



## Das „Qi Gong des allerhöchsten Lebensprinzip´s“

Ein Essay über Taijiquan als eine hochentwickelte Qi Gong-Form

von Thomas Richter

Taijiquan, die „**Faustmethode des allerhöchsten Lebensprinzip´s**“ des **Taiji**, dem Dao und der Lehre von Yin und Yang ist eine hochentwickelte **Qi Gong-Form**. Sie ist einfach und wirkungsvoll in der Anwendung.

Alle Fähigkeiten und Stufen des Qi Gong lassen sich durch Taijiquan entwickeln. Beim Taijiquan kommen gut strukturierte, fließende, natürliche Bewegungen zum Einsatz, die den ganzen Körper und alle Meridiane beeinflussen. Durch spezielle Hand- und Körperpositionen werden alle wichtigen Akupunkturpunkte und Energiezonen stimuliert, durch die kreisenden Bewegungen des Beckens (Hüfte) und des Rumpfes (Oberkörper) werden die inneren Organe sanft massiert. Im gesamten Organ- und Stoffwechsel Funktionskreis kommt es so zu einer Qi-Energievermehrung. Auch die Haupt- und Nebenkanäle werden geöffnet.

Der sogenannte „Kleine Energiekreislauf“ (xiao zhou tian) des Du Mai- und Ren-Mai-Kanals kann nach einiger Zeit des Übens erzeugt werden und öffnet sich nach regelmäßiger intensiver Übung.\*

Später kann auch der „Große Himmelskreislauf“ (da zhou tian) miteinbezogen und geöffnet werden. Dies wird im Qi Gong bereits als eine außerordentliche Leistung betrachtet.

Zum Taijiquan-Repertoire gehören auch „innere“ stille Übungen, sitzende und stehende Meditationen und Mental-Übungen, sowie streichende Massagebewegungen (Selbstmassagebewegungen).

Die Partner- (tui shou) und Waffenformen können die „Geschicklichkeit“ (gongfu) im Umgang mit dem Lenken und Leiten des Qi über den eigenen Körper hinaus fördern und führen so zu einer weiteren Vertiefung im Sinne des Qi Gong.

Jede Taijiquan-Technik stellt immer eine ganzheitliche Bewegung in der Ausgewogenheit von Yin und Yang dar, d.h. dass in jeder ausgeführten Taijiquan-Bewegung das Qi von Yin und Yang zu gleichen Anteilen vermehrt wird und der Kreislauf des Qi im Körper so in einem natürlichen, ausgewogenen Fluss verbleibt. Einseitige energetische Belastungen, Störungen oder Entwicklungen des Qi sind somit durch das korrekte Üben von Taijiquan nicht zu erwarten. Der „Erfolg“ und die „Geschicklichkeit“ im Üben des Taijiquan als Qi Gong-Form hängt davon ab, wie gut der Übende die „Taiji-Prinzipien“ umsetzen und entwickeln kann. Diese Prinzipien stammen aus der tiefen Kenntnis der Abläufe der Natur, dem allgegenwärtigen Kreislauf des Universum´s, das sich immer wieder ins Gleichgewicht bringt und einer darin wirkenden Kraft (Dao).

Die alten Taijiquan-Meister sagten: *„Wenn Du es machst, bekommst Du es. Wenn Du es nicht machst, bekommst Du es nicht.“*

Regelmäßige Übung kann helfen, Stück für Stück wieder zu einer **„Balance“** zu finden, die der **Kern** jeder Gesundheit und und Gesunderhaltung ist.

Taijiquan ist eine der wohl umfassendsten Wege um eine „ganzheitliche“ Gesundheit von Körper und Geist zu erreichen und vereint in sich auch hohe kampfkünstlerische und spirituelle Qualitäten.

Doch sollte keiner dieser Elemente -wie es in Europa und selbst China oft der Fall ist- nur allein für sich genommen werden. Taijiquan ist auch die Kunst, alle diese Qualitäten „zusammenzuschmelzen.“

Es ist die **Kunst der „Mitte.“** Jede Einseitigkeit oder extreme Entwicklung sollte hierbei vermieden werden.

Beherrzigen wir diese „Mitte“, werden wir die „Früchte“ des Taijiquan als das „Qi Gong vom allerhöchsten Lebensprinzip“ ernten können.

Thomas Richter im Juli 2011

© Artikel ist Teil der Webseite [www.taijiquan-saechsische-schweiz.de](http://www.taijiquan-saechsische-schweiz.de)

Alle Rechte vorbehalten. Thomas Richter 2011

Fußnoten:

\* nach Ansicht einiger hochangesehener Qi Gong-Fachleute in China wird die einseitige und in kürzerem Zeitraum durchgeführte Übung des „Kleinen Energiekreislaufs“ (xiao zhou tian) als **nicht empfehlenswert** und mit nachteiligen Wirkungen beschrieben. In welchen Zeiträumen sich durch Taijiquan der „Kleine Energiekreislauf“ ist individuell sehr verschieden.