

Shi Xinggui

Shaolin Qi Gong

Energie in Bewegung

In Zusammenarbeit mit

Eleonore Vogl

und Sayama

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
4. Auflage 2010
Fotos und DVD: Marc Berger
Umschlag: Lisa Sprissler
Lektorat: Nayoma de Haën
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI, Moravia
ISBN 978-3-86728-023-5

Inhalt

Meine Reise nach Shaolin von Eleonore Vogl 9

1. Was ist Shaolin Qi Gong?

**Die unendliche Leichtigkeit des Seins –
Das Wesen des Shaolin Qi Gong** 21

Himmel, Erde und Mensch 23

Die Grundlagen des Shaolin Qi Gong 26

Die Anfänge 26

Qi Gong zur Gesundheitsförderung 27

Yin und Yang 28

Die drei Dantian 30

2. Die Übungen

Die Entdeckung der Langsamkeit 37

Vorbereitende Übungen

Den Körper öffnen und aufwecken 42

Ausgangsposition 42

Die Hände reiben 47

Die Schläfen energetisieren 48

Das Gesicht waschen 49

Den Kopf klopfen	51
Die Körpermitte durch Klopfen aktivieren	53
Beine und Arme klopfen	55
Den Himmel anheben	57
Die Erde streicheln	58
Aufmerksamkeit für das Qi entwickeln	61
Konzentration	63
Die Atmung	67
Shi Xinggui Qi Gong	69
Himmel und Erde verbinden	72
Die Räder drehen	76
Shaolin Kraftübungen	79
Energie Atmen	81
Öffnen	84
Verbinden	86
Loslassen	88
Abschluss	91
Shi Xinggui Qi Gong in Kurzform	97
Übungen für den Alltag	99
Herzzentrierung und Organstärkung	99
Diagonale Streckung	102
Die Mitte wärmen	104
Energieausgleich und Standmeditation	108

Übungen für den Abend	112
Die Energie speichern – Abschluss für alle Übungen	113
Biografie Shi Xinggui	119
Hinweise zu der Musik auf der DVD	122

Glaubt nicht an irgendwelche Überlieferungen,
nur weil sie für lange Zeit
in vielen Ländern Gültigkeit besessen haben.
Glaubt nicht an etwas,
nur weil es viele andauernd wiederholen.
Akzeptiert nichts,
nur weil es ein anderer gesagt hat,
weil es auf der Autorität eines Weisen beruht
oder weil es in einer heiligen Schrift
geschrieben steht.
Glaubt nicht an Einbildungen und Visionen,
die ihr für gottgegeben haltet.
Glaubt nichts, nur weil die Autorität eines
Lehrers oder Priesters dahinter steht.
Glaubt an das, was ihr durch lange eigene
Prüfung als richtig erkannt habt,
was sich mit eurem Wohlergehen
und dem anderer vereinbaren lässt.

Gautama Buddha

Meine Reise nach Shaolin

Im Sommer 1995 fühlte ich mich unzufrieden mit meinem Leben und beschloss, sofort etwas dagegen zu unternehmen. Im Vertrauen darauf, dass ich überall einen hilfreichen Hinweis auf meine Frage nach einer neuen Richtung finden würde, blätterte ich in der Tageszeitung. Mein Blick blieb an einem Inserat für eine Chinareise hängen. In derselben Sekunde wusste ich, dass ich fahren würde. Es gab keinen Zweifel. Gedacht, gebucht. Ich war bereit, mich von den Ereignissen überraschen zu lassen und nahm nur Kontakt zu einem Qi Gong Lehrer in Peking auf. Eine Freundin schloss sich mir an und im Spätherbst ging es los.

Schon am Flughafen in Wien wartete eine Überraschung auf uns. Eine Gruppe von chinesischen Shaolin Mönchen, die einige Zeit durch Österreich getourt war, stand in der Halle. Wir würden gemeinsam mit ihnen nach Peking fliegen! Die Reise stand unter einem guten Stern. Jetzt mussten wir es nur noch schaffen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Wir setzten uns extra in eine lange Sitzreihe mit freiem Blick zum Eingang, doch ich fand zu keinem der Mönche, die vorbeikamen, den richtigen Draht. Als wir die Hoffnung schon aufgegeben hatten, betrat der letzte Mönch

die Wartehalle. »Jetzt kommt der Richtige«, sagte ich. Er ließ sich genau mir gegenüber in den Sitz fallen. Doch wie sollten wir uns verständigen? Wir konnten kein Wort Chinesisch und er kein Englisch. Wir verwendeten Worte wie Qi Gong und Taiji und redeten mit den Händen. Mit einer Visitenkarte von Shi Xinggui und der Aufforderung, das weltberühmte Kloster zu besuchen, stiegen wir ins Flugzeug.

Als wir am nächsten Morgen todmüde in Peking auf unser Gepäck warteten, entdeckte ich den Mönch in der Menge. Er lächelte uns zu. Spontan ging ich zu ihm und schenkte ihm einen meiner österreichischen Bergkristalle. Er freute sich sehr und schenkte mir seinerseits ein buddhistisches Armband. Wir verneigten uns voreinander. Es war ein kurzer Moment des gegenseitigen Erkennens und der Beginn einer Freundschaft.

Für die erste Woche in Peking schlossen wir uns einer Reisegruppe an und kontaktierten unseren Qi Gong Lehrer. Das erste Treffen mit ihm glich einer Prüfung. Herr Zhong musterte uns kritisch, befragte uns eingehend nach unseren Beweggründen und Absichten und akzeptierte uns schließlich als Schülerinnen. Den Hauptunterricht übernahm eine Ärztin, die jeden Tag vier Stunden mit uns arbeitete und unser Lehrmeister kam einmal täglich dazu, um unseren Fortschritt zu begutachten und danach eine halbe Stunde mit uns zu meditieren. Wir wurden hofiert und eingeladen und besuchten Krankenhäuser und Institute, an denen Qi Gong ein fester Bestandteil der Therapie ist.

Unsere schönste Qi Gong-Stunde hatten wir im Innenhof der Kornkammern des Kaisers im Süden von Peking. In einigen Teilen des Gebäudes lagerte noch Korn, das angeblich 300 Jahre alt und dank ausgeklügelter Feng Shui-Planung immer noch keimfähig war. Beim Üben konnten wir die harmonischen Energien dieses alten Baus spüren.

Unsere Pekinger Lehrer waren von unserem Wunsch, weiter nach Shaolin zu reisen, nicht begeistert und versuchten alles, um uns davon abzubringen. Wir vertagten unseren Shaolin-Besuch, flogen nach Hause und unternahmen fünf Monate später einen zweiten Anlauf.

Diesmal waren wir entschlossen, Shi Xinggui in Shaolin zu besuchen. Wir nahmen den Nachtzug und erreichten am frühen Morgen die alte Kaiserstadt Luoyang. Mit einem Kleinbus rumpelten wir drei Stunden lang über Schlaglöcher bis zum Bergdorf Shaolin. Der erste Eindruck war ernüchternd. Überall übten Jugendliche laut schreiend Kampfsport. Sie schlugen auf Gartenzäune, Pfähle und Bäume ein. Vor jeder Kung Fu-Schule hingen Lautsprecher, Musik dröhnte aus allen Ecken. Als wir dem Klosterbezirk näher kamen, erreichten wir das große, neu errichtete Wushu Zentrum (eine Kampfsportschule, die dem Kloster angegliedert ist). Wir zeigten dort allen die Visitenkarte von Shi Xinggui. Jeder kannte ihn, aber keiner wusste genau, wo er anzutreffen war. Auf dem Weg hinunter zu einer Garküche drehte ich mich, einem Impuls folgend, nochmals um. Im selben Moment drehte sich ein junger Mann, der gerade

die Treppen zum Wushu Zentrum nach oben lief, ebenfalls um. Es war Shi Xinggui. Er erkannte uns sofort, wendete und lief uns entgegen. Wir gingen gemeinsam essen. Shi Xinggui bestellte aus Freude Unmengen von Speisen für uns. Auf diese Weise wird in China Wertschätzung ausgedrückt. Je mehr Gerichte aufgetragen werden, umso größer ist die Freundschaft!

Shi Xinggui wollte uns anschließend gleich das Kloster zeigen. An der Straße zum Kloster verkauften unzählige Händler Andenken sowie Getränke, meistens in Form von Cola Dosen. Die geleerten Dosen fanden sich überall auf den Straßen und Wegen als Abfall wieder. Die Autofahrer, die sich ihren Weg vorbei an den vielen Fußgängern bahnten, hupten wie wild. Täglich drängen sich viele Tausende Besucher durch die Straßen Richtung Kloster. Erst ab 17 Uhr werden die Tore des Klosters für die Touristen geschlossen und bis zum nächsten Tag in der Früh, kehrt wieder Ruhe ein.

Im Klostervorhof steht ein riesiger Ginkgobaum mit einer Krone, die fast den gesamten Hof überdacht. In den Geschichten über Shaolin ist überliefert, dass einige Mönche zu Beginn des 3. Jahrhunderts unserer Zeitrechnung, in den stürmischen Zeiten der drei Reiche auf dem damals unzugänglichen Berg Song Zuflucht suchten und mit Hilfe der dort ansässigen Bauern einen Tempel erbauten, der von riesigen Steinmauern umgeben war. Den Berggipfel hinter dem Kloster bepflanzten sie mit jungen Kiefern als Windschutz. Dadurch erhielt das Kloster den Namen Shaolin:

junger Wald. Das Kloster in seiner jetzigen Größe wurde im Jahre 495 vom damaligen Kaiser erbaut.

Die Geschichte von Shaolin ist eng mit der von Bodhidharma verwoben, der etwa um 523 unserer Zeitrechnung von Indien kommend in Shaolin eintraf. Er wird von Buddhisten als erster Patriarch des chinesischen Chan (Ursprung des Zen) und als 28. Nachfolger Buddhas in der indischen Linie verehrt. Bodhidharma, von den Chinesen Damo genannt, war ein Fürstenson aus Südindien und entstammte einer alten Kriegerkaste. Der Legende nach verbrachte Damo neun Jahre in einer Höhle oberhalb des Shaolin-Klosters. Er praktizierte dort ein System von Atem- und Bewegungstechniken, das nahe Verwandtschaft mit Yoga aufwies und ihn nach neun Jahren der Kontemplation Erleuchtung erfahren ließ. Auf seinen Lehren baut die heutige Meditationstechnik des Chan auf. Bodhidharmas Übungen, die er zur Stärkung der Atemwege und Kondition seiner in der Zwischenzeit zahlreich erschienenen Schüler ersann, sind als die »18 Lohan-Hände« überliefert. Ein Lohan ist ein geistiger Krieger, der erkannt hat, dass der wahre Kampf des Menschen im Inneren stattfindet und es daher unsinnig ist, im Äußeren Krieg zu führen. Im Kloster sind berühmte Wandmalereien zu sehen, die die Kampfkünste der Lohans zeigen.

Im Zentrum des Tempels im Inneren der Klosteranlage werden Räucherstäbchen zu Ehren Buddhas verbrannt. Besucher pilgern dorthin, um zu beten und Opfergaben zu

bringen. Bei jeder Opfergabe schlägt ein Mönch die große Glocke, um so den Dank auszudrücken. Die Steinböden der Halle weisen an manchen Stellen mächtige Vertiefungen auf. Es heißt, an diesen Stellen seien die Shaolin Kämpfer so oft gesprungen, dass der Boden sich verformt hat. Auch Shi Xinggui hat dort seine Spuren im Boden hinterlassen. Er kam schon mit acht Jahren auf eigenen Wunsch ins Shaolin-Kloster, um Kungfu, Qi Gong und Meditation zu lernen und in die buddhistische Lehre eingeweiht zu werden.

Am nächsten Tag besuchten wir auf dem Gipfel des Klosterberges die »Dharma Höhle«, in der Bodhidharma neun Jahre meditiert hat. Sie ist winzig klein, es haben höchstens drei Menschen hockend darin Platz. Von hier aus kann man das ganze Tal überblicken.

Ich habe mir zu Hause noch des öfteren vorgestellt, wie Damo meditierend von diesem Ort aus seine klare, tief heilsame Energie in die Welt hinaus strahlte.

Beim Rückweg warfen wir noch einen Blick in den Innenhof des Nonnenklosters, das in einigem Abstand zum Shaolin Kloster am Damo Berg liegt. Es ist für die Öffentlichkeit nicht zugänglich.

Unser letzter Ausflug führte uns zu den berühmten Logmen Grotten in der Nähe der alten Kaiserstadt Luoyang. Am Flussufer stehen über 100.000 in Stein gehauene Buddha-Statuen, darunter viele überlebensgroße, beeindruckende Figuren. Nach einem ausgiebigen Abendessen mit vielen neu gewonnenen Freunden verabschiedeten wir uns von

Shaolin. Auf dem Rückflug saß wieder eine kleine Shaolin-Gruppe mit uns im Flugzeug!

Auf magische Weise wurden wir auf all unseren Flügen immer von Mönchen begleitet, auch bei meiner dritten Chinareise, bei der ich alleine unterwegs war. In Shaolin holte mich Shi Xinggui schon vor Sonnenaufgang in meinem Zimmer ab, um gemeinsam mit den anderen Mönchen und einigen Hotelangestellten, auf der Terrasse des Hotels, das zum Shaolin Kloster gehörte, Qi Gong und Kung Fu zu üben. Vor unseren Augen ging die Sonne auf und hing wie eine rote Kugel zum Greifen nah vor uns. Nach dem Üben wartete auf mich das Frühstück. Ich erwartete ein ausgiebiges, stärkendes chinesisches Mahl, das es üblicherweise schon morgens gab, jedoch zu meiner Verwunderung wurde ich von Shi Xinggui in ein dem Hotel angrenzendes Gebäude geführt, um Kaffee und Biskuit zu frühstücken. Shi Xinggui dachte, das sei bei uns in Österreich so üblich, da er bei seinen Wienreisen in den Hotels die Menschen beobachtete, wie die meisten zum Frühstück ihren Morgenkaffee tranken.

Ich hatte eine wunderbare Zeit in Shaolin und wurde jeden Tag zu einem neuen Ausflug in die Umgebung abgeholt. Besonders beeindruckt hat mich eine Wanderung durch die Shaoshi Berge, in denen noch die absolute Urkraft zu spüren ist. Dort liegt auch eine Einsiedelei, die zum Shaolin-Kloster gehört. Shi Xinggui hat in seinen jungen Jahren einige Zeit dort verbracht. Täglich musste er Wasser holen

und es die steilen Stufen und dann den steinigen Weg bis zum Kloster hoch schleppen.

Während er mir von seinen Erinnerungen erzählte, machte er immer wieder Bemerkungen, dass er mit nach Österreich kommen wolle. Zuerst hielt ich das für einen Scherz, aber dann wurde mir klar, dass er es tatsächlich ernst meinte. Er hatte kurz mit dem Gedanken gespielt, nach England zu gehen. 1996 war er in Birmingham gewesen, pünktlich zum Geburtstag der Queen. Im Fernsehen wurden gerade die Feierlichkeiten übertragen, als er einen fürchterlichen Knall hörte und die Fensterscheiben zersprangen. Später erfuhr er, dass die IRA eine Bombe gezündet hatte. Von da an war ihm England zu gefährlich. Durch meine Besuche in Shaolin reifte in ihm der Traum, nach Österreich zu kommen, weil dieses kleine Land mit seinen Bergen, seinen Flüssen und seiner frischen Luft ihm immer als ein besonders sicherer und schöner Ort erschienen war.

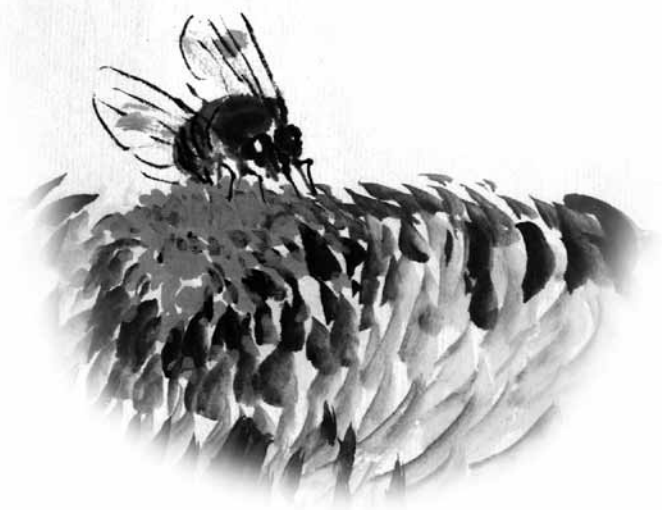
Ich konnte mir überhaupt nicht vorstellen, wie das gehen sollte. Doch nach vielen Bemühungen meinerseits und seinerseits stand er tatsächlich am 3. November 1997 mit drei Buddhastatuen im Gepäck am Flughafen von Wien. Die Buddhas stehen heute, zehn Jahre später mit drei weiteren in unserem »kleinen Tempel« in den Salzburger Bergen. Seit 10 Jahren arbeiten wir jetzt schon in Österreich gemeinsam, geben Kurse in Qi Gong, Chan Meditation, Taiji und Kung Fu. In gewisser Weise fühlen wir beide uns als Brückenbauer, der westlichen mit der östlichen Welt. Die Botschaft dieses Buches soll eine verbindende sein, den

Menschen Mut und Selbstvertrauen geben, um zu erkennen, dass jeder die Fäden zu seinem Wohl und Glück selber ziehen kann. Auch mein Leben hat durch diese Chinareisen, wie von Zauberhand eine neue Richtung bekommen.



1. Teil

Was ist Shaolin
Qí Gong?



Die unendliche Leichtigkeit des Seins – Das Wesen des Shaolin Qi Gong

Der Begriff »Qi Gong« (ausgesprochen: Tshi Gung) setzt sich aus zwei chinesischen Schriftzeichen zusammen:

气

Qi = Lebenskraft

功

Gong = Arbeit

Qi Gong bedeutet also sinngemäß das Arbeiten mit der Lebenskraft, die in China als Qi, in Indien als Prana, im Abendland manchmal als Odem und im modernen Sprachgebrauch häufig als »Energie« bezeichnet wird.

Nach chinesischem Verständnis lebt im Qi eine kosmische Intelligenz. Sie lebt in allem, was natürlich existiert – sei es Mensch, Tier, Pflanze oder Mineral. Nur ihr Schwingungszustand ändert sich je nach Erscheinungsform.

Den chinesischen Meistern zufolge wird jeder Mensch mit einem bestimmten Potenzial an Lebensenergie geboren, also mit einem gewissen Grundkapital an Qi. Stress im Alltag, ungesunde Lebensführung, Verletzungen oder größere Operationen erschöpfen das Lebensenergiekapital eines Menschen außerordentlich. Qi Gong ist eine einfache Technik, um die verlorene Energie zu ersetzen, das Defizit rückgängig zu machen und dem Menschen wieder ein normales Leben zu ermöglichen.

Der Mensch hat die Fähigkeit, durch sein Verhalten auf das Qi einwirken zu können. Diese Fähigkeit wenden wir im Qi Gong an, indem wir durch konzentrierte Entspannung und bestimmte körperliche wie energetische Bewegungen unsere geistige und körperliche Gesundheit unterstützen.

Die gezielte Steuerung des Qi erfolgt durch:

- bestimmte Körperhaltungen
- bestimmte Bewegungsabläufe
- eine spezielle Atemführung
- meditative Konzentration
- bewusstes Steuern und Leiten des Qi durch Gedankenkraft (Absicht).

Die Aufmerksamkeit und die Absicht setzen die Energie in Bewegung, die dann ihrer natürlichen Intelligenz folgt, unterstützt durch die Körperbewegungen. Dieser Energiefluss regt die natürliche Regenerationskraft von Geist und Körper an.

Wenn der Fluss der Lebenskraft im Körper über längere Zeit unausgeglichen ist, kann es zu Krankheiten und Störungen kommen. Durch einen ständigen Ausgleich der Polaritäten sowie durch das Aufbauen und Speichern von Energie können Ungleichgewichte korrigiert und der natürliche Fluss der Lebenskraft wieder hergestellt werden. Die im Körper befindlichen Energiespeicher können mit frischem Qi aufgefüllt werden, das dann nach Bedarf zur Verfügung steht.

Himmel, Erde und Mensch

Alle Übungen des Qi Gong beruhen auf den chinesischen Vorstellungen über die Beziehungen zwischen Himmel, Erde und Mensch. Schon die ältesten chinesischen Aufzeichnungen des 5000 Jahre alten I Ging, des Buchs der Wandlungen, befassen sich damit.

Die Energie der Erde nehmen wir durch die Verwurzelung unserer Füße und unseres Steißbeins auf. Die Energie des Himmels fließt am Scheitelpunkt in unser System ein. Wir Menschen befinden uns in der Mitte zwischen diesen beiden Urquellen und brauchen ihre Energien nur aufzunehmen. Wenn wir mit Himmel und Erde verbunden sind, kann das Qi auf natürliche Weise frei in uns fließen. Durch unser tägliches Leben verbrauchen wir jedoch ständig Energie. Die Übungen des Qi Gong ermöglichen es uns, nicht nur verbrauchte Energien wieder aufzufrischen, sondern auch

darüber hinaus einen Energievorrat anzulegen, so dass wir uns nicht mehr so sehr erschöpfen.

Die Wirkungskraft des Qi Gong entsteht aus dem dynamischen Gleichgewicht zwischen Festem – den auf dem Boden stehenden Füßen, der stabilen Konzentration – und Leichtem – dem entspannten Atem, den fließenden Bewegungen.

Man unterscheidet in der Shaolin-Tradition zwischen Innerem oder Weichem Qi Gong und Äußerem oder Hartem Qi Gong. Das Innere Qi Gong dient der Heilung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Über die Regulierung des Atems und des Bluts stärkt es die inneren Organe, befreit von alten Energien und Blockaden und hilft, sich mit frischer Energie aufzuladen. Das Äußere Qi Gong wird im Zusammenhang mit den Kampfkünsten geübt, um sich gegen äußere Einwirkungen wie Stockschläge und Fausthiebe unempfindlich zu machen (sogenanntes »Eisenhemd-Qi Gong«). Dieses darf nur von speziell ausgebildeten Lehrpersonen vermittelt werden, sonst können schwere körperliche Schädigungen entstehen.

Die Übungen dieses Buches gehören zum Inneren Qi Gong. Als Shi Xinggui aus China in den Westen kam, sah er, dass die Menschen hier ganz andere Unausgewogenheiten, Fehlhaltungen und Schwächen haben als jene, denen er im Shaolin-Kloster begegnet war. Auf Grund des in seiner langen Shaolin-Ausbildung und in seinen Lehren bei alten Qi Gong Meistern erworbenen tiefen Verständnisses des Energieflusses im Menschen entwickelte er für

die Menschen im Westen einen eigenen Qi Gong-Stil mit sanften, harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden hilft, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Diese Übungen zeichnen sich auch dadurch aus, dass sie die Leichtigkeit betonen – sie sind leicht zu erlernen, leicht durchzuführen und fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit.