

Qigong: Auf dass alles wieder fließt

Es geht um Energieflüsse und Blockaden, Willenskraft und einen freien Kopf: Doris und Ivo Siebenförcher bringen den Tirolern die fernöstliche Heil- und Bewegungskunst Zhineng Qigong näher.

🕒 Letztes Update am Samstag, 1.06.2019, 07:05



Zhineng Qigong in Innsbruck. © Rudy De Moor

Von Theresa Mair

Der ganze Körper ist entspannt und locker, wird transparent und durchscheinend. Wir dehnen uns langsam aus ... Füße in die Erde. Kopf in den Himmel. Wir lassen unseren Geist weiterfliegen ... bis ins Universum, verbinden uns mit Qi. Wir sind vollkommen ruhig und entspannt. Alles ist

weich, alles ist locker und wir beginnen langsam mit der Übung.

Pfarrsaal Dreieiligen in Innsbruck an einem Samstag im Frühling, ein feiner Duft von Räucherwerk hängt in der Luft. Etwa 20 Leute schieben erwartungsvoll ihre zu einem Halbkreis arrangierten Stühle beiseite, um Platz für Zhineng Qigong zu schaffen. Auf den Sitzflächen lassen sie die Skizze eines Körpers liegen: Mit Bai Hui wird die Kopfmittle bezeichnet, Yin Tang heißt der Punkt an der Nasenwurzel zwischen den Augen, Du Qi ist der Nabel, Ming Men der Punkt am Rücken, der auf Nabelhöhe liegt. Die chinesischen Bezeichnungen werden im Laufe des Tages noch zimal fallen. Niemand lässt sich davon beirren, denn um die Übungen mit geschlossenen Augen zu machen, muss die Choreographie zuerst ins Blut übergehen. Blinzeln schaut man sich die Übungen von Ivo und Doris Siebenföcher ab.

Die Absicht steuert den Körper

Die Füße in dicke Socken gepackt stellen sich die Teilnehmer auf, die Beine eng beieinander, die Knie leicht durchhängend, der Beckenboden angespannt.. Wichtig: „Die Absicht steuert die Energie“, sagt Lehrer Ivo Siebenföcher, was so viel heißt, dass die Gedanken die Bewegung führen sollen. Das kann auf die Dauer ganz schön schmerzhaft werden, wenn die Gedanken die Arme nach vorne schieben und dann mit der Kraft aus den Schultern wieder zurückziehen sollen – gefühlte 100-mal an diesem Tag.

Es geht um Achtsamkeit und Konzentration, darum, den Kopf leer zu bekommen, indem man sich nicht von abschweifenden Gedanken drausbringen lässt. Langsam, mit getragener Stimme, macht Doris Siebenföcher, Ivos Frau, die Übung vor, eigentlich eine rund 20 Minuten dauernde Abfolge von Übungen. Ziel von Level 1 ist es, Energie von der Umgebung aufzunehmen und wieder abzugeben. „Qi anheben und ausgießen“, nennen das die Profis.

Wir holen einen Qi-Ball tief aus der Erde, heben ihn bis vor Du Qi, bis vor den Bauchnabel. Wir schicken Energie zu Du Qi, denken an Ming Men, drehen die Handfläche nach unten, öffnen die Arme ...

Dass man am Abend schwere Arme, Beine und Augen haben wird, ahnen wohl nur jene, die schon länger mit der fernöstlichen Meditations- und Bewegungstechnik vertraut sind. Die teilnehmende Lehrerin Karin Graber hat sich mit Qigong über ein forderndes Wintersemester geholfen, nun möchte sie auch ihren Sohn Florian für die Energiearbeit für Körper und Geist – Qi heißt Energie – begeistern. Und es ist eine Masseurin dabei, die sich mit Qigong beschäftigen will, weil es zu ihrem Beruf „einfach irgendwie dazugehört“.

Berge versetzen

Die Siebenföcherer, die sich seit vielen Jahren mit fernöstlichen Lehren beschäftigen, haben in der chinesischen Stadt Chengdu die Ausbildung zu „Zhineng Qigong“-Trainern gemacht. Dafür standen sie um sechs Uhr Früh auf und trainierten bis spätabends. „Pushing Mountains“ heißt so eine Übung in der Ausbildung, mit der man imaginäre Berge seitlich von sich wegdrückt. Wenn es sein muss, mehrere Stunden lang. „Das Nicht-mehr-Denken passiert irgendwann von selbst. Der Kopf trennt sich vom Körper ab. Die Übung stärkt die Willenskraft. Sie ist gut für Lunge und Herz“, erklärt Ivo.

Von den mehr als 3500 Formen von Qigong sei Zhineng Qigong die einzige, die an der Universität gelehrt wird. Entwickelt von einem gewissen Doktor Pang unterscheidet sich Zhineng Qigong von den anderen Formen, indem er alle Vorgänge und Übungen von vornherein hinterfragt und deren Wirkung erklärt hat. „Er macht nicht dieses Riesen-Geheimnis um die Energie.“

Es gehe darum, mithilfe eines geänderten Energieflusses Blockaden zu lösen und die Selbstheilungskräfte anzuregen.

In Level 2 wird die Energie in einer 45-minütigen Einheit in jede Zelle geleitet, in Level 3 geht es darum, die Emotionen über die Organe zu steuern. Zuerst muss aber Level 1 sitzen. Auf dem Blatt mit der Körperskizze ist auch ein Gong aufgemalt, 100 Smileys. Ein Gong ist erfüllt, wenn man die Übung an hundert aufeinanderfolgenden Tagen gemacht hat. An Motivation fehlt es nicht. „Ach, seid ihr gut“, entlässt Ivo die Schüler.