

## Zhineng Qi-Gong – eine kurze Einführung in ein einmaliges Qi-Gong-System

Eine der schönsten Legenden zur Entstehung von Qi-Gong vor 3000 – 5000 Jahren erzählt die Geschichte einer kaiserlichen Familie, die aufgrund einer langen Schlechtwetterperiode, wie sie heute genannt wird, an körperlicher und geistiger Gesundheit zu leiden begann.

In der heutigen westlichen Medizin würde der Hausarzt zu einem Rezeptblock greifen und eine Großpackung Anti-Depressiva verschreiben. Der Leibarzt der kaiserlichen Familie war jedoch eher ein Naturheilkundler und entwickelte eine Reihe von Übungen, welche, täglich praktiziert, die Verfassung und Gemütslage der Mitglieder der kaiserlichen Familie sichtbar verbesserte. Kurz darauf wurde die gesundheitsfördernde und lebensverlängernde Wirkung dieser Übungen erkannt und der Kaiser verbot die Verbreitung dieses Wissens. Doch wie immer: Wissen lässt sich nicht geheim halten und seine Verbreitung erfolgt quasi automatisch.

Die Geschichte des Zhineng Qi-Gong, kurz Zhigong genannt, lässt sich genauer datieren. Sie beginnt im Jahre 1940 mit der Geburt des heutigen Großmeisters Dr. Pang Ming. Mit sechs Jahren bekam er den ersten Unterricht in Qi-Gong von seinem Großvater. Im Alter von 18 Jahren war er bereits Humanmediziner nach westlichem Standard und studierte, während er als Arzt praktizierte, auch noch traditionelle chinesische Medizin.

Im Anschluss daran befasste sich Dr. Pang Ming mit der Philosophie des Taoismus, des Konfuzianismus und des Buddhismus, erlernte mehrere Kampfkünste und studierte in den 70er Jahren bei 19 Großmeistern verschiedene Qi-Gong-Stile. Anfang der 80er Jahre war er Mitbegründer von Gesellschaften, die sich mit der Erforschung und Entwicklung von Qi-Gong befassten. In dieser Zeit entwickelte er aus seinem umfangreichen Wissen das Zhineng Qi-Gong. Es beinhaltet die wirksamsten, wichtigsten und effektivsten Elemente aus allen Stilen und Übungen sowie östliche Philosophie und westliche Wissenschaft. Zhineng setzt sich aus den Teilen Zhi und Neng zusammen. Zhi bedeutet soviel wie Wissen, Weisheit, Neng bedeutet, in der Lage zu sein, etwas zu können. Zhineng Qi-Gong wird danach als intelligentes Qi-Gong verstanden.

Im Jahre 1988 gründete Dr. Pan Ming das Huaxia-Zentrum. In ihm wurde Menschen geholfen, es wurde Forschung und Entwicklung betrieben und es wurde gelehrt – es ist, vereinfacht ausgedrückt, mit einer Universität im westlichen Sinne, incl. Uni-Krankenhaus, vergleichbar – mit dem großen Unterschied, dass im Huaxia-Zentrum medizinfrei gearbeitet wurde. Die Heilung erfolgte ausschließlich über das Praktizieren von Zhigong.

Bis zu 4000 Menschen waren ständig „zur Behandlung“ anwesend. Im Laufe der Zeit wurden rund 200.000 Menschen betreut und mit hohem Heilungserfolg (95%) entlassen. Es wurden rund 185 verschiedene Krankheiten behandelt, darunter auch Krebs, Schlaganfall und Diabetes.

Durch die hohe Zahl an Praktizierenden, es handelt sich eben nicht um Patienten im westlichen Sinne, konnten die einzelnen Übungen angepasst und weiter entwickelt werden. Darüber hinaus kristallisierten sich die effektivsten Übungen heraus.

Grundlegend für Zhineng Qi-Gong sind Theorien, welche es vor Zhigong in der Welt des Qi-Gong noch nicht gab. So arbeitet Zhigong mit der feinsten aller Qi-Formen, dem Hunyuan Qi, dem Qi-Feld und der Arbeit mit externem Qi. Es ruht auf den Komponenten Praxis, Qi-Feld, Glaube, Affirmation, Liebe und Barmherzigkeit und erlaubt, im Gegensatz zu den traditionellen Formen des Qi-Gong ein Unterricht von einem Lehrer zu vielen SchülerInnen. Gruppen sind geradezu erwünscht und verstärken die Wirkung.

Die Theorie des Hunyuan Qi besagt, dass alles im Universum, alle Materie, alle Energie, alle Form und Information eins sind, hervor gegangen aus Qi, genauer gesagt aus Hunyuan Qi. Hunyuan bedeutet so viel wie eins-werden, eine Einheit bilden, einheitlich sein. Hunyuan Qi ist also die ursprünglichste Form des Qi, das Ur-Qi. Aus ihm gehen alle anderen Formen und Erscheinungsbilder von Qi hervor, Yin und Yang, die fünf Elemente sowie Jing und Shen, um nur einige Beispiele zu nennen. Hunyuan Qi ist im Universum überall vorhanden.

Konzentration von Hunyuan Qi formt Substanz (Materie) und die Auflösung von Materie ergibt wiederum Hunyuan Qi. Aus einer ganzheitlichen Sicht ist das Universum eine Einheit des Hunyuan Qi und dieses damit unendlich vorhanden. Hunyuan Qi ist damit alles, die Materie (Substanz), das Qi innerhalb und außerhalb der Substanz (Qi-Feld, Energie) und die darin enthaltene Information.

Auf den Menschen bezogen ergeben sich daraus folgende Konsequenzen: Das vorgeburtliche Qi und das nachgeburtliche Qi ergeben zusammen mit dem Prozess des Lebens das menschliche Hunyuan Qi. Dieses Qi kann durch den menschlichen Geist geleitet werden. Das Qi folgt immer dem Geist – auf bewusster und auf unbewusster Ebene. Durch die Praxis des Zhineng Qi-Gong nimmt der Körper das universelle Ur-Qi auf und transformiert es in körpereigenes Qi, welches für die Wiederherstellung oder besser den Erhalt der Gesundheit verwendet werden kann. Hierin zeigt sich unter anderem das Prinzip des Arbeitens mit externem Qi.

Dem Ansatz folgend, dass alles im Universum aus Hunyuan Qi besteht und jeder Körper, jede Substanz neben dem physikalischen Körper auch von einem energetischen Körper umgeben ist, welcher den physikalischen Körper auf energetischer Ebene widerspiegelt, wird es einfacher, das Qi-Feld bildlich zu verstehen. Je größer und je dichter der Körper, desto größer, ausdehnender ist auch das Qi-Feld. Wir können es leicht durch Übungen erfahren. Nähern wir uns vorsichtig und aufmerksam einer Person, werden wir irgendwann spüren, dass wir auf eine Art Widerstand stoßen, obwohl die andere Person vielleicht noch 50 cm oder gar 1m von uns entfernt steht. Wir berühren in diesem Augenblick das Qi-Feld unseres Gegenübers.

Änderungen von Form und Funktion der Materie, des Körpers finden sofort ihre Entsprechung in Änderungen des sie umgebenden Qi-Felds. Anders herum führen Änderung im Qi-Feld auch zu Änderungen von Form und Funktion der Materie. Dieser Vorgang ist jedoch langsamer – es sei denn, die Änderung des Qi-Felds ist entsprechend hoch oder drastisch.

Alles, was ein Mensch also sagt, denkt oder spricht, wird automatisch Teil des Qi-Feld und damit Teil des allumfassenden Ur-Qi's. Das Gefühl, welches ein Lehrer während einer Übung empfindet, seine Gedanken sind automatisch Teil des ihn umgebenden Qi-Feldes und werden über die Verbindung der individuellen Qi-Felder direkt zur Information, den Gedanken und Gefühlen der von ihm unterrichteten Schülerinnen und Schüler oder können von diesen über diesen Weg „verstanden“ werden. Dieser Effekt kann noch verstärkt werden, indem die Qi-Felder der SchülerInnen mit dem der Lehrerin oder des Meisters zu einem „großen Qi-Feld“ geeint werden.

Arbeiten mit Hunyuan Qi und dem Qi-Feld sind die Grundlage für die Praxis des Zhineng Qi-Gong. Die Praxis ist eine der Säulen, auf denen Zhigong ruht. Oder, anders ausgedrückt, ist Zhigong ein praxisorientiertes System. Das tägliche Üben steht im Vordergrund, bildet die Basis. Dennoch existiert ein Gleichgewicht zwischen der Theorie und der Praxis, denn das Wissen und Verinnerlichen der Theorie verstärkt die Wirkung der Übungen entsprechend – die sichtbaren Ergebnisse treten schneller ein. Die weiteren vier Säulen, Glaube, Affirmation, Qi-Feld, Liebe und Barmherzigkeit sind natürlich für die Praxis ebenso wichtig.

Wenn wir im christlichen Abendland von Glaube sprechen, haben wir meist die direkte Verbindung zur Kirche. Religion und Glaube, so denken viele, sind eins. Dies ist, schlicht gesagt, ein Irrglaube.

Glauben ist eher ein Vertrauen darauf, dass etwas auch in der Form passiert oder existiert, welche wir uns denken. Es ist ein Gutheißen, ein Treu sein. Glaube im Zhineng Qi-Gong bedeutet also nichts weiter als sich auf die positive und gesundheitsfördernde Wirkung zu verlassen, ihr zu vertrauen, den Übungen treu zu bleiben – so lange bis sich diese Wirkung dann auch tatsächlich einstellt. Es ist kein „blindes Vertrauen“, ganz im Gegenteil, es ist eine bewusste und positive Entscheidung und Einstellung für etwas. Es ist die mentale Einstellung, die sich auch im Sprichwort widerspiegelt, dass der Glaube Berge versetzen kann – von Krankheiten heilen ganz zu schweigen.

In dieselbe Richtung geht auch die das Zhineng Qi-Gong tragende Affirmation. Die Affirmation ist eine Bejahung, eine positive Zustimmung, die gedacht, oder noch besser ausgesprochen wird. Sie findet durchaus ihre Entsprechung in der NPL. Der Satz „Ich liebe meine Nebennieren“ oder „ich liebe meine Lunge“ mag das erste Mal laut ausgesprochen lustig oder irritierend klingen, doch ergibt sich schon bald eine sehr ernsthafte Selbstverständlichkeit. Die tatsächlich empfundene Liebe zu einem Körperteil oder Organ, welches im Moment Unterstützung benötigt wird spürbar – mit allen positiven Auswirkungen für die Heilung. Während einer Übung oder als Intention vor einer Übung laut gesprochen lenken wir über die Affirmation das Ur-Qi genau dorthin.

Die letzte Säule, auf die sich Zhineng Qi-Gong stützt umfasst Liebe und Barmherzigkeit. Nur kurz stellt sich die Frage, wie irgendetwas auf der Welt funktionieren soll, vor allem Heilung und Gesundheit, wenn das Gefühl der Liebe fehlt, der Liebe zu sich selbst und der Liebe zu allen und allem anderen – unabhängig von dessen Form, Funktion und Erscheinungsbild. Und mit der Barmherzigkeit öffnen wir unser Herz – nicht nur für die Not und das Leid von anderen. Liebe und Barmherzigkeit bedeuten im Sinne des Zhigong nichts anderes als mit einem offenen und liebenden Herzen zu praktizieren und zu leben.

Bei Zhineng Qi-Gong arbeiten wir mit dem Hunyuan Qi, dem Ur-Qi, wir bauen ein Qi-Feld, welches uns mit allen Praktizierenden auf der ganzen Welt verbindet und teilen unsere Erfahrung mit ihnen, wie auch sie ihre Erfahrung mit uns teilen. Durch das tägliche Üben lernen und vertiefen wir die Erfahrung und das Erleben und stärken die Wirkung. Glaube und Affirmation helfen uns, eine positive und bejahende Einstellung zu unserem Körper, unserem Geist, unserer Umwelt und letztendlich allem gegenüber zu entwickeln. Liebe und Barmherzigkeit sind der Klebstoff, der alles zusammen hält.

Bereits oben erwähnt wurde die Arbeit mit externem Qi. Im Zhineng Qi-Gong sind wir mit unserer Umgebung verbunden, wir tauschen uns aus. Wenn wir Hunyuan Qi sind, in seiner menschlichen Form und das gesamte Universum Hunyuan Qi ist, in entsprechend anderen Formen und alle Formen in einander ein- und überfließen können, ist es uns in der Praxis des Zhigong möglich, anstelle unseren körpereigenen Qi's (vorgeburtlich oder nachgeburtlich) auf das unendliche Hunyuan Qi zuzugreifen, uns ihm zu öffnen, es in uns aufzunehmen, in menschliches Hunyuan Qi zu transformieren und dieses für die Stärkung und den Erhalt unserer Gesundheit zu verwenden. Von daher ist Zhineng Qi-Gong die erste wirklich offene Qi-Form.