf Siddhartha Gautama, den Buddha (Erwachten) zurück. Er wurde 563 v. Chr. in Lumbini im heutigen Grenzgebiet von Indien und Nepal als Sohn eines Rajas (Königs) aus dem Hause der Shakyas geboren und wuchs in wohlhabenden Verhältnissen auf. Bereits bei seiner Geburt prophezeiten einige Priester ihm Bedeutendes in seinem Leben. Sein Vater erzog ihn sehr abgeschirmt von der äußeren und der spirituellen Welt, vor allem auf seine Laufbahn als sein Nachfolger bedacht. Im Alter von 16 Jahren wurde er vermählt, 13 Jahre später wurde sein Sohn geboren.

Trotzdem erkannte Siddhartha, als er den Palast immer häufiger zu verlassen begann, dass sein weltliches Wissen und sein Reichtum nichts zur Linderung des menschlichen Leidens angesichts von Krankheit, Altern und Tod beitragen konnten. Die Begegnung mit einem in Meditation ruhenden Mönch löste in ihm den Entschluss aus, sein weltliches Leben im Fürstenhof hinter sich zu lassen. Er entschied sich für den Weg nach Innen, die Entwicklung seiner inneren Fähigkeiten und die Überwindung des Leidens.

Zu Buddhas Zeiten war Indien in viele kleine Fürstentümer und Königreiche zerfallen. Adelige und Geistliche kämpften um Macht im System der Kasten, die Wirtschaft blühte. Es entstanden zahlreiche Schulen, die Willensfreiheit und Gleichberechtigung verkündigten und am Kastensystem und der Lehre von Karma und Wiedergeburten rüttelten. Diese Bewegungen bereiteten auch den Boden für den Buddhismus.

Als Siddhartha Gautama seine Familie verließ, übte er sich vorerst in Askese und zog schließlich als Bettelmönch durch das Land. Er erkannte jedoch, dass ihn auch das Extrem der totalen Entsagung nicht näher zu seinem Ziel geführt hatte. Daher entschloss er sich schließlich für einen Weg der Mitte und entfaltete durch die Meditation sein inneres Potential.

Unter einer Pappelfeige, dem Bodhi-Baum (Baum der Erleuchtung), in Uruvela (Bodhgaya im heutigen Indien) wurde er erleuchtet und verwirklichte

damit den Zustand der Buddhaschaft, des Erwachten. Er hatte alle Leid bringenden Gefühle und Verhaltensweisen und seine Unwissenheit überwunden, sowie die Qualitäten des Geistes voll und ganz entfaltet. Durch sein Beispiel zeigte er, dass jeder und jede, unabhängig von Geschlecht, Alter, sozialem Umfeld oder Kultur, das Potential zur Erleuchtung besitzt und es bei entsprechendem Geistes training auch selbst entfalten kann. Er zeigte einen Weg zum Ausstieg aus dem endlosen Rad der Wiedergeburten, für ein Leben in Mitgefühl und Liebe und frei von Verlangen.

Etwa zwei Monate nach seinem Erwachen begann Buddha Shakyamuni mit seiner Lehrtätigkeit, die er mehr als 45 Jahre lang bis an sein Lebensende fortsetzte. Er gründete eine Gemeinschaft, eine Sangha, wie auch buddhistische Mönchsorden noch heute genannt werden. Buddha erreichte mit seinen Lehreden aber auch zahlreiche Menschen aller Bevölkerungsschichten, die nicht dem Mönchsorden beitraten, darunter Kastenlose ebenso wie reiche Kaufleute und Könige. Er selbst sprach sich gegen die Einteilung der Bevölkerung in Kasten und die damit verbundenen großen sozialen Unterschiede und Hindernisse aus. In die Zeit seines Wirkens fiel die Blütezeit der indischen Kultur in spirituell-philosophischer Hinsicht. Buddha starb wahrscheinlich im Alter von etwa 80 Jahren in Kusinara in einem Hain voll blühender Bäume.

Lehreden Buddhas und seiner Mönche, historisches Material über den Buddha und die Entstehung der Mönchsorden sowie ihrer Regeln finden sich im »Pali-Kanon«, dem buddhistischen Quellentext.

Buddhas Nachfolge und die Verbreitung der Lehre

Der Legende nach versammelte Buddha Shakyamuni kurz vor seinem Tod seine Mönche um sich und drehte schweigend eine Lotusblume zwischen seinen Fingern. Alle Mönche, bis auf Mahakashyapa, waren ratlos, Mahakashyapa hingegen lächelte und verstand wortlos. Daraufhin erklärte Buddha, dass seine Weisheit und sein Geist nun auf Mahakashyapa übergegangen seien. Damit wurde das Rad der Buddha-Lehre (Dharma) in Bewegung gesetzt und Mahakashyapa der erste buddhistische Patriarch. Diese Geschichte hat auch im späteren Chan (Zen) Buddhismus große Bedeutung. Da das Wesentliche der Lehre nicht schriftlich zu fixieren ist, wurde sie fortan immer persönlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

Zur Verbreitung der Lehren Buddhas hielten die Mönche auch Konzile ab, das erste bereits vier Monate nach Buddhas Tod. Beim zweiten Konzil, etwa 100 Jahre später, spaltete sich der buddhistische Orden in zwei Hauptrichtungen, aus denen sich später der Hinayana- und der Mahayana-Buddhis-