

Interview mit dem Qi Gong Lehrer Dean Li

Marie-Line Petrequin sprach mit Dean Li in Hamburg.

Li, was ist Deine eigene Definition von Qi Gong?

Qi bedeutet Lebenskraft oder Vitalenergie, und Gong bedeutet: arbeiten, üben.

Dies ist natürlich eine sehr vereinfachte Beschreibung, denn Qi ist sehr subtil und nicht (er)fassbar. Die Existenz von Qi ist deswegen nach bisherigen westlichen wissenschaftlichen Kriterien nicht nachzuweisen – obwohl alles davon durchdrungen ist und wir inmitten von Qi leben – weil diese Energie Qi ihrem Wesen nach in sich dualistisch ist: Während eine ihrer Seiten sich offenbart, ist die andere Seite schon verborgen.

Es gibt zwei Zustände von Qi: mit Form und ohne Form. So entsteht alles und so vergeht alles. Das Qi kann wohl aber erfühlt und erfahren werden. Qi Gong heißt also, mit dieser universellen Energie, mit dieser Quelle alles Lebendigen zu arbeiten bzw. sie zu aktivieren und sich darin stetig zu üben, sie zu nähren.

Die Arbeit mit Qi beruht auf einer über Jahrtausende gewachsenen und von vielen Generationen von Heilkundigen erprobten Tradition, in der das Wissen um die Funktionsweisen unserer vitalen Substanz auch systematisiert wurde. Das Wort Qi Gong selbst wird in dieser verbreiteten Form erst seit den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts verwendet.

Was ist Stilles Qi Gong im Vergleich zu anderen Qi Gong-Richtungen?

Grob gesehen gibt es zwei Zugangsmöglichkeiten zu Qi Gong. Die eine ist mit äußerlich sichtbaren, und die andere ohne äußere Bewegungen.

Das Äußere und das Innere sind ineinander verflochten wie Yin mit Yang. Qi Gong-Übende entscheiden selbst, ob sie mit einer Yin- (Stilles Qi Gong) oder mit einer Yang-Methode (Bewegtes Qi Gong) anfangen. Grundsätzlich ist Qi Gong aber immer mit Bewegung verbunden, ob zunächst sichtbar oder nicht.

Worin unterscheidet sich das von Dir entwickelte „Yang Sheng Tong Mai“ Qi Gong von anderen Richtungen des Stillen Qi Gongs?

„Yang Sheng Tong Mai“ bedeutet „Das Leben pflegen durch freie Meridiane.“ Unser Hauptanliegen ist die Wiederherstellung der Verbindung zum eigenen ursprünglichen Geist, der Teil des großen Ganzen ist. Es geht darum, zum einen diese Verbindung zu üben, sie zu verstärken und zu pflegen, zum anderen unsere Meridiane, also Energieleitbahnen, nach und nach zu reinigen und sie auch rein zu halten. Der tiefere Unterschied zu anderen Varianten des Stillen Qi Gongs ist in dieser Kürze nicht gut in Worte zu fassen. Im Wesentlichen kann ich allerdings sagen, dass wir nicht mit Vorstellungskraft arbeiten, sondern systematisch an den Meridianen. Wir lernen, uns „leer zu machen“ und zu beobachten, damit sich die heilende Lebensenergie breit machen kann, also eine Art von „aktivem Loslassen“. Wenn alle 12 Meridiane auf allen Ebenen frei sind, dann ist der Mensch in jeder Hinsicht gesund.

Der Gelbe Kaiser sagt:

„Die Meridiane sind nicht nur allein ausschlaggebend für die Entscheidung über Leben und Tod des Menschen, nicht nur für die Behandlung aller möglichen Krankheiten, sondern auch für die Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Fülle und Leere.“

Und deswegen ist eine sehr gründliche Kenntnis der Hauptmeridiane äußerst wichtig. Das Ziel aber ist in allen Qi Gong Richtungen gleich: Die Pflege unserer Lebenskraft!

Des gelben Kaisers klassisches Buch der inneren Medizin, Huang Di nei Jing, vermutlich 200 v.C. geschrieben, ist das Grundlagenwerk der TCM, beinhaltet den Wissensschatz des legendären gelben Kaisers Huangdi (2600 v.C.) in Form eines Dialogs mit seinem Minister und Meister Qi Bo über alle Aspekte der Gesunderhaltung und Heilung von Menschen.

Was steht dahinter für ein Ansatz, was für ein Menschenbild, was für ein Weltbild?

Wir sind über unseren Lebensgeist (Shen), dem „Bewusstsein des Herzens“, mit den „Energien des Himmels“, dem großen Ganzen (Tao), verbunden. In diesem Kontakt bekommen wir genau das, was wir auf unserem persönlichen Lebensweg brauchen: Ein dankbares Herz, lebendige Ruhe und ein inneres Strahlen begleiten uns, wenn wir lernen, dieser Verbindung ein energetisch gutes „Zuhause“ einzurichten, denn „Das Herz ... ist die Residenz des Geistes.“

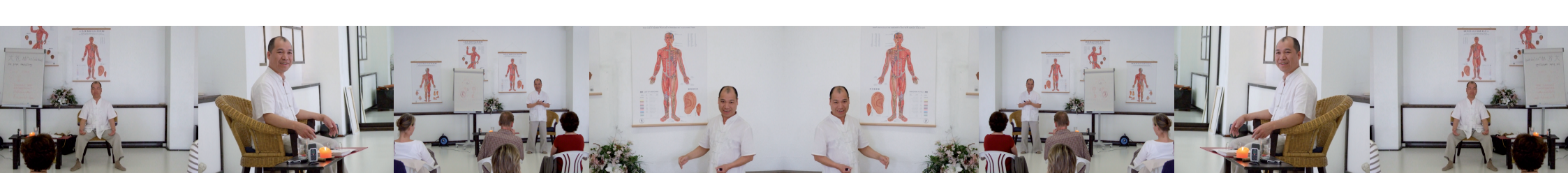
Durch jahrzehntelange Arbeit mit Energie habe ich das tiefe Verständnis erlangt, dass Energie alles ist, dass sie Alle und Alles verbindet und das Ganze zusammenhält. Sämtliche Traditionen des Ostens sprechen davon, und die westliche wissenschaftliche Forschung, unter anderem die Physik, kann dies nach und nach auch belegen. Ich habe dies durch meine Arbeit erfahren. Meine Philosophie ist: Es ist sehr wichtig, dass die Menschen zu ihrem eigenen Ursprung finden, um sich von dort die nötige Lebenskraft zu holen, damit sie ein sinnerfülltes, zufriedenes Leben führen, ohne allzu große Anstrengungen, ohne ihren Mitmenschen zu schaden und ohne unsere Umwelt zu zerstören. Dann können endlich „Mensch mit sich selbst“, „Mensch mit Mensch“ und „Mensch mit Natur“ in Harmonie zusammen sein, weil der Mensch ganz natürlich ein tiefes, organisches Verständnis für das Lebensfreundliche entwickelt, also sein Wissen mit Weisheit verbindet.

Wie gehst Du vor, wenn Du mit Einzelnen arbeitest? Woran merkst Du, was sie brauchen?

Durch eine gezielte Energiezugabe an die Klienten wird eine Verbindung zu deren ursprünglichem Geist aufgebaut. In diesem Kontakt besteht die Möglichkeit, zum eigenen Ursprung zu gelangen und von dort zu erhalten, was der oder die Einzelne braucht, denn es handelt sich um intelligente Energie, die „weiß“, was dieser Mensch an welcher Stelle braucht. Oft ist es nötig, zuvor störende Energien oder Felder zu entfernen, damit der Kontakt stattfinden kann.

Die Verbindung zum Ganzen ist wichtig, und dass sie frei von Blockaden wird ist ebenso wichtig. Auch ohne bewusstes Wissen um diese Qi-Energie spüren Menschen, dass sie auf diese Art zu ihrer Quelle Kontakt erhalten, und dies drückt sich aus in einem Zuwachs an Kraft, gerade bei Erschöpfungszuständen auf allen Ebenen. Angst-Blockaden können sich lösen und damit kann die Konzentration wachsen, da die Energie besser gebündelt werden kann.

Als Erstes überprüfe ich also den jeweiligen energetischen Zustand durch Wahrnehmung der gesamten äußeren Erscheinung und anschließend durch Pulstasten. Das gesamte Bild und die auf diesem Weg gesammelten Informationen leiten



mich beim Ausüben weiterer unterstützender Maßnahmen, die immer individuell nach den persönlichen Ursachen und Mustern sind.

Gibt es Kontra-Indikationen oder „Gefahren und Nebenwirkungen“ bei der Anwendung von Qi Gong?

Die Frage ist, was unter Nebenwirkungen verstanden wird. Ein Beispiel: Essen und Trinken an sich ist nicht schädlich. Aber alles, was im Übermaß geschieht, z. B. zu viel, oder auch zu wenig Nahrung und Flüssigkeit kann die Gesundheit beeinträchtigen. Wenn man von Nebenwirkungen in unserem Übungsweg sprechen will, so können sie immer dann eintreten, wenn man übertreibt, weil man die eigenen Grenzen überschreitet und sich nicht an die Anleitungen und Empfehlungen hält. Jeder hat eine eigene Grenze der Verträglichkeit. Einen guten Umgang mit den eigenen Grenzen kann man durch Üben und Erfahrung erwerben. Dies gilt nicht nur für Qi Gong, sondern für alle Übungswege, die beschränkt werden, um die eigenen Grenzen und Tiefen auszuloten.

Wirkliche gesundheitliche Gefahren in Zusammenhang mit der Qi Gong Methode Yang Sheng Tong Mai sind mir in meiner Praxis nicht vorgekommen. Kontra-Indikationen gibt es nicht, da dieses Qi Gong eine Lebensweise ist, die in sich und aus sich keine Gefahren birgt.

Was ist Deine besondere Begabung?

Es gibt kein „Geheimnis“ (lacht). Dank der sehr langen und intensiven Praxis und kontinuierlichen, täglichen Arbeit mit Qi kann ich sehr tief zum meinem Ursprung gehen. Dies ermöglicht mir, andere Menschen von Grund auf in ihrem Energiesystem zu sehen und zu fühlen. Damit kann ich sie und ihre Hindernisse verstehen, und ihre Selbstheilungskräfte gezielt aktivieren und unterstützen. Das Wesentliche ist die Hilfe, die ich beim Aufbau des Kontakts zur Ursprungsquelle des Klienten geben kann. Dafür ist wichtig, dass „Nase“ (Li fasst sich an die Nase, sagt „also das Ego“ und lacht) möglichst nicht dazwischen steht, denn sie trübt die Sicht am meisten.

Worin besteht die Ausbildung „Lebenspflege durch freie Meridiane“?

Der Schulungsweg in unserer Sifu-Schule ist eine natürliche und direkte Methode zum Aufbau und zur Pflege der Lebenssubstanz. Es geht um mehr als das Studieren von Qi Gong Techniken: „Sifu“ bedeutet „Meister“, weil es darum geht, zu lernen und zu üben, das eigene Leben zu meistern. Die drei Jahre dienen sowohl einer intensiven Stärkung der eigenen Gesundheit als auch einer Bewusstseins-Schulung. Als Erstes wird der komplexe geistige Hintergrund vermittelt, der notwendig ist, um die Arbeit mit Qi zu begreifen.

Wir befassen uns mit dem Hintergrund und mit der Philosophie von Yin und Yang, mit der Weltsicht, die hinter der TCM steht und mit deren historischer Entwicklung.

Erstmal geht es darum, Qi als „intelligente Energie“ zu erleben, wie sie als solche wirkt und wie sie eingesetzt werden kann. Alles Erlernte vertiefen wir in Form von Übungen mit den 5 Elementen und 5 Organen. Später lernen wir, Krankheit und Gesundheit aus der Sicht der TCM zu begreifen, nämlich als Einheit des Körpers untereinander und in der Wechselwirkung seiner Einzelteile untereinander mit der Umwelt.

Krankheit sehen wir als Störung des Energieflusses. Es geht hierbei immer um die allgemeine Stärkung der Selbstheilungskräfte. Deswegen sind eine gründliche Schulung der medita-

tiven Versenkung, der Tiefenentspannung und das Gespür für den freien Fluss der Lebensenergie von erster Wichtigkeit. Wir erlernen die wichtigsten Meridiane und Behandlungspunkte sowie den momentanen energetischen Zustand zu erkennen. Wir vertiefen eine ganzheitliche Betrachtungsweise mit dem Erlernen des Yang Sheng Tong Mai Qi Gongs.

Im dritten Jahr geht es darum, die wichtigsten Arbeitsprinzipien der TCM systematisch zu erlernen, indem wir die Übungen noch mehr vertiefen und die Regeln für den Umgang mit Energie verinnerlichen. Es ist wichtig, die Wahrnehmung auf energetischer Ebene zu schulen und zu üben, um damit auch später arbeiten zu können, denn „Solange ihr den Berg nicht zu besteigen vermögt, werdet ihr den Weg nicht finden.“ (Wei Guan).

Die Ausbildung ist geeignet für Menschen, die auf der Suche nach einer tiefgreifenden Weiterentwicklung ihrer Gesundheit und ihres gesamten Wesens sind. In diesem Sinne können sie alle Menschen absolvieren, unabhängig von Alter und Beruf. Im jetzigen Ausbildungsjahrgang sind Menschen, die in medizinischen, therapeutischen und sozialen Berufen arbeiten, aber zum Beispiel auch Künstler, Handwerker und Steuerberater (lacht). Am Anfang geht es vielen auch um den eigenen persönlichen gesundheitlichen Ausgleich, und die Ausbildung bietet eine sehr intensive Selbstheilungspraxis.

Kannst Du uns eine erste Übung empfehlen?

Ja, das kann ich gern! (Li lacht schallend). Diese Übung empfehle ich immer gern. Aber sie scheint den meisten zu einfach zu sein. Wenn sie wüssten, wie grundlegend und wirksam sie ist, dann würden sie sie ernst nehmen und lächelnd jeden Morgen und jeden Abend tun, denn sie kostet nichts! Vielleicht deswegen machen sie sie nicht?

Sich locker stehend hinstellen, die Füße in Schulterbreite voneinander entfernt, leicht in die Knie gehen, die Augen schließen, ein Lächeln einladen, die Zunge am Gaumen gedrückt halten, und 72 Mal tief ein- und tief ausatmen, dem Atem lauschen, nicht wirklich beeinflussen... Das war es schon. Sehr einfach! Diese Übung kann auch im Sitzen oder im Liegen gemacht werden. 72 Atemzüge deswegen, weil 9 die höchste Yang-Zahl ist, und 8 die höchste Yin-Zahl, und 9 mal 8 ergibt 72. Die regelmäßige Wiederholung ist wichtig. Diese Übung stärkt unser Fu Qi, unsere Glücksenergie, denn sie unterstützt uns dabei, unsere Meridiane frei zu halten.

SchülerInnen nennen Dich Meister Li.

Was hast Du für ein Verständnis von Meister-Schüler Beziehung?

Ich begleite meine Schüler sehr individuell, und ich unterstütze sie dabei, ihren ureigenen Weg zu finden und diesen auch zu gehen. Deren weitere Entwicklung, deren eigene Berufung kann und muss sich von meiner unterscheiden. Wir sind alle einmalig auf dieser Welt. Mir persönlich ist es nicht wichtig, wie ich genannt werde. Ich bin und bleibe für meine Schüler ein Freund, so weit wie die Lebensumstände es zulassen. Die Meister-Schüler-Beziehung selbst beruht auf der Tradition, die im Osten gepflegt wurde, sie ist Freundschaft und beruht auf „intelligentem Vertrauen“.

Li, danke für dieses Gespräch.



Marie-Line Petrequin

geb. 1958, Mag. Pädagogin und Litwiss., CoreDynamik®-Trainerin und Therapeutin, arbeitete in Forschung und Lehre an Universitäten und Instituten. Sie war viele Jahre TV-Managerin und Führungskraft in der Medienbranche und hat bei Jens Corssen in München und bei Dr. Bernhard Mack in Freiburg die Begleitung von Menschen gelernt. Sie ist selbstständige Beraterin und Coach in eigener Praxis in Hamburg. www.mlpetrequin.com

Foto: Magdalena Tänzler www.foto-grafik-hamburg.net

Bilder: Sergej Marold