

Shengzhen Wuji Yuan Gong - Die Rückkehr zur Ganzheit



von Carsten Dohnke

Es gibt Menschen, die dem Alltagsstress und den Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit entgegen-treten. Andere sind stets zur rechten Zeit am rechten Ort. In beiden Fällen handelt es sich meistens um glückliche und zufriedene Menschen. Ihr Leben ist »im Fluss«, wie man im Volksmund sagt, und oft leben sie in einem Gefühl der Harmonie mit sich selbst und dem Dasein an sich. Eigentlich möchte jeder so sein. Tief in seinem Inneren strebt jeder Mensch - egal was er nach außen vorgibt - nach Glück und Zufriedenheit und wünscht sich, dass sein Leben anstrengungslos verläuft.

Das ist das tiefere Ziel von Shengzhen Qigong: die »Rückkehr zum natürlichen Zustand« - zu innerer Zufriedenheit und Harmonie. Auch wenn es sich dabei in der Praxis um eine lange innere Reise handelt, die - einmal angetreten - vielleicht nie einem Ende entgegengeht.

Shengzhen Qigong bedeutet »Qigong der bedingungslosen Liebe« oder auch »Qigong des Herzens«. Der vollständige Name ist »Shengzhen Wuji Yuan Gong«, wobei »Shengzhen« soviel wie »höchste Wahrheit« und »Wuji Yuan Gong« »ursprüngliches Qigong, das zur Quelle zurückkehrt« bedeutet. Das tiefere Ziel ist die Rückkehr zur Ganzheit und Natürlichkeit und damit verbunden die Erfahrung von innerem Frieden, Liebe und Ruhe. Zentrales Element ist die Öffnung des Herzens.

Der Gründer dieses recht jungen Qigong-Stils, der sich erst in den letzten zehn Jahren verbreitet hat, ist Li Jun Feng. Er wurde von Kindheit an in Kampfkünsten unterrichtet. Internationale Anerkennung gewann er als Trainer des weltbekannten Beijing-Wushu-Teams der Volksrepublik China. Er spielte Hauptrollen in mehreren Gongfu-Filmen, war Vorsitzender ver-

schiedener Qigong-Vereinigungen und trainierte Weltmeister, Filmstars wie Jet Li und Shaolin-Mönche. Heute lehrt er weltweit ausschließlich Shengzhen Qigong.

Shengzhen Wuji Yuan Gong besteht aus bewegten und stillen Übungen. Die ästhetischen Formen dieses Stils erinnern an eine Kombination aus Qigong, Taijiquan, Tanz und Gongfu. Die Bewegungen sind tänzerisch, ruhig oder auch dynamisch. Alle Praktiken basieren auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Es gibt vier Grundformen, mehrere Heilungsformen und verschiedene stille Meditationen, die alle nach verschiedenen Weisen oder Religionsführern - Laozi, Jesus, Mohammed, Guanyin - benannt sind.

Die Idee dahinter ist, dass die Essenz jeder spirituellen Praxis, jeder Religion und im Grunde genommen jeder menschlichen Entwicklung in der Öffnung des Herzens liegt. Es ist nicht das mehr an Qi und innerer Kraft, das einen Menschen langfristig zu Glück und Zufriedenheit führt, sondern die Öffnung des Herzens - verbunden mit der Entstehung von Klarheit, Einsicht und Bewusstsein. Aus dem Zustand des totalen Narzissmus bewegt sich der Mensch hin zur Selbsterkenntnis oder, wie es im Shengzhen formuliert wird, zum natürlichen Zustand, der einhergeht mit einem tiefen Verständnis unserer eigenen innersten Natur.

Shengzhen zu praktizieren bedeutet daher nicht, an irgendein System oder eine Idee zu glauben. Im Gegenteil. Es bedeutet eher, durch die Praxis der bewegten und nichtbewegten Meditationen in einen inneren Zustand der Offenheit, Toleranz oder auch - symbolisch gesprochen - des Einsseins mit der Natur einzutreten, in dem man von innen heraus immer mehr vom Herzen lebt und das Leben gleichzeitig immer tiefer versteht.

Der natürliche Zustand

Aber was ist nun genau der natürliche Zustand? »Um ein Beispiel zu geben, können wir uns einen See während eines Sturms vorstellen«, sagt Li Jun Feng. »Durch die Bewegungen der Wellen, die der Wind verursacht hat, ist das Wasser trübe und unklar. Das ist nicht der natürliche Zustand des Sees. Aber wenn der Sturm vorbei ist und auch die Wellen sich wieder beruhigt haben, was bleibt dann? Klarheit! Wir können mit den Augen bis zum Grund des Sees schauen. Wenn der oft nie enden wollende Lärm des Geistes einmal zur Ruhe gekommen ist, finden wir dasselbe: innere Stille und Harmonie - eine andere Form von Klarheit. Glück und Zufriedenheit folgen nun aus sich selbst heraus. Das versteht man unter dem natürlichen Zustand des Menschen«.

Um sich diesem Zustand allmählich anzunähern, lernt der Praktizierende zuerst einmal eine der bewegten Shengzhen-Formen und ein bis zwei der stillen Meditationen. Die bewegten Qigong-Formen dauern durchschnittlich 15 bis 20 Minuten und bestehen aus zehn bis 15 verschiedenen Bewegungen, von denen viele mehrmals wiederholt werden. Die Wiederholungen haben den Vorteil, dass sich auch bei Anfängern und Ungeübten, die nicht täglich praktizieren, recht schnell ein Gefühl von Fluss und Harmonie in den Bewegungen einstellt. Die ersten Jahre ist es durchaus ausreichend eine oder zwei der bewegten Formen zu beherrschen.

Obwohl die Formen des Shengzhen Qigong Ähnlichkeiten mit vielen traditionellen Qigong-Stilen aufweisen und genau wie diese heilend, stärkend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken, beinhalten sie noch eine andere Qualität. Die einzelnen Figuren und Bewegungen enthalten mentale Bilder und Informationen, die sich durch die Praxis des Qigong allmählich entfalten: Wer ernsthaft übt, wird durch die Bewegungen in einen Zustand der »Leichtigkeit des Seins« getragen, der oft mit einem Gefühl von Freude, Liebe, Gelassenheit und des inneren Friedens einhergeht.



Laozi Qigong - die Rückkehr in den Frühling

Hier gibt es einen großen Unterschied zu vielen anderen Qigong-Praktiken: Es ist nicht der Geist, der das Qi bewegt, sondern die Bewegungen kreieren einen inneren Zustand, der den Geist in eine Dimension der Ganzheit trägt. In jeder der Formen steht zudem ein Thema im Vordergrund: Einmal ist es die Entwicklung innerer Kraft, dann das Eintauchen in einen Zustand der Stille und ein anderes Mal die Rückkehr in das Gefühl der Unbeschwertheit und Losgelöstheit der Kindheit - letzteres wird ausgedrückt durch die spielerischen Bewegungen der Form »Laozi - die Rückkehr in den Frühling«. Die grundlegende Heilungsform des Shengzhen besteht aus insgesamt 30 Bewegungen, die nur im Sitzen geübt werden. Thema dieser Form sind die allgemeine Heilung des Körpers bis auf die Zellebene und die Stärkung des Immunsystems. In China wird diese Form auch zur Unterstützung in der Krebstherapie eingesetzt. Andere Heilungsformen dienen speziell der Reinigung der Leber und der Entgiftung des Körpers oder der Stärkung und Harmonisierung der Lungen- und Nierenfunktion.

Die verschiedenen stillen Meditationen können unabhängig von den bewegten Formen geübt werden. Die Übungsdauer variiert zwischen zehn Minuten für Anfänger bis zu einer Stunde oder länger für Fortgeschrittene. Sie entfalten aber eine tiefere Wirkung, wenn das Qi durch die Bewegungen bereits gestärkt und harmonisiert wurde. Besonders für Anfänger ist es ratsam, direkt nach der Praxis der Bewegungen zu meditieren. Hier stellen sich oft unerwartete Ergebnisse ein. Menschen, denen es immer schwer fiel zur Ruhe zu finden, haben es nach den Bewegungen der Formen leicht, in eine innere Stille einzutreten.

Alle Meditationen betonen die Öffnung des Herzens und das »Sich-selbst-Vergessen«. Es gibt nur einfache Visualisierungen, dafür aber verschiedene Hand- und Armpositionen, in denen der Praktizierende mehrere Minuten in Stille verweilt. Entscheidend ist, dass man in einen Zustand des inneren Friedens und der Leere eintaucht, in dem sich das Qi des Kosmos mit dem des Körpers mischt.

Mit offenem Herzen leben

Diesen Zustand im Alltag umzusetzen ist eine weitere Aufgabe. Shengzhen Qigong hilft den Alltag leichter zu bewältigen und mit einem offenen Herzen zu leben. Der Sinn von Shengzhen Wuji Yuan Gong ist aber nicht, herzhaft, locker und entspannt zu tun, obwohl man gerade tief enttäuscht ist oder einem vor Wut die Galle überläuft. Das wäre Selbstverleugnung und zudem sehr naiv, da auf diese Weise jeder innere Fortschritt ins Stocken gerät.

Die tiefe Kraft der Shengzhen-Praktiken liegt darin, dass sie das innere Potenzial entwickeln, mit einem offenen Herzen zu durch Krisen und Konflikte zu gehen und gleichzeitig die eigenen Schattenseiten und Emotionen liebevoll zu umarmen. Das nimmt Konflikten und Krisen ihre Kraft und Eigendynamik. Zudem hilft es sich selbst nicht mehr so wichtig zu nehmen und die Ereignisse aus einer objektiveren Sichtweise zu betrachten. Die bewegten Formen unterstützen diesen Prozess besonders. Erst durch das liebevolle Annehmen »des Lebens, wie es ist« kommt es zu einer Integration und langfristig zu einer inneren Transformation, in der die Qualitäten von Liebe, Frieden und Mitgefühl immer länger als Gäste in uns verweilen, bis sie sich im Idealfall - nach langen Jahren des Kommens und Gehens - vielleicht ganz in uns niederlassen.

(aus: Qigong im Überblick – Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals, April 2004)