

## **Shaolin Neijin Yizhichan Qigong – Geschichte und Entwicklung**

Das „Shaolin Neijin Yizhichan Qigong“ repräsentiert eine Methode, die dem weltberühmten südchinesischen Shaolin-Kloster in der Provinz Fujian entstammt. Diese Methode wurde über 1.500 Jahre lang unter buddhistischen Mönchen von Generation zu Generation weitergegeben und als geheimes Wissen innerhalb des Klosters wie ein Schatz gehütet.

Erst seit Mitte der 60er Jahre des vorigen Jahrhunderts verbreitete sich Shaolin Neijin Yizhichan Qigong auch außerhalb der Klostermauern. Hohes Ansehen gewann es dadurch, dass es in besonderer Weise die Entwicklung der Fähigkeit ermöglicht, Qi zu Heilungszwecken zu nutzen.

Ein Teil des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong bildet darüber hinaus bis heute ein wichtiges Element des Authentischen medizinischen Qigong. Durch verschiedene, leicht erlernbare Meditationen in Bewegung und in Stille wird der freie Fluss der Lebensenergie Qi gewährleistet und so die vitalitätserhaltende Ernährung von Körper und Geist sichergestellt. Durch besondere Übungen sowie Meditationen unter Konzentration auf das "Spiel der Finger" können, ähnlich wie bei der Akupunktur, gezielt Blockaden im Meridiansystem gelöst werden. Sämtliche Übungen des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong entfalten schon nach sehr kurzer Zeit ihre positiven Wirkungen: Die Abwehr- und Selbstheilungskräfte werden gestärkt und eine emotionelle Balance ermöglicht. Krankheiten und Disharmonien können auf diese Weise effektiv verhindert, gelindert oder auch schneller überwunden werden.

Das chinesische Sportministerium hat in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts den Wert des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong zur Gesundheitspflege erkannt und förderte intensiv die Ausbildung von Studenten. Heute praktizieren allein in China über 3 Mio. Menschen diese Methode zur eigenen Gesunderhaltung.

Erstmals auch außerhalb des Shaolin-Tempels bekannt wurden die geheimen Methoden des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong durch Urgroßmeister Ashui Que (geb. 1919). Nachdem er 25-jährig den Shaolin-Tempel verlassen hatte, machte Urgroßmeister Que es sich zur Lebensaufgabe, Menschen mit gesundheitlichen Problemen zu helfen. Er ließ sich in Shanghai nieder und behandelte zahllose, oft schwer kranke Hilfesuchende. Vertrauten gegenüber äußerte er: "Hier behandle ich die Patienten, denen in Hospitälern nicht geholfen werden konnte." Seine zum Teil spektakulären Heilungserfolge begründeten die Popularität von Urgroßmeister Que weit über die Grenzen von Shanghai hinaus.

Als Lieblingsschüler des Urgroßmeisters setzt Großmeister Jinsheng Yao die Tradition der Lehre des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong bis heute fort. Er leitet ein eigenes Institut in Shanghai (Yao Jinsheng Neijin Studio) und ist Vorsitzender der Gesellschaft für Shaolin Neijin Yizhichan Qigong in China. Er und seine Schüler arbeiten seit den 1980er Jahren mit wissenschaftlichen Einrichtungen und verschiedenen Universitäten zusammen, um die Wirkungen von Qigong methodisch zu untersuchen und sie auf ein wissenschaftliches Fundament zu stellen.

Meister Buyin Zheng ist als persönlicher Schüler des Großmeisters Jinsheng Yao Vertreter der 20. Generation einer direkten Linie. Er unterrichtet das Shaolin Neijin Yizhichan Gong als einziger autorisierter Lehrer in Europa und macht diese Methode gemäß der Originalquellen des Shaolin-Tempels auch hierzulande bekannt.