

Über das Fließen des Qi

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

22. 10. 2012

Qi ist die **alles erfüllende Kraft**, die sich als **Energie-Paar**, d.h. als Bewegungspaar, verwirklicht.

Dieses **Energie**-Paar hat entgegengesetzte Fließrichtungen, die mit **Yin** und **Yang** bezeichnet werden.

Wobei mit **Yin** das sich **weitende** Fließen und mit **Yang** das sich **zentrierende** Fließen bezeichnet wird.

- Nun kommt es darauf an, was **jeweils** als Zentrum betrachtet wird.

Eine alte Einteilung ist die in **Himmel und Erde**, wobei dann:

- die Erde das **Energie aufnehmende Zentrum**;
- der Himmel das **energiespendende Zentrum** ist.

Das **Zentrum der Fülle von Energie** wird als **Himmel** bezeichnet, das **durch den Himmel ernährte Zentrum** als **Erde**.

Vom Menschen aus betrachtet ist dann der Himmel **oben** und die Erde **unten**.

Das **Qi** fließe also von der zentrierten Energiefülle (dem Himmel) nach unten zur Erde:

- die zentrierte Energiefülle des Himmels selbst wird dann als **Yang** benannt;
- das durch den Himmel aufgebaute und ernährte Zentrum (die Erde) als **Yin**;
- der Mensch entstehe, wo sich Himmel und Erde begegnen.

Vom Menschen aus gesehen:

- ist dann die zum Himmel (zum **Yang**) sich weitende Fließrichtung **Yin**,
- die der Schwerkraft zum Erdmittelpunkt (**Yin**) folgende Fließrichtung dagegen **Yang**.

Steht nun der Mensch **mit erhobenen Armen aufrecht**:

- dann sind alle Energiebahnen (**Meridiane**), in denen die Energie abwärts zu den Füßen fließt, **Yang**,
- im Gegensatz zu den Bahnen, in denen das Qi gegen die Schwerkraftrichtung aufwärts in Richtung zum Kopf fließt.

Dies ist, wie **WENJUN ZHU**¹ aufzeigt, die Einteilung der **TCM**, welche dem Fließen des „**vorgeburtlichen Qi**“ folgt.

Es geht also hier um jene grundlegenden Energieflüsse, die bereits **im Mutterleib** im Kind **angelegt sind** und welche das Kind ernähren.

Von diesem Fließen des „**vorgeburtlichen Qi**“, sind dann jene Energieflüsse zu unterscheiden:

- die sich das Kind **nach der Geburt** im Laufe seines Lebens selbst erwirbt;
- bzw. die sich in ihm auch traumatisch ereignen und das Fließen des „**vorgeburtlichen Qi**“ stören und u.U. auch irgendwo **stauen**.

Im Fließen des „**nachgeburtlichen Qi**“ sind also zwei Arten zu unterscheiden:

- zum einen jene, die durch **traumatische Ereignisse, Ernährung** oder **Gewohnheitsbildungen** zum Nachteil des Körpers entstehen;
- und jene, welche durch die Fähigkeit, **selbst die Energie im Körper „Kreislafen“ zu lassen** (um z.B. Stauungen zu beseitigen), bewusst und willkürlich initiiert werden können.

Diese Fähigkeit, willkürlich im Körper das Fließen des **Qi** zu verstärken und willkürlich zu regulieren, muss man sich allerdings in seinem Leben erst **erwerben**.

Manchen Menschen fällt dies leichter, anderen wiederum sehr schwer oder sie finden hierzu überhaupt keinen Zugang.

¹ WENJUN ZHU, **Institut für traditionelle chinesische Medizin**, Köln
<http://www.tcm-institut.de/>

Es gibt hierfür eine Reihe von Übungsangeboten, nicht nur aus dem chinesischen Kulturkreis. Ein Angebot aus CHINA ist z.B. das **Qigong**.

Beim Üben dieses **willkürlichen und bewussten** Kreislaufens des **Qi** zeigt sich:

- dass die Energiebahnen des Fließens des **vorgeburtlichen Qi** beim **willkürlichen Kreislaufen** (des *nachgeburtlichen Qi*) in **beide** Richtungen genutzt werden können;
- ich kann also in einem **Yang-Meridian** auch *nachgeburtliche Yin-Energie* fließen lassen.

Im *nachgeburtlichen Kreislaufen* zeigt sich auch, dass **willkürlich** das Zentrum ganz unterschiedlich gesetzt werden kann.

Ich kann z.B. die Körpermitte als **eigenes Gravitationszentrum** festsetzen.

Daraus ergibt sich dann:

- dass jenes Fließen des **Qi** zur Körpermitte hin als **Yang**;
- und jenes zur Körperoberfläche und über diese hinaus als **Yin** bezeichnet wird.

Setze ich das Zentrum für das Fließen meiner Energie **außerhalb des Körpers** fest:

- dann ist wiederum das **fokussierende Hinfließen** meiner Energie zu diesem Ziel hin **Yang**;
- während das vom eigenen Körper Energie holende Fließen **zur Körpermitte hin** dann **Yin** wäre.

Hole ich mir dagegen von der **Weite des Himmels** Energie, um diese **in meine Körpermitte zu holen**:

- dann ist das den Raum aufspannende Weiten ein **Yin**,
- und die in den Körper Energie bringende Richtung **Yang**.

Es kommt also immer darauf an:

- wo ich mit meiner **Achtsamkeit** das Zentrum setze;
- und in welcher Art ich die **Weite** meines Raumes **im Körper selbst** bzw. auch **über diesen hinaus** aufspanne.

Beim „*nachgeburtlichen Qi*“ ist dann auch zu beachten:

- dass erst nach der Geburt das **Atmen** des Kindes einsetzt;
- alles durch das Atmen aufgenommene und in den Körper eingebrachte **Qi** ist daher ein „*nachgeburtliches Qi*“.

Auch aus diesem Grunde kommt in jenen Methoden, die um der Gesundheit willen das Fließen der **Achtsamkeit** (des **nachgeburtlichen Qi, über das ich selbständig verfüge**) im Körper regulieren wollen, dem **Atmen** besondere Bedeutung zu.

So wird traditionell:

- das **Einatmen** als **Yin** ;
- und das **Ausatmen** als **Yang** bezeichnet.

Wenn wir nun das **Atmen als Übungsanlass** aufgreifen:

- dann müssen wir aber als **Übungseinstieg** bereits drei Unterschiedspaare beachten,
- die man als **Trigramme** darstellen kann.

Der erste Unterschied wäre, ob ich beim Üben gerade ein oder ausatme.

Einatmen wäre **Yin** und Ausatmen wäre **Yang**.

Beim Üben lässt sich aber schnell erfahren, dass ich hinsichtlich des **Bewegens meiner Achtsamkeit** (mein nachgeburtliches Qi, über das ich selbständig verfüge) das Atmen unterschiedlich realisieren kann.

Ich kann beim Einatmen:

- mich mit meiner **Achtsamkeit** entweder in den Umraum hinein **weiten**;
- oder ich kann die **Achtsamkeit** mit der Luft mitbewegen und im Körper **zentrieren**.

Weite ich beim **Einatmen** meine **Achtsamkeit** (meinen Raum aufspannend) in das Umfeld (zum Himmel) hin:

- dann wäre dieses Einatmen ein **Yin-Yin**.

Raffe ich dagegen mit meiner Achtsamkeit die eingeatmete Luft **zentrierend** an mich:

- dann wäre dieses Einatmen ein **Yin-Yang**.

Nun kann ich z.B. beim Üben auch **im Körper bleiben** und dort im eigenen Leibe die Fließrichtung **markieren**:

- ich könnte z.B. beim liegenden **Einatmen** mit meiner **Achtsamkeit** an der **Beininnenseite** zu den **Füßen** gehen;

- und dann beim **Ausatmen** auf der **Beinaußenseite** zu den **Hüften** hoch.

Die weitende Richtung zu den Füßen hin könnte ich dann als **Yin** markieren, im Unterschied zur Fließrichtung zu den Hüften hin, die dann **Yang** wäre.

Allein diese drei Gesichtspunkte ergeben (wie im **I GING** als Kombination bereits vorexerziert) 8 verschiedene Möglichkeiten, die man als **Trigramme** darstellen kann.

Ich kann nämlich beim Einatmen (**Yin**) auch mit meiner Achtsamkeit weitend (**Yin**) zu den Füßen (und darüber hinaus) fließen und dann beim Ausatmen (**Yang**) fokussierend (**Yang**) zur Hüfte, weil ich dorthin heilend Energie bringen und dort **fokussieren** möchte.

Ich kann aber beim Einatmen (**Yin**) Energie auch zu den Füßen bringen (**Yin**) und dort fokussieren (**Yang**), weil dort mein Problem liegt, und dann beim Ausatmen (**Yang**) wieder weitend (**Yin**) an der Beinaußenseite hoch zur Körpermitte (**Yang**), um neue Energie zu holen.

Wenn wir unser unwillkürliches Gähnen bewusst beachten, dann können wir schnell zwei gegensätzliche Arten des Gähnens entdecken:

- abends, wenn wir müde werden, ist das verspannte Einatmen (**Yin**) zentrierend (**Yang**);
- und das Ausatmen (**Yang**) dagegen weitend-erschlaffend (**Yin**).

Am Morgen ist das ganz anders:

- wir recken und strecken uns beim Einatmen (**Yin**) weitend (**Yin**) in den Raum hinein;
- und fokussieren (**Yang**) dann beim Ausatmen (**Yang**) die empfangene Energie in allen unseren Körperteilen, indem wir sie isometrisch anspannen.

Auch bei Tieren lässt sich dieser unterschiedliche Vorgang beobachten.

Man kann nun im praktischen Üben **alle Varianten** aufsuchen und dabei lernen, diese mit einem **Steckbrief** (bei Verwenden der vorher festgelegten Unterschiede als **Yin** und **Yang**) zu markieren:

- damit man sie festhalten und wiedererkennen kann.

Beim Üben wird man bald **selbst am eigenen Leibe** erleben und erkennen:

- dass manche Kombinationen erlebnismäßig nahe liegen;
- andere wiederum sich nur sperrig realisieren lassen.

Im Laufe der Zeit lässt sich dann auch das **unwillkürliche und vorerst unbewusste Geschehen im Körper** beachten, z.B. das Atmen, **ohne es zu beeinflussen**.

Vielleicht lassen sich dann auch gewohnte **Stauungen** entdecken:

- wo vorerst die **willkürliche Variation** (des eingeschliffenen Musters) **sperrig** erlebt wird;
- aber mit der Zeit **flüssig** wird;
- und auch das Erleben vermittelt, durch diese Intervention etwas **in Gang gebracht** zu haben.

Hier lassen sich dann die **Orientierungshilfen der TCM**, welche insbesondere dem Fließen des **vorgeburtlichen Qi** folgen, gut nutzen.