



## Tai Yang Gong – Das Sonnen-Qi Gong

Eine besondere Qi Gong-Form

von Thomas Richter

Im Jahr 2009 fragte ich meinen Lehrer Meister Li Suiyin, ob er nicht auch **Qi Gong** unterrichten würde. Bisher hatte er das immer mit einer abweisenden Handbewegung und einer schroffen Bemerkung: „*Qi Gong, Qi Gong, Taijiquan ist doch ein hochwirksames Qi Gong...Was wollt ihr denn noch...?*“ vom Tisch gefegt. Doch diesmal sagte er zu und meinte, er werde uns eine ganz besondere Technik des Qi Gong vermitteln: **Tai Yang Gong, das Sonnen-Qi Gong**.

Ach das, nickte ich zustimmend und dachte an die einfache, stille Meditationsübung mit der man die Sonnenenergie über die Handflächen aufnimmt, die er mir mal einige Jahre zuvor gezeigt hatte. Über meine voreilige Besserwisseri konnte er nur mit den Kopf schütteln und bald sah ich mich einer einfach erscheinenden, aber gleichsam derart wirksamen und tiefgründigen Technik gegenüber, die mich immer wieder aufs Neue in Erstaunen und Ehrfurcht versetzt.

Doch was ist nun dieses **Tai Yang Gong-Sonnen Qi Gong**?

Laut Meister Li Suiyin ist das Tai Yang Gong eine uralte Methode, die wie sovieles in der chinesischen Tradition über die Jahrhunderte bisher nur mündlich und an einzelne, meist fortgeschrittene Schüler weitergegeben wurde.

Das Sonnen-Qi Gong entstammt demnach einer **internen spirituellen daoistisch-buddhistischen Linie**.

Nach meinen bisherigen Recherchen und Nachforschungen existiert es in **China** und **Tibet** in einigen Variationen.

Auch in anderen Kulturen gibt es ähnliche Techniken.\*\*

Bekannt in **Europa** und den **USA** ist das „**Sonnen-Yoga**“ (oder „**Sun-Gazing**“) aus Indien.

Auch wird es dort manchmal in Zusammenhang mit der stufenweisen Erlangung einer „**Licht-Nahrung**“ praktiziert.

Es scheint wohl überall einige übereinstimmende Merkmale aufzuweisen, ebenso wie einige mehr oder wenige große Unterschiede. Den größten Unterschied machte für mich der „Umfang“ der einzelnen Stufen des Tai Yang Gong in den von uns übermittelten Techniken der Kurse mit Meister Li aus. Hier fand ich zumindest bisher nirgendwo vergleichbares. Ein Hinweis vielleicht auch auf die bis heute existierende stille „Gesetz“ der mündlichen Weitergabe.

Das Tai Yang Gong kennt, laut Meister Li, je nach Unterteilung **8 - 10 Übungsstufen**.

Wie sieht nun die Technik des Tai Yang Gong-Sonnen Qi Gong aus?

Das „Taiyang Gong“ ist eine hauptsächlich **innere, stille Form des Qi Gong**, die sich der **Visualisierung** und der **Lenkung der Energie (Qi) der Sonnenkraft** bedient. Durch die Visualisierung und den „Kontakt“ der Sonnenenergie wird im Körper eine Art von **heller, klarer Licht-Energie** erzeugt, das bis in die tiefste Zellebene eindringen kann. Diese Energie erzeugt eine beeindruckende „**innere Wärme**“ die sich als „**Yang-Qi**“ definieren lässt und den Körper langsam mit wie mit warmer Energie auffüllt. Diese so erzeugte innere Wärme ist in der Lage, „**trübes**“, „**kalt**“, „**feuchtes**“ sowie „**hitziges**“ und „**klebriges**“ **Qi** ( die **krankmachenden Anteile der inneren Energie**, laut der TCM-Traditionelle Chinesische Medizin) aus dem Körper zu vertreiben.

Das in der Taiyang Gong-Übung erzeugte „**Yang-Qi**“ schützt und vermehrt auch das „**Yuan-Qi**“ das ursprüngliche, angeborene Qi des Menschen und steht mit der **Nieren-Energie (shen qi)** in Verbindung.

Durch die Stärkung der „**Nieren-Energie**“ kann die Vitalität des gesamten Körpers beeinflusst werden.

In einer weiteren Übungsstufe wird das „**innere Sonnenlicht-Qi**“ über das „**Dritte Auge**“ (Tian Mu-Himmlisches Auge) ausgesandt, bzw. mit dem „**äußeren Sonnenlicht-Qi**“ (der Sonne) vereint.

Man kommt so **in Kontakt mit dem „Yuan Qi“ des Universums**.

Dies bewirkt tiefgreifende Veränderungen auf der „**vorgeburtlichen**“ Ebene der Körper-und Geisteskräfte und lässt einem eine neue Ebene von Gesundheit und klarem Bewusstsein erreichen.

In einer weiteren Vertiefungsstufe arbeitet man an dieser „**Klarsicht**“ (manche nennen es „**Hellsichtigkeit**“) um innere Krankheitsherde aufzuspüren und aufzulösen.

Meister Li nennt es modern den „**Röntgen-oder Scanner-Blick**.“

Später können Geübte diese Fähigkeit auch für heilende Zwecke an anderen Menschen ausführen. Was für ein Potential liegt hier verborgen!

Spätestens aber jetzt werden uns wohl viele Leser in die wundersame, kunterbunte Welt der Esoterik schmunzelnd verabschieden.

Doch habe ich in den letzten Jahren in der Zahl der Teilnehmer der **Sonnen Qi Gong Gruppe**, die von Meister Li bisher unterrichtet wurde, wirklich einige sehr nüchtern denkende Taijiquan-, Qi Gong- und Kampfkunstpraktiker erlebt, die nach den ersten Erfahrungen mit dieser Technik schier begeistert, überrascht und beeindruckt waren.

Unser zumeist sehr unzureichend vorherrschendes Verständnis solch alter Methoden, die Meister Li uns mit bitterernster Miene und schneidend hoher Konzentration und Disziplin beibringt, dient wirklich nicht dazu ein Urteil darüber zu fällen.

Wir sollten uns dieser Technik mit derselben Offenherzigkeit und dem Vertrauen zuwenden, wie Meister Li das mit seinem Unterricht an uns tut. In den letzten Kursen wurde er nicht müde, die **Einzigartigkeit** und **Großartigkeit** dieser Methode uns nahezu legen, aber auch eindringlich von einer **falschen Herangehensweise** und **niederen Beweggründen** zu warnen. Mit „Glauben“ hat das jedoch **nichts** zu tun.

Zumindest „**glaubten**“ einige, sich bereits nach einem einzigen Kurs **berufen zu fühlen**, es zu gleich selbst zu unterrichten. Ein wenig **mehr Geduld, Übungsreife und Respekt** gegenüber dem „Urheber“ wäre da wohl angebracht, wie auch ein wenig **mehr Verantwortungsgefühl** den eigenen Schülern gegenüber, die das lernen.

Fast jeder der Schüler und Teilnehmer haben in den letzten Jahren **sehr positive Erfahrungen** mit **Tai Yang Gong** gemacht und einige haben sich darin bereits tiefgründige Fortschritte erarbeitet. Ein kontinuierlicher und systematischer Übungsaufbau, wie in den Kursen immer wieder skizziert, ist dabei entscheidend.

Aber auch in **seiner einfachen Form** und selbst als **gelegentliche Übung** ist Tai Yang Gong von großem Nutzen. Es kann im Liegen oder Sitzen von wirklich **Jedem** geübt werden, mit leichter oder fast gar keiner Visualisierung und es lassen sich selbst dadurch beeindruckende Wirkungen feststellen. Für unsere **nördliche Hemisphäre** ist dabei vielleicht der entscheidende Vorteil dieser Methode, dass die Übungen **kein „direktes“ Sonnen-Licht, eine Sonnen-Auf oder Untergangszeit oder unbewölktes, klares Wetter** benötigen. Sie können zu **jeder Tages- und Nachtzeit** praktiziert werden.

Was hier Meister Li Suiyin aus seinem reichen Repertoire und den vielen „**Schatzkästlein**“ seiner lebenslangen Kultivierung hervorzaubert, verdient mehr Beachtung. Es ist sein Wunsch, dass sich noch mehr Menschen solchen Methoden widmen, um sich selbst und anderen zu helfen.

Zum Abschluss eines der ersten Sonnen Qi Gong-Kurse zitierte er noch mündlich ein schönes Zitat aus dem berühmten **Buch des „Gelben Kaiser“** der für mich wunderbar zu dieser besonderen Qi Gong-Form passt:

*“Tian Dan Xu Wu, Zhen Qi Cong Zhi, Qing Shen Nei Shou, Bing An Cong Lai”*

*“Wenn man bescheiden bleibt und gelassen, ruhig im absoluten Nichts wie neutral verharrt, wird das Wahre Qi darauf reagieren (kann man es so aktivieren) Wenn der Geist unbefleckt und rein (von allen überflüssigen Gedanken und Emotionen) im Innern gewahrt bleibt, werden Krankheiten nicht mehr auftreten.“*

Thomas Richter im Januar 2014 \*\*

Fußnoten:

\* Hinweise zu einer ähnlichen Technik lassen sich außer in Indien und Tibet, auch bei den alten Ägyptern, den Maya's, den Polynesier und den Kelten finden. In China finden sich dazu auch Hinweise in alten daoistischen und buddhistischen Schriften, auch im ältesten Medizin-Buch, dem „Inneren Klassiker des Gelben Kaiser“

\*\* Der Artikel ist eine überarbeitete und erweiterte Fassung von 2011

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

Alle Rechte vorbehalten. Thomas Richter 2014

Wenn Sie den ganzen Artikel oder Teile daraus verwenden möchten, senden Sie mir eine Anfrage.