

Shaolin Neijin Yizhichan Qigong



Emil Sandkuhl
Reinhild Becker

Shaolin Neijin Yizhichan Qigong



Emil Sandkuhl
Reinhild Becker

Emil Sandkuhl
Reinhild Becker

Shaolin Neijin Yizhichan Qigong

*Im Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten,
im Geist des Experten nur wenige.*

Shunryu Suzuki



Books on Demand

Inhalt

Impressum
Einleitung
Grundlagen zum Verständnis
Shaolin Neijin Yizhichan Qigong
Standmeditation

Grundprogramm

Allgemeines zum Grundprogramm

Eine Hand kreist auf dem Wasser
Kegeln
Der Gang des Bären
Die Katze wäscht sich
Das Unsagbare vom Himmel holen
Der Wasserträger
Hand innen am Arm hochziehen
Das hungrige Pferd
Die goldene Kuh wackelt mit dem Kopf

Aufbauprogramm

Allgemeines zum Aufbauprogramm

Einen Arm heben und senken
Arme in Vorhalte heben und in Seithalte senken
Arme in Seithalte heben und in Vorhalte senken
Zwei Räder drehen
Mit Wasser spielen
Kleiner Ball vor rechter & linker Hüfte
Sprung vom Meterbrett
Excalibur
Steigen und Sinken

Der Regen rauscht
Drei Schlangenlinien vor Kopf, Brust und Bauch

Hauptprogramm

Allgemeines zum Hauptprogramm

1. Den Mond umarmen
2. Den Energieball senkrecht halten
3. Finger Übung für ein langes Leben -
Energieaufnahmeübung
4. Gegen den Krebs - Entgiftungsübung
5. Übung für Leber & Milz & Magen-Energieaufnahme
6. Daumen kreisen und Energie aussenden
7. Ball diagonal halten und Energie empfangen

Finger Übungen bei Krankheiten

Die Organisation

Die Autoren

weiterführende Adressen

In Andenken an meinen Meister Lung Yu Suk,
der mich vorbehaltlos mit der Energie des Lebens
vertraut machte.

Einleitung

Wer Fortschritte machen will, sollte zur Veränderung bereit sein, denn es gibt keinen Fortschritt ohne Veränderung. Bei dir sind Veränderungen längst überfällig. Lang genug hast du dich mit den niederen Schulen des Lebens begnügt. Viel zu lange hast du das ertragen. Nun bist Du reif für die tieferen Unterweisungen der Weisheit. Der Weisheit derer, die zum inneren Kreis gehören. Wohlauf mit dir du kühner Geist! Schüttele dein Federkleid und recke deine Schwingen. Mache dich bereit zum hohen Flug. Du kannst nun mit Fleiß die hohe Kunst lernen, die deinem wahren Potenzial entspricht und deine Anfänge zur gelungenen Vollendung führt. Diese neue Schule beginnt mit einem neuen Verständnis der Dinge. Wenn du Humor hast, wirst du lernen, die Wirklichkeit nicht mehr länger durch die Brille deines Eigenwillens zu sehen und du wirst gar nicht erst versuchen, sie in deinem Sinne um zu deuten.

Sei nicht verwundert, wenn dir nicht alles auf einmal, an einem Tag, nach deinem Wunsch gelingt. Wissen, nach der Finsternis kommt die Helligkeit und genau so kommt nach der Nacht der Tag. Es muss sich über dir noch so manches wandelbare Wetter erheben, bevor eine bleibende Heiterkeit in dir beständig wird.

Das, was für die christlichen Mystiker Gott ist, ist für die traditionellen Chinesen das Dao. Dem Dao auf den Grund zu gehen ist belebend. Wenn sich der Mensch dem Dao anvertraut, wird es sich als ein tragfähiges Fundament für sein Leben erweisen. Wenn die Seele ihren Ursprung erkennt, dann empfängt sie all ihr Sein und Leben und schöpft alles, was sie ist, aus dem Grund dieses Nichts, das doch Alles ist.

Der Mensch ist nicht fähig sich selbst zu erkennen, geschweige denn die zehntausend Dinge in der Vielfalt der Erscheinungen. Er kann das Eine nur erkennen und zwar dann, wenn er sich entschleunigt, zur Ruhe kommt und in sich, bis auf den Grund hinab taucht. Wer sich in sich versenkt, benötigt in dieser inneren Dimension kein Wissen. Man kann sich davon kein Bild machen und was man auch dazu sagen würde, es wäre nie voll zutreffend.

Dieser Grund kann nur erreicht werden, wenn man auch wirklich die letzte Unterscheidung fallen lässt. Die Unterscheidung zwischen dem Erfahren des Dao und dem Wissen darum. Der Übungsweg ist eine Zeit des Erprobens und des Erfahrens. Das absolut Unglaubliche wird dann zu einer Gewissheit. Aber wie kommt es, dass solche Gewissheit auch wieder vergeht? Wenn das passiert, dann ist die Erfahrung vielleicht noch nicht bis auf den letzten Grund gesunken. Je stärker das Energiegefühl wird, je höher der Energiepegel steigt, umso umfassender wird der Mensch sich mit dem Dao unumkehrbar verbinden.

Die Praxis dieses wahrhaftigen Qigong bewirkt eine vollkommene umgestaltende Vereinigung mit dem Dao. Ein „sich lassen“ an das Sein ist ein gelassenes Sein, ein dem Leben und Wirken des Dao in einem inneren Licht gewahr werden und als dessen bloßes Werkzeug sich erfahren. Eines wohl gelassenen Menschen Tun ist sein „Lassen“ und sein Werk ist sein Müßig bleiben. Auch bei seiner Arbeit bleibt er ruhig und in seinem Schaffen bleibt er müßig. Er ist glücklich und geht in seinem Tun auf. Ein solcher Mensch schöpft seine Kraft aus der überschäumenden, inne bleibenden Einigkeit, die er in sich und um sich findet. Er ist umsichtig geworden und nimmt alle Dinge als in ihrem Augenblick dauerhaft wahr, weil er in dem Einem aufgegangen und mit dem Einen eins geworden ist.

Im Kloster auf der Insel Nonnenwerth beim Studium der Schriften von Meister Eckehart und Hermann Seuse, wurde mir deutlich klar, wie nahe sich das Wesen des Chan Buddhismus und der mittelalterlichen christlichen Mystiker ist. Die Übungen sind nur ein Mittel auf dem Weg zur Verbindung von Himmel, Erde und Mensch.

Dieses Buch geht ganz bewusst über den Bereich der gesundheitlichen Auswirkungen des Qigong hinaus und zeigt auf, dass Qigong auch eine mystische Gotteserfahrung sein kann.

Grundlagen zum Verständnis

Wenn Du dieses Buch aufmerksam liest und die Übungen Schritt für Schritt lernst, wird folgendes passieren:

- Du wirst die Funktionen der Lebensenergie Qi besser verstehen lernen
- Du wirst die Zusammenhänge zwischen der Traditionellen Chinesischen Medizin, den Meridianen und dem Qigong begreifen.
- Du wirst eine wirkungsvolle Praxis im Qigong entwickeln, die eine solide Grundlage für weitere Fortschritte im Qigong für Dich sein wird.
- Deine körperliche Vitalität wird sich verbessern, weil Du regelmäßig die Übungen anwendest.
- Du wirst die Fähigkeit entwickeln, Dir selbst und anderen besser zu helfen.

Die Lebensenergie Qi begleitet uns vom Tag unserer Zeugung an. Wir verbrauchen Qi und wir sammeln Qi. Wir sammeln Qi durch unsere Atmung, durch Essen und Trinken. Wir verlieren Qi durch zu viel Arbeit, durch einen unangemessenen Umgang mit uns selbst, durch Alkohol und Nikotin. Einige Bereiche unserer Lebensenergie sind erneuerbar, andere aber, und zwar das essenzielle Qi, ist normalerweise nicht erneuerbar. Mit Hilfe dieser Übungen können wir unsere essenzielle Energie erneuern. Diese Übungen verjüngen, indem sie dem Organismus vorgeburtliches, essenzielles Qi wieder zugänglich machen.

Wir leben in einem Meer von Kraft, aber weil wir den Schlüssel dazu verloren haben, finden wir keinen Zugang. Diese Übungen sind der Schlüssel zu diesem Meer von Kraft.

Diese Übungen sind wie ein Quantensprung in eine geheime Welt aus Schwingungen, Licht und Harmonie. Sie führen uns zurück zu unserem eigentlichen Potenzial.

Shaolin Neijin Yizhichan Qigong

Neijin Yizhichan Qigong gehört zu den stillen, inneren Qigong Arten und wurde über etwa 1500 Jahre ausschließlich an die Mönche des "südlichen" Shaolin Klosters weitergegeben. Es war dem inneren Kreis vorbehalten und galt als Geheimwissen. Seit den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts wird es auch öffentlich gelehrt. Shaolin Neijin Yizhichan Qigong gilt als die Königsdisziplin innerhalb des Qigong, weil es die Fähigkeit verleiht, Energie zu Heilzwecken auszusenden.

Die Übungen in diesem Buch gehen direkt auf Que Ashui zurück. Er wurde 1926 als Kind sehr armer Eltern in der Nähe von Shanghai geboren und in frühen Jahren von seinen Eltern ins Kloster gegeben. Dort war täglicher Qigong Unterricht an der Tagesordnung. Sein Lehrer in dem Kloster war der Mönch Dush Umbio. Que Ashui hatte eine harte und gründliche Lehrzeit. Als das Kloster auf Grund politischer Wirren 1946 geschlossen wurde, zog er nach Shanghai und lebte dort zunächst unerkannt als Qigong Meister, bis er eines Tages einen Nachbarn, der sehr krank war, heilte. Von da an kamen immer mehr Hilfe suchende Kranke, denen er auf unglaubliche Weise helfen konnte, zu ihm. Schließlich begann er auch öffentlich das Shaolin Neijin Yizhichan Qigong zu unterrichten. Während der Kulturrevolution wurde er verhaftet und verbrachte längere Zeit unter sehr kargen Bedingungen im Gefängnis. Er starb leider mit 52 Jahren viel zu früh an den Folgen dieser Haft. Doch er hatte das Shaolin Neijin Yizhichan Qigong auf fruchtbaren Boden gesät.

Heute hat es über sechs Millionen Anhänger in China. Das „Shaolin Neijin Yizhichan Qi Gong“ wird auch „Lohan Shen Gong“ oder „Arhat Qigong“ genannt, weil berühmte Heilige

in der Geschichte Chinas auch meist Wunderheiler (Lohans) waren. Sie waren, wie man anhand der Statuen, die zu ihrem Ruhm in den Tempeln errichtet wurden, sehen kann, Qi Gong Meister und die Darstellungen zeigen sie in den Positionen, die sie verwendeten, um ihre außerordentlichen Fähigkeiten zu erwerben und anzuwenden.

Standmeditation

Warum ist die Qi Gong Standmeditation so wichtig und was ist das Besondere daran?

Das Stehen ist eine Tätigkeit, die das klare Wahrnehmen des tragfähigen Bodens unter unseren Füßen und gleichzeitig eine geeignete Reaktion auf diesen Halt ermöglicht. Wie gut ist die Fähigkeit ausgebildet, auf diesen sicheren Halt, den der Boden zu bieten hat, den Empfindungen gemäß zu reagieren und wie stark kann sich jeder von uns mit seinen Füßen identifizieren? Die Antworten auf diese Fragen gilt es in der Praxis zu ergründen.

Sitzmeditation ist eine Meditationsform, die hauptsächlich den Geist berührt, während Standmeditation intensiver den Körper mit einbezieht. Das Stehen ist einer der gewöhnlichsten Vorgänge des täglichen Lebens. So gewöhnlich und alltäglich, dass wir ihm kaum noch Beachtung schenken, weil wir meinen: „Stehen, das kann ich doch“. Das Stehen wird in unserer Kultur überhaupt nicht als Tätigkeit anerkannt und deshalb bekommen immer mehr Menschen Probleme mit ihrer Standhaftigkeit.

Spürst du überhaupt noch, worauf du stehst? Wenn wir sagen: „Da steh ich drauf“, dann meinen wir doch fast immer etwas anderes. Das besondere Problem des Stehens besteht darin, dass man uns schon als Kind zu oft gesagt hat, dass das „Herum stehen“ nutzlos ist. Eben langweilig und ermüdend. Unsere Eltern haben uns das gesagt, unsere Lehrer und unsere Vorgesetzten, eben alle und wenn alle es sagen, dann muss es ja auch so sein, oder nicht? Aber wollen wir uns nicht lieber überraschen lassen und eine eigene Erfahrung davon machen, was uns die Qi Gong Standmeditation zu bieten hat?

Wenn du jetzt den Boden unter deinen Füßen spürst, wie ist dann die Verbindung, die du zu ihm hast? Ist sie eher stark oder schwach? Stehst du wirklich mit dem ganzen Gewicht gleichmäßig verteilt, mit deinen Füßen auf dem Boden? Sind die Knie locker? Da ist tatsächlich etwas da, was du immer als so selbstverständlich hingenommen hast, so dass du es nie wirklich erfahren hast. Erinnerung dich, während du im Qi Gong stehst, an deine Kindheit, an eine Zeit, als du noch nicht alles in „Richtig“ und „Falsch“ eingeteilt hast, um jetzt wieder voll und ganz natürlich zu stehen. Diese Anweisungen: „Steh gerade, nimm die Schultern zurück und die Brust raus“ hat so viel an Natürlichkeit zerstört, dass es zunächst schwer ist, wieder natürlich zu stehen. Dabei hat ein natürliches Stehen uns so viel zu bieten.

Wenn wir während der Qi Gong Standmeditation achtsam in die Füße spüren, dann können wir merken: „Meine Füße sind voller Leben, und sie erforschen, was sie berühren.“ Wir stehen nicht länger nur auf unseren eigenen Beinen, sondern viel mehr auf etwas, das uns wirklich fühlbar von unten stützt. Und das Gefühl der Verbindung mit der Erde kann durch die Beine in den Körper aufsteigen, wenn du überprüfst: „Wie hoch ist das Becken über dem Boden?“ Wenn du regelmäßig Qi Gong übst, dann wird die Durchlässigkeit des gesamten Körpers immer besser, so dass dieser sensible Kontakt mit dem Boden im ganzen Körper spürbar wird.

Der Stand des Qi Gong heißt „Ma Bu“, das bedeutet „Reiterstand“. Die Füße sind parallel und Schulter breit, die Knie sind angewinkelt und nicht durchgedrückt, so dass ein Lot aus der Kniescheibe noch die Fußfläche berührt, denn so kann die Wirbelsäule sich auspendeln und strecken.

Grundprogramm

*Eine Hand kreist auf dem Wasser
Kegeln*

Der Gang des Bären

Die Katze wäscht sich

Das Unsagbare vom Himmel holen

Der Wasserträger

Hand innen am Arm hochziehen

Das hungrige Pferd

Die goldene Kuh wackelt mit dem Kopf

Allgemeines zum Grundprogramm

Die Übungen des Grundprogramms dienen zunächst einmal der körperlichen Ertüchtigung und Konditionierung. Von Übung zu Übung werden die unterschiedlichen Bereiche des Körpers ganz gezielt angesprochen. Bemerkenswert hierbei ist, dass die betreffenden Bewegungen, wie zum Beispiel beim „Kegeln“, die das Schultergelenk ansprechen, nie isoliert vom restlichen Körper durchgeführt werden. Sondern hier kommt in diesem Fall noch eine Körperdrehung zu dem Kreisen des Armes und eine Gewichtsverlagerung von vorn nach hinten hinzu.

Die Bewegungen des Grundprogramms werden relativ schnell durchgeführt und sind ein ausgezeichneter Ausgleich zu den Standmeditationen des Hauptprogramms. Die Übungen des Grundprogramms können vor dem Aufbauprogramm und vor dem Hauptprogramm oder für sich allein praktiziert werden. Je nach Zeitplan kann man sich dafür 10 bis 20 Minuten Zeit nehmen. Die Grundübungen können auch als Vorübungen und Aufwärmübungen verstanden werden. Diese Übungen sind nicht allgemein gebräuchlicher Art, sondern ganz speziell und kennzeichnend für das Shaolin Neijin Yizhichan Qigong und kommen nicht in anderen Qigong Arten vor.