

# Neijin Yizhichan Qigong Intensivseminar 2007

## Wege zum Loslassen und Lösen innerer Blockaden

**Erstmals fand im Sommer 2007 ein sechstägiges Intensivseminar mit dem chinesischen Qigong-Meister Buyin Zheng statt. Rund dreißig Teilnehmer führte aus diesem Anlass der Weg ins Allgäu zum ZENhof nach Bad Wurzach unweit des Bodensees. Neben Bewegungs- und Meditationsübungen, individuellen Beratungen und Vorträgen wurde ihnen die Möglichkeit des Erlernens spezieller Qigong-Techniken geboten. Im Mittelpunkt der sechs Tage standen die Themen „Loslassen“, „Entschuldigen“ und „Verzeihen“. Simone Fella schildert ihre Eindrücke von diesem Seminar.**

Es war ein spartanisch eingerichtetes Haus, das uns im Allgäu erwartete. Unfertig und unvollkommen bot es geradezu ideale Bedingungen, sich mit eigenen „Unfertigkeiten“ auseinanderzusetzen. Inmitten saftig grüner Wiesen gelegen, verfügte der ZENhof über einen wunderschönen Blick auf die Alpen und eine andernorts kaum noch auffindbare Ruhe. Die Besucher des Seminars kamen aus allen Teilen Deutschlands sowie der Schweiz. Unter ihnen fanden sich Kinder und alte Menschen, Gesunde und Kranke. Einige hatten bereits erste Erfahrungen mit Qigong-Übungen gesammelt, andere kamen als Neueinsteiger hinzu.

Eingeladen zum Intensivseminar hatte der aus der Nähe von Shanghai stammende Qigong-Meister Buyin Zheng, der als Trainer und Berater den Kurs inhaltlich leitete. Er verfügt über eine in Beijing absolvierte Ausbildung in der Traditionellen Chinesischen Medizin und hat trotz seines jungen Alters bereits über 25 Jahre Erfahrung mit Qigong, insbesondere dem Neijin Yizhichan Qigong.

Mit der von ihm weiterentwickelten „Meditation in Bewegung“ gelang es Meister Buyin Zheng, bereits in der ersten Seminarstunde am Ankunftstag eine angenehme und entspannte Atmosphäre zu schaffen. Die Meditationsform basiert auf einfachen, im Gehen ausgeführten Bewegungen, die ihren Ursprung in Neijin-Spontanbewegungen haben. Die Dynamik der Übungsform erinnert an traditionelle Tänze. Die Wirkung zeigt sich in einer schnellen körperliche Entspannung und einer spürbaren Befreiung von Geist und Seele. Nach nur einer Stunde des Praktizierens hatten wir alle den Stress des Alltags und der Fahrt hinter uns gelassen.

Die „Meditation in Bewegung“ war fester Bestandteil eines jeden Kurstages und trug erheblich zur positiven Überwindung eigener Anspannungen bei. Zentrales inhaltliches Thema des Seminars war jedoch die Lösung geistiger bzw. seelischer Blockaden durch die Techniken des Loslassens, des Entschuldigens und des Verzeihens.

Seelische Blockaden gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin als wesentliche Ursache sowohl für körperliches Unwohlsein als auch für Krankheiten wie Depressionen, Angstzustände und Psychosen. Der hierbei zugrunde liegende Prozess kann mit der Wirkung von Computerviren verglichen werden. Die Programme und Dateien funktionieren einwandfrei und können in vollem Umfang genutzt werden, solange kein Virus den Rechner befallen hat und einzelne Prozesse oder im schlimmsten Fall das gesamte System blockiert oder gar zum Absturz bringt. Ist dieser Fall eingetreten, so sind mehr oder weniger aufwendige „Reparaturen“ erforderlich. Das Gehirn eines Neugeborenen ist, sofern man dem Gedankenspiel folgen mag, mit einer neu installierten Festplatte vergleichbar. Im Laufe des Lebens prägen positive und negative Erfahrungen das eigene Handeln im bewussten sowie im

unbewussten Bereich. Negative Eindrücke im Sinne von „Schicksalsschlägen“ aber auch eigenem Fehlverhalten und erfahrenen Verletzungen blockieren zunehmend die Freiheit unseres Denkens und Verhaltens. Selbst wenn die Ereignisse schon lange Zeit zurückliegen, bleiben die damit verbundenen Informationen in unserem Körper, insbesondere im Gehirn erhalten. Sie belegen sozusagen wertvollen Speicherplatz und hindern uns daran, Dinge neutral zu bewerten und unserer Umwelt offen gegenüberzustehen. Mit den drei genannten Qigong-Meditationstechniken sollen diese individuell sehr unterschiedlich ausgeprägten Hürden aus dem Weg geräumt und „die Sektoren unserer Festplatte gereinigt“ werden.

Das Loslassen begleitete uns während des Seminars durch alle Übungsabschnitte. Es stellt die wichtigste Basis für eine nicht nur entspannende sondern in ihrer Wirkung auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen gesundheitsfördernde Meditation dar. Mit dem Prozess des Loslassens wird eine Vielzahl von verschiedenen Ebenen angesprochen. Das körperliche Loslassen wurde im Seminarverlauf unter anderem durch das Trainieren der „Acht Brokate“, einer mehr als 500 Jahre alten traditionellen Bewegungsabfolge, unterstützt. Auf der geistigen Ebene ging es konkret darum, ohne die Erwartung eines bestimmten Ergebnisses in die jeweilige Meditationsübung zu gehen. Ziel war es, sich nicht einem selbst gemachten Erfolgszwang hinzugeben, sondern mit Offenheit und ein wenig Neugierde zu beobachten, was im Inneren von Körper, Geist und Seele passiert. Zu unseren ersten Schritten auf dem Weg des Loslassens gehörte es zu lernen, die Gedanken allmählich zu beruhigen, sie nicht festhalten oder gar erzwingen zu wollen. Dieser Aspekt stellte für die meisten Teilnehmer – und so auch für mich – eine große Herausforderung dar. Viel zu sehr sind wir es gewöhnt, die Eindrücke unserer Sinne „intellektuell“ zu analysieren. Das Fühlen innerer Prozesse und das Vertrauen auf unsere Intuition nehmen in unserem Alltag oft nur eine untergeordnete Stelle ein. Gelingt es jedoch, sich auf das nicht zielgerichtete Denken einzulassen, so stellt sich mit der Zeit ein freier Fluss der Gedanken ein, der nach und nach abgelöst wird von einer wertungsfreien Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung bis schließlich auch diese Grenze verschwindet. Loszulassen bedeutet im Kontext der Meditation darüber hinaus, Vergangenes zu akzeptieren und die Wirklichkeit des eigenen Lebens mit allen Vor- und Nachteilen als Wahrheit anzunehmen. Vielfach können wir dem täglichen Stress schon durch eine Reduktion von Wünschen erfolgreich begegnen. Wenn wir uns eingestehen, nicht alles von uns Gewünschte erreichen zu können und uns zugestehen, nicht fehlerfrei zu sein, so haben wir bereits einen wesentlichen Fortschritt auf der nach oben offenen Entspannungsskala erreicht. Entscheidend ist, Geduld nicht nur mit anderen, sondern auch mit sich selbst zu beweisen und sich mit Liebe anzunehmen wie man ist.

Das ehrliche Eingestehen eigener „Unzulänglichkeiten“ und Fehler bildet die Basis einer weiteren während des Intensivseminars vermittelten Technik: der Praxis des Entschuldigens. Auch bei dieser Übung geht es darum, Blockaden und im Körpergedächtnis gespeicherte negative Energien zu lösen. Bewusst oder unbewusst laden wir im Laufe der Jahre Schuld auf uns. Ob wir schlecht über jemanden denken oder sprechen, ob wir Unwahrheiten sagen, ob wir vielleicht jemanden wissentlich mit Worten oder Taten verletzen – diese und ähnliche Verhaltensweisen beeinträchtigen die saubere Lebensenergie, die uns bei der Geburt mit auf den Weg gegeben wurde. Ein Weg der „Rückgewinnung energetischer Sauberkeit“ besteht darin, sich in der Meditation für die gemachten Fehler zu entschuldigen. Es kommt nicht oder nicht vorrangig darauf an, der betroffenen Person gegenüber direkt das Bedauern auszudrücken. Vielmehr steht die im Geiste vollzogene ehrlich gemeinte und von Herzen kommende Entschuldigung im Mittelpunkt. Die Vorgehensweise, die uns für diese Technik im Intensivseminar vermittelt wurde, ist leicht erlernbar. In bequemer Körperhaltung und mit geschlossenen Augen prüft man gedanklich, ob am vergangenen Tag Fehler gemacht wurden und falls ja, welche es waren. Findet man Punkte, für die man sich entschuldigen möchte, so

tut man dies ebenfalls in Gedanken. Auf diese Weise geht man Stück für Stück immer weiter zurück in die Vergangenheit – zum gestrigen Tag, zur vergangenen Woche, dem letzten Monat, dem zurückliegenden Jahr, bis hin zum Beginn der persönlichen Erinnerungen. Nicht immer sind es Menschen, bei denen man sich entschuldigen möchte. Mitunter sind es auch Tiere, Pflanzen oder ganz allgemein die Umwelt. Manchmal ist, wie sich im Seminar zeigte, die Entschuldigung tief und mit Schmerzen oder Tränen verbunden, manchmal erscheint sie eher beiläufig und einfach. Je öfter man die Technik anwendet, desto besser gelingt es, sich die eigenen Fehler einzugestehen und mit der Entschuldigung die Verantwortung für sie zu übernehmen. Ergebnis der Übung ist ein schon nach kurzer Zeit eintretendes Gefühl großer Erleichterung und Entlastung, die besonders dann zu merken ist, wenn man den involvierten Personen real begegnet oder an sie denkt. Die Übung des Entschuldigens hat einen direkten Einfluss auf unsere Moral und unser Verhalten. Sie hilft uns zu differenzieren, wer oder was im Leben tatsächlich wichtig ist und schützt uns davor, immer wieder die gleichen Fehler zu begehen.

In enger Verbindung mit der Entschuldigung steht die verwandte Technik des Verzeihens. Auch diese Übung wurde im Rahmen des Intensivseminars mehrfach praktiziert. Sie ist vom Ablauf her der Technik des Entschuldigens sehr ähnlich. Im Rückblick der Jahre wird gedanklich „geprüft“, welche Situationen im Leben man als Verletzung wahrgenommen hat. Mit innerer Offenheit sollte dann dem jeweils Schuld an dieser Verletzung tragenden Menschen verziehen werden. Auch wenn es, von extremen Fällen abgesehen, zunächst vielleicht einfach erscheint, zurückliegende Verwundungen zu vergeben, so zeigte sich im Seminar, dass dieser Schritt wesentlich schwieriger zu gehen ist, als der der Entschuldigung. Immer wieder schleichen sich Argumente in die Gedanken ein, die die erfahrene Kränkung des Ego zu pflegen versuchen und somit seine Bedeutung in den Vordergrund spielen wollen. Dennoch: jene Teilnehmer, denen es gelungen ist auch an dieser Stelle loszulassen und wahrhaft zu verzeihen, beschrieben den Eindruck gewachsener Toleranz und gestärkten Mitgefühls.

Wenngleich eine Kombination mit den Meditationshaltungen des Neijin Yizhichan Qigong unterstützend wirkt, sind die drei Techniken des Loslassens, Entschuldigens und Verzeihens nicht an streng vorgegebene Körperhaltungen gebunden. Sie können sowohl im Stehen, als auch im Sitzen oder Liegen praktiziert werden. Wichtig ist jedoch, eine entspannte Haltung einzunehmen und der Ehrlichkeit das Herz zu öffnen. Nach meinen Erfahrungen ist es empfehlenswert, einen erfahrenen Meister an seiner Seite zu haben. Seine Unterstützung, die Gefühlsenerlebnisse und die mit den Übungen ausgelösten emotionalen Höhen und Tiefen in positiv wirkender Weise in das eigene Leben zu integrieren, ist nicht nur hilfreich, sondern gibt darüber hinaus immer neuen Mut, den mitunter nicht ganz einfachen doch lohnenden Weg weiterzugehen.

Die sechs Tage des Intensivseminars vergingen in der Fülle der Eindrücke und Wahrnehmungen wie im Fluge. Nicht allein die Übungen, sondern auch die zahlreichen Vorträge unter anderem zu den Themen „Entwicklung und Geschichte des Qigong“, „Meditation gegen Angst“, „Qigong und Psychologie“ und „Ernährung nach den 5 Elementen“ trugen dazu bei. Besonders deutlich wurde, dass Qigong weit mehr umfasst, als eine rein körperliche Komponente. Die Techniken des Neijin Yizhichan Qigong und die Übungen des Loslassens, Entschuldigens und Verzeihens tragen die Kraft in sich, eine tiefe innere Ruhe zu erreichen und so eine tragfähige Basis für körperliche und geistige Gesundheit zu schaffen. Die vielfältigen Impulse des Intensivseminars werden wohl nicht nur bei mir noch lange nachwirken und sicher auch manche positive Veränderung mit sich bringen.