

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel richtig setzen

Chansigong als grundlegende Übung für Körper und Geist
Von Yürgen Oster

Im dritten Beitrag zu den Seidenübungen stellt Yürgen Oster seine Herangehensweise an diese grundlegende Übungsmethode vor, die er aus der Tradition von Fei Yuliang entwickelt hat. Dabei soll die sichtbare Bewegung aus der inneren Dynamik zwischen Yin und Yang hervorgehen, so dass sich der Körper lockert und durchlässig wird, insbesondere die Schultern und die Hüften. Gleichzeitig lässt das stetige einfache Kreisen innere Stille entstehen. Durch regelmäßiges Üben wird die gesamte energetische Struktur verbessert, insbesondere wird das Wei Qi und damit der Schutz des Organismus nach außen gestärkt.

Des Menschen Geist mag Klarheit, aber Gedanken stören sie.

Des Menschen Herz sehnt Ruhe, aber die Wünsche verwirren es.

Wer sein Verlangen bändigt, dessen Herz findet Ruhe.

Wer seine Gedanken klärt, dessen Geist wird rein.

Qing Jing Jing – Das Buch der Klarheit und Stille

ABSTRACT

We can't change the wind, but we can set the sails properly
Chansigong as a basic exercise for body and mind
By Yürgen Oster

In the third article on the silk-reeling exercises, Yürgen Oster presents his way of approaching this basic exercise method, which he has developed from the tradition of Fei Yuliang. Here the visible movement should arise from the inner dynamic between yin and yang, thus enabling the body to become relaxed and loose, especially the shoulders and hips. At the same time the constant simple circling generates an inner stillness. Regular practice improves the overall energy-related structure, in particular strengthening the Wei Qi and thus the externally oriented protection of the organism.

Die immer fröhliche, sehr junge Novizin kommt aus dem Westlichen Garten, einem Nebentempel des Purpurwolken Palastes, vor dem ich derzeit die schnelle Fuchen-Form¹ trainiere. Sie trägt zwei Eimer Wasser, die anscheinend auf dem Hauptplatz der Anlage gebraucht werden. Dort sind einige Nonnen damit beschäftigt, große runde Tische mit Lebensmitteln, Obst, Keksen, Öl und anderem zu dekorieren. Ein Opfer für die Geister, hat mir ein Mönch erklärt. Sie trägt die Eimer bis vor das kleine Tor, welches den öffentlichen Bereich vom privaten trennt. Dort stellt sie

sie ab und macht einige Bewegungen des Seidenfaden-Qigong. Sie fühlt sich wieder kräftig, greift die Eimer und bringt sie raus.

Die genaue Herkunft der Seidenfaden-Übungen (Chansigong 缠丝功) ist nicht zu bestimmen. In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurden sie als geheimer Ursprung des Taijiquan gehandelt. Einen Seidenfaden aus dem Kokon zu ziehen brauche eine gleichmäßige Kraft, nicht zu stark, nicht zu schwach und ohne Unterbrechung. Damit wurde der Name erklärt und die Methode beschrieben. Aus diesen Übungen der Seidenspinner ha-

¹ Fuchen ist eine Pferdehaarpeitsche, ein Attribut der Daoisten, man sieht es oft auf Darstellungen. Ursprünglich vielleicht einfach dazu gedacht, Fliegen zu verscheuchen, haben die Kampfkünstler, wie aus allem, auch aus dem Fuchen eine Waffe gemacht. Videolink: https://youtube.com/RhE_pYmwHBk

be sich später das Taijiquan entwickelt. Die Übungen selbst waren aber nicht bekannt. Mit den Jahren wurden unter diesem Namen verschiedene Meditationen verbreitet. Sie werden als Jibengong (grundlegende Übungen) eingesetzt, als Vorbereitung zu Taijiquan oder anderen Techniken, selten als eigenständige Methode.

Letztlich setzen sich in allen Kampfkünsten die ausgefeilten Formen aus den grundlegenden Übungen zusammen. Wie alle Musik auf wenigen Tönen basiert. Das Seidenfaden-Qigong, wie ich es praktiziere, besteht aus Armkreisen und Armspiralen. Letztere erfordern fortgeschrittene Bewegungskennntnis. Die Kreise erscheinen recht schlicht, die Kunst zeigt sich im Detail. Da ich ausschließlich die innere Schule vertrete, kann es sich bei meinem Chansigong nicht um äußerliche Bewegung handeln. Das Ziel ist, eine innere Bewegung zu erzeugen.

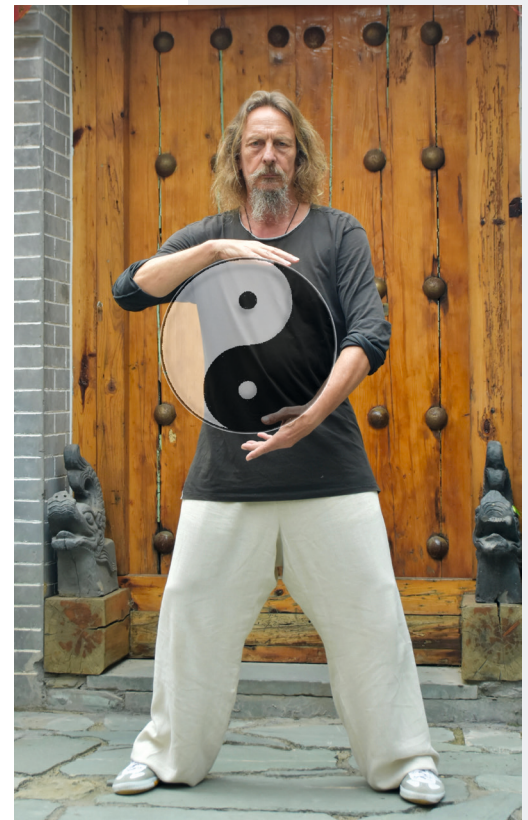
Wenn wir üben, praktizieren, trainieren, dann nennen wir es hier in China Lian Gong. Das Gong kennen wir von Qigong, arbeiten, sich mit etwas beschäftigen. Lian bedeutet üben, aber ursprünglich war es die Bezeichnung für die Zubereitung der rohen Seide. Auch hier finden wir den Verweis auf den Seidenfaden. Im Lian Gong der Inneren Schule konzentrieren wir uns auf die innere Bewegung. Wir lassen alles äußere weg. In dem Moment, wenn du dich auf deinen Platz stellst, hast du keine Probleme, keine Schulden, die dich drücken, keinen Streit mit Kollegen oder in der Beziehung. Du machst deinen Geist frei von solchen Gedanken. Du entspannst deinen Körper und richtest die Aufmerksamkeit auf deine Mitte. Dann beginnst du mit der inneren Bewegung. Wie deine Kleidung jede Bewegung des Körpers mitmacht, soll der Körper jede Bewegung des inneren Körpers mitmachen.

Woher kommt die Bewegung des inneren Körpers? Wir sollten uns zunächst damit beschäftigen, was eine Bewegung ist und wie sie entsteht. Bäume zum Beispiel bewegen sich nicht, ausgenommen das Wachstum und die Fortpflanzung. Bäume werden vom Wind bewegt. Der Wind ist bewegte Luft. Luft bewegt sich nicht von alleine, sie braucht dazu andere Kräfte². Ähnlich verhält es sich mit dem Meer. Woher kommen die hohen Wellen, die bei den Surfern beliebt sind? Wasser bewegt sich nicht von alleine. Um sich zu bewegen, braucht es andere Kräfte.

Im Großen und Ganzen unterscheidet man zwischen drei Meeresbewegungen: der Gezeitenbewegung, der Oberflächenströmung und der Tiefenströmung. Während die Gezeitenbewegung die Meere in ihren Becken nur ein wenig hin- und herschwappen lässt, umspannen Oberflächen- und Tiefsee-strömungen die gesamte Erde.³ Die Strömungen der Luft und des Wassers entstehen vorwiegend durch Temperaturunterschiede; Wärme und Kälte. Diese erzeugen die Kräfte. Damit wären wir bei einem uns bekannten Prinzip – Yang und Yin. Warme Luft und warmes Wasser steigen auf, Kaltes sinkt nach unten. Sie wirken ständig aufeinander ein, der Planet ist umspannt von Strömungstendenzen. In der chinesischen Medizin sind die Strömungen von Yang- und Yin-Energien im menschlichen Körper bekannt. Der Beginn unseres Lebens basiert auf der Verbindung von Yang und Yin, der männlichen und der weiblichen Energie. Im Augenblick der Zeugung wird ein Spiel der Verwirbelungen, des strömenden Formenschaffens (Theodor Schwenk: Das sensible Chaos, Freies Geistesleben 1962) in Gang gesetzt, das unseren Körper und unser Leben prägt. Die Einflüsse der von Eltern und Großeltern ererbten Konstitution, der Lebensumstände und der Umgebung – alles wirkt ein auf die Strömungen des Qi, bildet den Körper, das Wesen. Die Selbstkultivierung der inneren Schule versucht, das Beste daraus zu machen. Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.

Yang und Yin lassen Bewegung entstehen

Um einen Armkreis im Seidenfaden-Qigong auszuführen, nutzen wir die innere Energie, die Tendenzen von Yang und Yin, das Heben und Senken, um den Körper zu bewegen. Wie Wärme und Kälte die Luft bewegen, was für uns nur sichtbar wird an dem, was mitbewegt wird. Im Kreisen der Arme wird eine Bewe-



Vorbereitende Steh-Meditation und Ausgangsposition: Ein Yang, ein Yin – die Handflächen zeigen in die Richtung der Bewegung. Der Geist kommt zur Ruhe, der Körper entspannt.

Fotos: Archiv Y. Oster

缠丝功
Chansigong

基本功
Jibengong

练功
Lian Gong

² <https://www.planet-wissen.de/video-daher-weht-der-wind--unterwegs-mit-sven-ploeger-100.html>

³ https://www.planet-wissen.de/natur/meer/der_golfstrom/



Das Kreisen mit Gewichtsverlagerung wird im Bogenschritt ausgeführt. Bei diesem einhändigen Kreisen steigt der Arm vorne vor der Mittellinie und sinkt hinten seitlich vom Körper, also umgekehrt zum Ablauf, der bei dem beidhändigen Kreisen beschrieben ist. In jeder Variante sind beide Richtungen möglich.

马步

Mabu

gung sichtbar, die über die Arme hinausgeht. Die Seidenfaden-Übungen lockern zunächst den Körper, öffnen die Gelenke und entspannen die Muskulatur. Deshalb eignen sie sich gut als Jibengong. Die Grundübung wird in einem leichten Mabu (Reiterposition) praktiziert, ohne Gewichtsverlagerung, lediglich mit einem Drehen des Rumpfs nach links und rechts um jeweils circa 45 Grad. Zunächst mit einem Arm, später mit beiden Armen. Die Hand bleibt vor der Mittelachse des Körpers, steigt dort auf und ab. Der Kreis entsteht durch die Beckendrehung.

Wer sich ernsthaft auf Qigong oder Taijiquan einlässt, kann sich sein halbes Leben damit beschäftigen, die Schultern locker zu lassen und die Hüften zu öffnen. Darum geht es beim Chansigong in erster Linie. Die Gelenke sollten offen und durchlässig sein, die Muskulatur locker, damit sich der Körper dem inneren Körper anpassen kann. Der innere Körper ist der Qi-Körper.

Man kann die Arme von innen nach außen und von außen nach innen kreisen. Auch von vorne nach hinten und umgekehrt. Das kommt hier jedoch nicht in Betracht. Allerdings mache ich es bei einigen vorbereitenden Lockerungsübungen. Beide Arme können gegeneinander von innen nach außen, von außen nach innen kreisen oder miteinander kreisen. Einer von außen nach innen und der andere von innen nach außen. Das mag verwirrend klingen, auf den verlinkten Videos⁴ wird es schnell deutlich. Anhand eines einarmigen Kreises möchte ich den Fortschritt beschreiben. Als Erstes wird die korrekte Haltung erlernt; gleichmäßige Gewichtsverteilung, drehen jeweils 45 Grad nach den Seiten, die Hand bleibt vor der Mitte des Körpers, der Oberarm steht circa 45 Grad nach außen und 45 Grad nach unten, in der Bewegung reicht er nicht über die Seitenlinie von Rumpf und Bein.

Ist die Haltung korrekt, kann auf die innere Bewegung geachtet werden. Zunächst beobachten wir das Ausdehnen und Zusammenziehen des Körpers, die Koordination von Arm und Bein, das Zentrum in den Hüften. Machen wir einen Kreis von innen nach außen, wird zum Beispiel der linke Arm unten nach rechts geführt, um dort aufzusteigen, dann antwortet auf die Streckung des Arms das linke Bein, indem es sich in den Boden drückt. Wohlgedenkt, die Kraft geht in den Boden, nicht gegen den Boden. In diesem Fall geht die Ausdehnung von der linken Hüfte aus über die linke Flanke in den Arm und in entgegengesetzter Richtung von der linken Hüfte ins linke Bein.

Wie können wir Qi verstehen, wie erfahren? Wenn wir davon reden, das Gewicht zu verlagern, meinen wir, dass eine Seite des Körpers schwerer wird als die andere. Das objektive Gewicht deines rechten Beines gegenüber dem linken Bein verändert sich nicht. Deren Substanz bleibt gleich schwer. Was wir fühlen, ist die innere Dichte, die sich verändert. Eine Körperhälfte fühlt sich dichter, gefüllter und fester an, die andere ist leichter und beweglicher.

Es ist eine gute Wahrnehmungsübung, sein Gewicht langsam und aufmerksam zu verlagern. Nicht, indem du dich von einem Bein auf das andere drückst oder den Körper kippst. Stell dir vor, dein Körper sei hohl und in seinem Inneren schwebten zigtausend kleine Kügelchen. Fang in einer neutralen Position an, mit gleichmäßig verteiltem Gewicht. Lass siebzig Prozent der Kügelchen aus der rechten in die linke Körperhälfte schweben und dabei ein Gutteil nach unten. Mach das mehrmals hin und her. Du bekommst ein Gefühl für den inneren Körper und für die unbeweglichen Teile des äußeren Körpers, an denen du arbeiten solltest. Dabei helfen dir die Seidenfaden-Übungen.

⁴ <http://innerqi.art/sf2.html>

Kommt nun der Arm durch die Hüftdrehung zur Mitte, wechselt die Ausdehnung vom linken Bein ins rechte. Sie verstärkt sich, je weiter die Hüfte dreht, je weiter der Arm nach links kommt. Dort beginnt auf der linken Seite in der Hüfte der Prozess der Kontraktion, die sich nach dem Yin/Yang-Prinzip wieder umkehrt in die Ausdehnung. Ist dieser Vorgang verstanden und wird sauber ausgeführt, kann darauf geachtet werden, Kontraktion und Expansion ohne Anspannung der Muskulatur vorzunehmen. Es mag die Vorstellung von Wachstum helfen, das Öffnen und Schließen einer Blüte. Die Bewegung bleibt kraftvoll, aber entspannt.

Die Gewichtsverlagerung

Nach der Grundübung werden die gleichen Armkreise mit Gewichtsverlagerung praktiziert. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Hüften zu legen. Wir ändern die Ausgangsposition in Gongbu (Bogensschritt). Das ist ein großer Schritt nach vorne. Wir beginnen mit

dem linken Bein. Das Gewicht wird zu 60 bis 70 Prozent auf das vordere linke Bein verlagert. Das Knie ist gebeugt, im Idealfall ist der Oberschenkel annähernd horizontal, der Unterschenkel vertikal. Das hintere rechte Bein ist fast gerade, leicht gebeugt und das Knie wird nach außen gehalten. Der Fuß steht um 45 Grad schräg. Der Oberkörper richtet sich nach vorne.

Du beginnst in der rechten Hüfte, indem du in das Gelenk hineinsinkst. Mach es langsam und aufmerksam, zunächst nur diese kleine Bewegung, um ein Gefühl dafür zu entwickeln. Dabei rotiert der Oberschenkel leicht nach außen, damit das Knie in die Richtung der Fußspitze zeigt. Becken und Oberkörper folgen dieser Drehung und zum Ende der Gewichtsverlagerung zeigt die Körpermittelachse – Nasenspitze, Brustbein, Bauchnabel – um etwa 45 Grad nach rechts.

Da wir einen Kreis beschreiben wollen, können wir nicht auf dem gleichen Weg wieder zurückpendeln. Sink noch etwas im rech-

Literatur

Yürgen Oster:
»Seidenfaden Qi Gong.
Entwicklung der Lebenskraft«,
BoD 2014

弓步 Gongbu

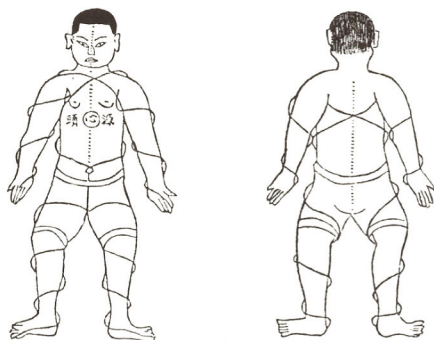


Beidhändiger Armkreis: Aus der Ausgangsposition wird der Rumpf langsam circa 45 Grad nach links gedreht, dabei steigt die linke Hand auf und die rechte sinkt.

Während der Oberkörper langsam wieder nach vorn dreht, steigt die linke Hand weiter auf und die rechte sinkt vor das untere Dantian.

Weiterdrehend nach rechts beginnt die linke Hand zu sinken, während die rechte langsam aufsteigt.

Der Rumpf dreht um eine innere senkrechte Achse. Diese verläuft vom Scheitelpunkt des Kopfes (Baihui) durch den Rumpf bis zum Punkt Huiyin auf dem Damm, zwischen Anus und Geschlechtsteil. Diese Achse bleibt ruhig an ihrem Platz. Sie bewegt sich nicht durch den Raum, nicht vor oder zurück, nicht nach rechts oder links. Auch die Hüften sollen nicht vor und zurück beziehungsweise hin und her pendeln, wie Männlein und Weiblein eines Wetterhäuschens. Vielmehr beschreiben die beiden Hüften eine liegende 8, ein ∞ -Zeichen der Unendlichkeit. Die Hüftgelenke, die sich übrigens dort befinden, wo der Oberschenkelhals in die Beckenschale kommt, also eher in der Leiste als außen unterhalb des Beckenkamms, diese Hüftgelenke bleiben weich und geöffnet. Du solltest den Raum spüren, durch den du dich bewegst.



Die ältesten bekannten Abbildungen zum Chansijing stammen von Chen Xin (1849 – 1929) aus seinem Werk »Chenshi Taijiquan Tushou«, »Grafische Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans«.

宗气

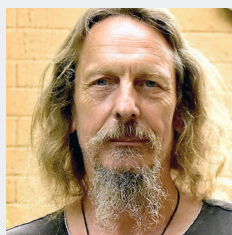
Zong Qi

营气

Ying Qi

卫气

Wei Qi



Jürgen Oster, Jg. 1949, beschäftigt sich seit seiner Jugend mit chinesischer Philosophie, ab 1976 mit Taijiquan und Qigong. Heute lebt und arbeitet er in Wudangshan, China, und auf Teneriffa und gibt regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Jürgen Oster ist Autor mehrerer Fachbücher und Artikel zu Taijiquan und Qigong.

ten Hüftgelenk und beginne den Rumpf nach links zu drehen. Hierbei wird auch der linke Oberschenkel nach außen bewegt. Das alles geschieht fast von allein, wenn du es zulässt. Mit der Drehung gelangt das Gewicht zurück auf das vordere, linke Bein. Die Körpermittelachse zeigt wieder nach vorne, in die gleiche Richtung wie der linke Fuß.

Alle beschriebenen Bewegungen sind klein, keine gewaltigen, kräftigen Rucke. Sehr sanft und mit »Fingerspitzengefühl« muss das ausgeführt werden. So wie Wasser von alleine fließt, so sollen sich die Kreise der Schwerkraft folgend entwickeln, der Beschaffenheit der Gelenke gerecht werden und sie nutzen. Nichts wird gemacht, alles geschieht. Die Gelenke führen die Bewegung nicht aus, die Bewegung fließt aus der Kraft des Geistes und wird von den Gelenken lediglich gelenkt. Wie es der Name sagt.

Den zweiten Teil bildet die Armspirale. Deren Bewegung zu beschreiben ist mir schon in meinem Büchlein schwerkgefallen. Hier wäre nicht der Platz dafür. Ich will stattdessen davon reden, wozu das Ganze gut ist.

Wie erwähnt, werden die Gelenke geöffnet und die Muskulatur entspannt. Durch die drehenden und kreisenden Bewegungen massieren sich die Muskeln und die inneren Organe gegenseitig, was eindeutig die Durchblutung verbessert. Qi, welches aus Nahrung und Atmung gewonnen wird, verteilt sich auf drei Arten im System. Ein Teil (Zong Qi) verbindet

sich mit dem Blut und gelangt in alle Zellen. Ein weiterer Teil (Ying Qi) zirkuliert in den Leitbahnen und der dritte Teil (Wei Qi) verteilt sich an der Körperoberfläche als schützende Schicht. Durch den Kontakt mit der Außenwelt verbraucht und verflüchtigt sich dieser Teil rasch. Wir werden müde, begeben uns an einen sicheren Platz und erneuern Wei Qi im Schlaf.

Die Anordnung des Wei Qi können wir uns wie eine Seifenblase vorstellen. Diese scheinbar chaotische Struktur ist äußerst stabil. Durch Chansigong-Übungen wird dieser Schutz des Körpers extrem verbessert. Es entsteht eine spiralig sich um den Leib windende, fließende Konstruktion, die das Wei Qi bindet, den Verlust mindert und den Körper nach außen stärkt.

Im Laufe der Zeit wird die Struktur tiefer eindringen, über die Haut in das Gewebe, in die Muskulatur und letztlich in die Knochen. Wenn Qi in das Knochenmark eindringt, wird von dort die Produktion der Blutkörperchen verbessert. Damit wird der Alterungsprozess verlangsamt. Wir können ein langes Leben genießen, ohne schwerwiegende Krankheiten, so wie es uns bestimmt ist.

Stille finden

Wir befinden uns in einer außergewöhnlichen Situation. Betrachten wir alles genau, bedurfte es schon einer Menge besonderer Ereignisse, die es ermöglichten, auf diesem Planeten intelligentes Leben entstehen zu lassen. In den Weiten des unendlichen Kosmos können andere, uns unvorstellbare Manifestationen des Geistes existieren. Aber wir sind nun einmal hier. Das Leben ist ein Geschenk, wir haben nichts dafür getan. Wir können es wegwerfen, vergeuden, verstreichen lassen oder nutzen, indem wir das Verlangen bändigen und die Gedanken klären.

Gelingt es, die Schultern locker zu lassen und die Hüften zu öffnen, den Körper weich und fließend zu bewegen, das Innere zu heben und zu senken, zu öffnen und zu schließen, die zigtausend Kügelchen wie ein Vogelschwarm spielerisch kreisen zu lassen, dann kommt der Geist zur Ruhe. Du findest die Stille in deiner Mitte wie im Auge des Orkans. Während sich die Welt, das Universum um dich dreht, kannst du dich selbst vergessen.

Bericht eines Seminarteilnehmers:

Ich möchte beschreiben, wie ich Seidenfaden empfunden habe, als ich es das erste Mal übte.

Die Einfachheit der Bewegung erstaunte mich (Teil I). Dabei habe ich noch gedacht: Soll ich nun tatsächlich über viele Minuten, sogar Stunden hinweg ständig die gleichen Bewegungsabläufe ausüben? Nach einer Weile begann es mich zu langweilen.

Die Gedanken schweiften immer wieder ab, der Geist war zu unruhig. Aber das legte sich irgendwann. Ich musste erst eine Grenze überschreiten. Dann verselbstständigte sich die Bewegung, der Körper machte die Armkreise ganz automatisch. Ich musste keine Überlegungen mehr über den Ablauf anstellen.

Nun konnte ich spüren, dass auch innerlich etwas passiert, konnte mich ganz auf die Hüftdrehung einlassen, wahrnehmen, dass es keine wirkliche Gewichtsverlagerung ist. Ich hatte das Gefühl, immer tiefer in mich einzutauchen. Die Gedanken schwirrten nicht mehr wild herum. Konzentration. Ruhe. Einklang.