



Die Einheit von Körpertraining und Geistesentwicklung

Autor: Buyin Zheng

Mit dem Begriff Qigong wird eine große Zahl zum Teil recht verschiedener Übungssysteme zusammengefasst. Jedes dieser Systeme verfügt über seine ganz eigenen Charakteristika. Dennoch beruhen sie alle auf der Arbeit mit der Lebensenergie „Qi“ und auf einer Kultivierung der inneren Kraft. Zu den wichtigsten Prinzipien des authentischen Qigong gehört außerdem die Einheit von körperlichem Training und geistiger Entwicklung.

Der Mensch besteht aus Körper und Geist. Möchte man sich durch die Übung von Qigong weiterentwickeln, so ist es wichtig, auch diese beiden Aspekte auszubilden. Solch eine ganzheitliche Vorgehensweise wird von vielen Qigong-Meistern von der Vergangenheit bis heute angewandt.

Findet ein Training des Körpers statt, so sollte auch der Geist des Menschen durch entsprechende Übungen entwickelt werden. Findet ein Training des Geistes statt, so sollte auch ein Training des Körpers erfolgen. Wird einer dieser Teile des Menschen vernachlässigt, so hat das eine einseitige Entwicklung zur Folge.

Im chinesischen Sprachgebrauch heißen Methoden zum Training des Körpers Ming-Gong, und Methoden zur Entwicklung des Geistes nennt man Xing-Gong. Diese Namen stehen auch für die Ziele, die man mit den Übungen verfolgt: Ming-Gong hat das Ziel, den Körper zu entwickeln, Xing-Gong hat das Ziel, den Geist zu entwickeln.

Das Ziel des Körpertrainings ist es, Krankheiten vorzubeugen, Krankheiten zu heilen und die Gesundheit zu stabilisieren. Der Weg, das zu erreichen besteht darin, maßgeblich die Nierenenergie zu mobilisieren und zu stärken. Das Ziel der Entwicklung des Geistes besteht darin, Weisheit zu erlangen und das volle menschliche Potenzial zu entfalten. Dazu wird der Geist (Shen) trainiert. Das Training des Körpers und die Entwicklung des Geistes stehen in einer engen Beziehung zueinander und sind voneinander abhängig. In welcher Reihenfolge jedoch Ming-Gong und Xing-Gong trainiert werden spielt eine untergeordnete Rolle und hängt vom Qigong-System ab. Es ist auch möglich, beide Teile gleichzeitig zu trainieren.

Das Körpertraining ist eine Basis für die Entwicklung des Geistes. Nach der chinesischen Medizin führen negative äußere Einflüsse, schlechte Lebensgewohnheiten und zu starke Emotionen zu einer Schwächung von Essenz, Qi und geistiger Kraft, wodurch die Nierenenergie geschwächt wird. Das wiederum greift die Gesundheit und die Lebenskraft an. Das Training von Ming-Gong ergänzt diese fehlende Energie und stärkt damit die Gesundheit.



Ohne die Basis eines gesunden Körpers kann man den Geist nicht weit entwickeln. Es ist unwahrscheinlich, dass sich dann besondere geistige Fähigkeiten einstellen. Sollte das trotzdem geschehen, so sind diese Fähigkeiten erfahrungsgemäß wenig stabil. Wird im Gegensatz dazu nur der Körper trainiert, so mangelt es an Stärke und Fassungsvermögen des Geistes und man kann nur schwer eine höhere Stufe des Qigong erreichen.

Geist und Körper sind so wie Yin und Yang. Sie bilden in ihrer Einheit den Menschen. Vor der Geburt gehört der Geist zum Yang und der Körper zum Yin. Nach der Geburt gehört der Körper zum Yang und der Geist zum Yin. Der vorgeburtliche Geist (Yuan-Shen) stellt den ursprünglichen Geist dar – er umfasst das Unterbewusstsein und steuert unbewusste Handlungen. Der nachgeburtliche Geist (Shi-Shen) umfasst das Bewusstsein und lenkt die bewussten Handlungen.

Die Methoden zum Training des Körpers bestehen meistens aus Bewegungen. Da diese bewusst durchgeführt werden, verwendet man hier im wesentlichen die Fähigkeiten des nachgeburtlichen Geistes. Die Methode zur Entwicklung des Geistes hingegen zielt maßgeblich auf die Entwicklung des vorgeburtlichen Geistes. Die entsprechenden Übungen haben das Ziel, von Handlungen mit Absicht zu Handlungen ohne Absicht zu führen. Durch die Entwicklung und Kultivierung des vorgeburtlichen Geistes erlangt man Weisheit und viele Fähigkeiten. Mit zunehmender Kultivierung steigt auch das Niveau, das man bei der Qigong-Übung erreicht. Auf einer sehr hohen Stufe der Übung kann man die Einheit von Himmel, Erde und Menschen erreichen. Dann kann man die Leere des Universums kultivieren und zu seinem Ursprung zurückkehren – und so dem Dao entsprechen.

Die Methode zum Training des Körpers und die Methode zur Kultivierung des Geistes sind die kürzesten Wege, um durch das Training von Qigong Gesundheit, innere Stärke, Harmonie, Weisheit und andere Fähigkeiten zu erlangen.

Der Schwerpunkt von Übungen in Bewegung liegt meist darin, den Körper zu trainieren. Der Schwerpunkt von Übungen in Ruhe liegt meist darin, den Geist zu trainieren. Es ist wichtig, beide Aspekte des Menschen zu entwickeln, weshalb ein ausgewogenes Qigong-Training Bewegung und Ruhe umfassen sollte. Da jedoch nur mit der Entwicklung des Geistes Fähigkeiten und Weisheit erlangt werden können, sind die Übungen in Ruhe von größerer Bedeutung. Bei ihnen sollte der Schwerpunkt der täglichen Übungspraxis liegen.