

Chakren und Dantian

Energiezentren des menschlichen Körpers

Gemeinsamkeiten und Unterschiede
zweier Traditionen

Eine Hausarbeit von Ilja Sibbor, gekürzte Fassung,
Juli 2012



Chakren und Dantian - Energiezentren des menschlichen Körpers

Gemeinsamkeiten und Unterschiede zweier Traditionen

von Ilja Sibbor

1. EINFÜHRUNG DER FRAGESTELLUNG

In einer Zeit, in der Hektik und Stress zum Alltag gehören, besinnen sich wieder mehr Menschen für die Übungswege der alten Kulturen, um zu entspannen und Kraft zu tanken. Die populärsten dieser Wege sind Yoga und Qigong. Mit Yoga ist meist Hatha Yoga gemeint, ein Übungssystem aus dem alten Indien mit hinduistischem Hintergrund. Unter Qigong versteht man in der Regel Gesundheitsübungen, die der traditionellen chinesischen Medizin nahe stehen, oft mit buddhistischem oder taoistischem Hintergrund. Ob Qigong oder Yoga, die meisten Menschen beginnen aus gesundheitlichen Gründen, sie fühlen sich angespannt, gestresst, energielos - manche auch richtiggehend ausgebrannt.

Daher fängt man mit einfachen Übungen an, deren wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung sofort spürbar sind. Schon nach einigen Unterrichtsstunden lösen sich Verspannungen, verschwinden Rückenschmerzen und stressbedingte Symptome. Die Übenden fühlen sich zunehmend entspannter und gleichzeitig körperlich kräftiger.

Nur Wenige können anfangs auch die eigene Energie wirklich spüren. Erst nach einiger Zeit des Übens, wenn Ablauf und Koordination verinnerlicht worden sind, entwickelt sich ein Gefühl für das eigene Innenleben - dann ist es an der Zeit, sich mit dem Energiesystem des Körpers vertraut zu machen, um die Intensität der Übungen langsam zu steigern und zum Wesentlichen des Qigong- oder Yoga-Wegs vorzudringen.

Wir leben in einer Zeit, in der das Wissen um die inneren Vorgänge und höheren Ebenen der Übungswege in Büchern, CDs, DVDs und im Internet scheinbar sofort verfügbar sind. Was früher in jahrelangem Studium mit dem Lehrer oder Meister erarbeitet wurde und ein langsames Reifen des Schülers oder Adepten erlaubte, muss heute oft "instant" an einem Wochenende erlernbar sein, oder zumindest an zehn Abenden. Die im Teleshopping ("esoterischer Supermarkt") erworbene DVD macht aus einem Normalbürger in zehn Kapiteln einen Erleuchteten. Dass dabei nicht selten nur die Hälfte (oder weniger) des Wissens weitergegeben oder verinnerlicht wird und eine Übungs-DVD auch keine individuellen Korrekturen geben kann, wird gerne übersehen.

So sieht sich der Yoga- oder Qigong-Lehrer vor der schwierigen Aufgabe, einerseits seinen Schülern, die ja auch seine Kunden sind, schnelle Erfolge zu versprechen und andererseits auch etwas von der Tiefgründigkeit, Vielschichtigkeit und Erhabenheit seines Weges zu vermitteln.

Er muss auf die Frage antworten, welche die beste Übung gegen Augenschmerzen und Verspannungen im Nacken sei, wenn man acht oder neun Stunden regungslos vor dem Computer gesessen hat und abends zur Entspannung dann noch auf dem Sofa etwas Fern gesehen hat. Die Vorzüge einer Atemübung gegenüber der Einnahme eines Pharma-Präparates muss er ebenso anpreisen wie das Spaziergehen in der freien Natur gegenüber dem Walking auf dem Laufband im Fitness-Studio um die Ecke. Und er wird sich immer wieder der Frage stellen müssen, was der Unterschied zwischen Yoga und Qigong ist. Früher oder später kommen auch die Energiezentren beider Systeme, Chakra und Dantian, zur Sprache. Es liegt auf der Hand, dass der Yoga- oder Qigong-Lehrer dann zumindest Grundkenntnisse in Gemeinsamkeiten und Unterschieden beider Systeme haben sollte.

Mein Qigong- und Tai Chi-Studium habe ich 1988 begonnen; seit 18 Jahren unterrichte ich selbst. Einzelne Yoga-Übungen lernte ich bereits Anfang der 1990er Jahre kennen, in einem kontinuierlichen Unterricht bin ich seit 7 Jahren bei einem Privatlehrer der Dhirananda-Linie.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Übungssysteme interessierten mich von Anfang an. Dass mein erster Qigong-Lehrer mich davor warnte, die Atemübungen der Yogapraxis parallel zu unseren

Qigong-Übungen zu vertiefen, weckte nur umso mehr meine Neugier.

Die auf den ersten Blick komplett unterschiedliche Grundhaltung des Körpers, Ausführung und Wirkung der einzelnen Trainingsabläufe bei Yoga und Qigong lässt auf einen ebenso andersartigen Ansatz der zu Grunde liegenden energetischen Anatomie schließen. Zum besseren Verständnis der Chakren und Dantien scheint es daher sinnvoll, beide Systeme samt ihrem Hintergrund kurz zu skizzieren.

Stellvertretend für die Yoga-Lehre steht das am weitest verbreitete Hatha Yoga samt Atemübungen und innerer Energiepraxis, dem sogenannten Pranayama (sanskrit: "Prana" = Energie, "Ayama" = Zurückhalten, Kontrollieren). Klassische Gesundheits-Qigong-Übungen wie die Acht Brokate (Ba Duan Jin) samt Atem- und Energieübungen der daoistischen Tradition (Neigong, z.B. Zhou Tian-Gong) werden zum Vergleich herangezogen. Diese Auswahl erfolgt vor allem deshalb, weil ich eigene Beobachtungen und Erfahrungen auf diesen Gebieten in die Hausarbeit mit einbringen kann.

2. DAS YOGA-SYSTEM

In der Yoga-Lehre besteht der menschliche Körper aus sieben Bestandteilen, dies sind: Samen, Blut, Mark, Fett, Fleisch, Knochen und Haut. Diese sieben Bestandteile werden aus den sogenannten Bhutas oder den grobstofflichen Elementen aufgebaut - Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Bestimmte emotionale Zustände wie Leidenschaft, Ärger und Gier, aber auch körperliche Zustände wie Schlaf, Hunger und Durst werden von den Bhutas beeinflusst - ihre Wirkungszentren sind die Chakren.

Das Sanskritwort "Chakra" bedeutet wörtlich übersetzt "Rad" oder auch "Wirbel". Die körperlichen Entsprechungen der Chakren sind Nervengeflechte entlang der Wirbelsäule, einige haben auch Verbindungen zu Hormondrüsen des endokrinen Systems. Mit den Chakren werden primär die feinstofflichen Energien des Astralkörpers assoziiert, die jedoch mit stofflichem Körper, Gemüt und Geist wechselwirken.

Die Eintritts- bzw. Austrittsstellen der Chakren liegen an der Körperoberfläche an besonders markanten Stellen. Es besteht eine Verbindung in die Tiefe des Körpers und, bei den meisten Chakren, auch zur Körperrückseite.

In bestimmten Chakren herrschen bestimmte Arten von kosmischen Kräften, Guna genannt. Jede dieser Gunas erzeugt entweder geistiges Potential (Sattva Guna), Energie und Dynamik (Raja Guna) oder Materie (Tama Guna).

Neben den Hauptchakren, die direkt mit dem Zentralkanal Sushumna (s.u. Nadis) verbunden sind, gibt es etwa vierzig Nebenchakren. Die wichtigsten davon befinden sich im Bereich der Milz, im Nacken, in den Handflächen und unter den Fußsohlen.

Die Hauptchakren werden klassischerweise als Lotusblüte mit einer bestimmten Anzahl an Blättern dargestellt. Hier ist eine Art Hierarchie zu erkennen, denn die Frequenz und Energieleitfähigkeit nimmt mit höherer Blätteranzahl ebenfalls zu - von einem vierblättrigen Steißbein-Chakra bis hoch zum tausendblättrigen Scheitel-Chakra.

Die Vitalenergie des Körpers wird als Prana bezeichnet und kommt in fünf Formen vor, die wie die Gunas auf verschiedenen Ebenen wirken. Prana steuert einerseits körperliche Vorgänge und reguliert das Herz, Arterien- und Venentätigkeit, Stoffwechsel und Urogenitalsystem. Es wirkt in einer spezifischen Form vom Steißbein bis zum Nabel und entspricht der materiellen Ebene (Tama Guna). Vom Nabel- bis zum Nackenzentrum entspricht es der energetisch dynamischen Ebene (Raja Guna). Prana kontrolliert andererseits auch den Geist, die Intelligenz, das Sprachzentrum und verbindet den energetischen Astralkörper mit dem stofflichen Körper. In dieser Form hat es eine Entsprechung zu Sattva Guna - der geistigen Ebene.

Feinstoffliche Energien fließen in - Nadis genannten - Kanälen, deren körperliches Pendant in etwa den Nerven gleich kommt. Nadi bedeutet wörtlich übersetzt Röhre oder Ader. Der wichtigste Kanal ist die

Sushumna, der zentrale Wirbelsäulenkanal im Inneren der Wirbelsäule. Auf beiden Seiten der Sushumna befindet sich je ein weiterer Nervenstrang, der in Sanskrit Ida (Mondnerv) und Pingala (Sonnennerv) genannt wird. Diese beiden Nervenstränge reichen von der Basis des Schädels bis zum Steißbein. Da sie jeweils in den Nasenlöchern beginnen bzw. enden, assoziiert man auch die Atmung mit diesen beiden Seitenkanälen. Ida und Pingala winden sich auf dem Weg vom Steißbein zur Nase um die Sushumna herum. Im Scheitelbereich kann kosmische Energie in die Sushumna eintreten, im Steißbeinbereich am Perineum Erdenergie. Nach der Yoga-Lehre existieren im menschlichen Körper 72. 000 Nadis.

Im Steißbein eingerollt liegt Kundalini Shakti (sanskrit: kundalini = “eingerollt”; shakti = “Kraft - Energie”), die unentfaltete göttliche kosmische Energie), die bei entsprechender Übungspraxis geweckt wird und auf der - zuvor gereinigten und geläuterten - Sushumna nach oben bis zur Fontanelle aufsteigt. Dieses Ereignis bedeutet die vollkommene geistige Befreiung des Yogis oder der Yogini und kann als eines der Hauptziele des Yoga bezeichnet werden.

Die Übungen des Hatha Yoga sind nur ein Teil des gesamten Yoga-Systems. Der Körper wird vorbereitet, um die Leitfähigkeit der Nadis zu erhöhen, indem sie gereinigt, gedehnt und gestärkt werden. Die Gesunderhaltung von Körper und Geist dient zwar indirekt auch dem Aufbau und der Aktivierung der Energiezentren, aber vor allem das Pranayama und die Übungen zur geistigen Schulung wirken direkt auf die Chakren.

3. DIE DAOISTISCHE TRADITION

Die im Westen bekannte Qigong-Praxis wurde bis zum Anfang des 17. Jahrhunderts Dao Yin (“Dehnen und Leiten”) beziehungsweise Yang Sheng (“Lebenspflege”) genannt. Sie diente und dient primär der Gesunderhaltung des Körpers und der Pflege der Energiebalance. Da diese Form des Qigong vor allem von außen nach innen wirkt und die Dantian hier nicht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen, spricht man auch von Wai Dan (“Übung zur Stärkung des äusseren Elixiers”) bzw. Wai Gong (“Äußeres Üben - Übungen zur Stärkung der äusseren Ebenen”).

Die Tradition der inneren Übungen wird allgemein Nei Dan (chin.: Nei = Innen; Dan = Elixier) oder Nei Gong (“Inneres Üben”) genannt, weil hier die Dantian direkt angesprochen werden. Im Gegensatz zur Pflege des Körpers (Yang Sheng) bezeichnet man diese Übungen auch als Yang Shen (Shen = Geist), da besonders bei diesen Übungen die geistige Kontrolle und geführte Aufmerksamkeit den Qi-Fluss anspricht und reguliert. Es sind meist Übungen mit äußerlich wenig oder gar keiner Bewegung, daher fasst man sie auch mit dem Begriff Jing Gong (“Übung ohne Bewegung”) zusammen, im Kontrast zu den Qigong- Übungen wie die Ba Duan Jin, die Dong Gong (“Übung mit Bewegung”) genannt werden.

Nach der daoistischen Philosophie geben fünf Wandlungsphasen eines Zyklus allem Leben auf der Erde Gestalt, die sich sowohl im Makrokosmos als auch im Mikrokosmos des menschlichen Körpers widerspiegeln - vorangetrieben durch das Wechselwirken der beiden polaren, sich bedingenden Kräfte Yin und Yang. Aus dem Urgrund, Dao genannt, entstand das Tai Ji, die höchste erste Ursache. Das Tai Ji erzeugte Yin und Yang, daraus wurden “die zehntausend Dinge” geschaffen. Der Mensch ist der Mittler zwischen Himmel und Erde, er beherbergt Himmelskräfte (Yang) und Erdenkräfte in sich (Yin). Die einzelnen Bestandteile des Körpers (z.B. Knochen, Gefäße, Bindegewebe, die Organe, Körperflüssigkeiten usw) werden Yin oder Yang zugeordnet. Sie werden außerdem entsprechend der auch als Elemente bezeichneten Wandlungsphasen Holz, Erde, Feuer, Metall und Wasser klassifiziert und mit seelischen und geistigen Ausprägungen assoziiert. So steht beispielsweise das Herz mit dem Feuer in Verbindung - Freude und Anteilnahme sind die mit dem Herzen verbundenen positiven Emotionen. Gerät die Feuerenergie des Herzens jedoch außer Kontrolle, so entsteht ein pathologischer Zustand, nämlich Euphorie (ein Zuviel) oder Überängstlichkeit (ein Zuwenig).

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat wie ihr indisches Pendant, die vedische Wissenschaft, im Lauf der Jahrhunderte bzw. Jahrtausende empirisch diese Verbindungen körperlicher, energetischer, emo-

tional-mentaler, psychischer und spiritueller Vorgänge aufgezeigt. So wurde ein ganzheitliches System entwickelt, das den Menschen in die Lage versetzt, seine Aufgabe zwischen Himmel und Erde ganzheitlich zu verstehen, den Körper gesund zu erhalten und den Geist zum Ursprung zurückzuführen. Diese Rückkehr zur Quelle ist nach daoistischer Philosophie die Vollendung des menschlichen Daseins, da zunächst Yin und Yang ausgeglichen werden und Taiji wiedererlangt werden kann, vollkommene Harmonie. Dann kann das Tai Ji in die leere Leere verwandelt werden und der Wu Ji-Zustand erreicht werden, schließlich das Verschmelzen mit dem Dao.

Die Ärzte und Heiler des alten China hatten eine Gesetzmäßigkeit von energetischen Linien am Körper entdeckt und diese den fünf Wandlungsphasen und dem Yin und Yang zugeordnet. Es entsteht ein ausgefeiltes funktionierendes Diagnose- und Therapiesystem, dessen Grundlage bestimmte Energieleitbahnen, die sogenannten Meridiane, sind. Neben diesen 12 Leitbahnen, die vor allem Organe, Rumpf und Extremitäten versorgen und für die Anwendungen der TCM relevant sind, gibt es noch acht weitere Meridiane, die sogenannten außerordentlichen Gefäße, die spezielle Funktionen haben, vor allem die Speicherung und Aufbereitung des erworbenen Qi.

Besonders energiegeladene Zentren, die Verbindung zu diesen außerordentlichen Gefäßen haben, bezeichnet man als Dantian, Elixierfeld ("Dan" bedeutet Elixier, "Tian" =Feld).

Das Obere Dantian "Shang Dan Tian" befindet sich über der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen und steht in Verbindung mit dem Akupunkturpunkt Yin Tang. Dieses Energiefeld wird als Sitz der geistigen und spirituellen Fähigkeiten (chin.: "Shen") angesehen. Diesem Energiezentrum wird die Sphäre des Himmels zugeordnet.

Das Mittlere Dantian "Zhong Dan Tian" wird zwischen den Brustwarzen auf dem Brustbein lokalisiert und entspricht der Lage des Punktes Tan Zhong (chin.: "Mittleres Feld"). Der Einflußbereich des Mittleren Dantian ist die Sphäre des Menschen, mit ihr die Vitalenergie Qi.

Das Untere Dantian "Xia Dan Tian" befindet sich etwa drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel im Körperinneren. Kontakt zur Körperoberfläche hat das Untere Dantian über den Akupunkturpunkt Qi Hai (chin.: "Meer des Qi"). Es steht in Verbindung mit der Essenz Jing und damit der Sphäre der Erde.

Manchmal wird der Punkt Ming-Men (wörtlich: "Pforte des Lebens") auf der Körperrückseite am zweiten Lendenwirbel auch als viertes Dantian "Hou Dan Tian" bezeichnet.

Das Untere Dantian nimmt eine Sonderstellung unter den Dantian ein, da es sowohl den großen Körperkreislauf der Meridiane als auch den sogenannten Mikrokosmischen Kreislauf (Kleiner Kreislauf = Xiao-Zhou-Tian) reguliert. Dieser besondere Energie-Kreislauf verläuft entlang der Rumpfmittle: beginnend am unteren Dantian, geht er zunächst nach unten zum Steißbein (Huiyin-Punkt) und führt dann über den Rücken zum Scheitel. Von dort zieht er auf der Körpervorderseite wieder nach unten bis zum Anfangspunkt.

Das Untere Dantian spielt einerseits bei denjenigen Übungen für den großen Energiekreislauf eine Rolle, die dem allgemeinen Energiegleichgewicht dienen und so den gesamten Körper versorgen, z.B. den Ba Duan Jin. Hier dient es als Speicherort für die während des Übens erlangte Energie. Andererseits ist es aber auch bei den inneren Übungen, die die Energien veredeln und den Geist in die Stille führen, Ursprungs- und Zielort der kreisenden Energien. Das Meer des Qi, ein anderer Name für den Bereich des Unteren Dantian, vereinigt vorgeburtliches Qi, das von den Nieren (über Ming-Men) kommt, mit nachgeburtlichem Qi, das durch Atem und Nahrung kommt.

Der Mensch trägt die schon erwähnten drei energetischen Schätze "San Bao" in sich: die vorgeburtliche Energie Jing, das nachgeburtliche Qi und die geistige Energie Shen genannt.

In den Nieren ist die ererbte Essenz Jing enthalten, die auch Ur-Qi genannt werden kann. Es ist die größte Energieform und spielt eine wesentliche Rolle bei der Umwandlung von Nahrung und Atemluft zu Qi. Jing kann nur mit besonderer innerer Praxis aufgefüllt werden, es wird durch unnbewußtes, ausschweifendes Leben vergeudet und erschöpft. Jing zirkuliert primär auf den außerordentlichen Gefäßen, insbesondere im Mikrokosmischen Kreislauf in Gouverneurs- und Funktionsgefäß.

Die Vitalenergie des Körpers wird als Qi bezeichnet, es kommt wie das Prana, in verschiedenen Formen vor. Yuan Qi (= Ursprungs-Qi) hat eine enge Beziehung zur Essenz und bildet die Grundlage des Nieren-Qi. Gu Qi (= Nahrungs-Qi) aus der Milz steigt zur Lunge auf, um sich mit dem Atem-Qi zu Zong-Qi (= Sammel-Qi) zu verbinden. Das Yuan-Qi aus den Nieren wirkt wie eine Art Katalysator bei diesem Prozess und bewirkt so die Umwandlung von Zong-Qi zu Zheng-Qi (= Wahres Qi). Erst dieses wahre Qi kann den körperlichen Funktionen zur Verfügung gestellt wird. Sowohl der eingeatmete Sauerstoff als auch die Nahrung gelten gewissermaßen als Grundbausteine für ein gutes Qi.

Shen, die feinste Energieform, ist die spirituelle Energie, die den Menschen zum Dao zurückführen kann. Shen kontrolliert den Qi-Kreislauf, die Atmung und den Kontakt zum Himmels-Qi. Jing und Qi können durch regelmäßige Praxis zum oberen Dantian geleitet werden, wenn das System dafür bereit ist. Auf diese Weise kann Shen veredelt werden und so dem Geist in einen höheren Schwingungsbereich verhelfen. Man nennt dies San Hua Ju Ding ("Drei Blumen verbinden sich am höchsten Punkt")
Nur wenn die gesamte Energie - alle drei Schätze - des Menschen geläutert ist und zu Shen veredelt ist, kann der Mensch seine eigentliche Bestimmung erfüllen und mit dem Dao Eins werden.

4. GEMEINSAMKEITEN

Betrachtet man zunächst die Lage von Chakren und Dantian, so entsprechen drei Chakren genau den drei Dantian: Unter Hinzunahme des Scheitelpunktes Baihui und des Basispunktes Huiyin am Perineum kann man an der Körpervorderseite folgende fünf Übereinstimmungen wahrnehmen:

- von Scheitel- oder Kronen-Chakra (sanskrit: Sahasrara-Chakra) und Baihui-Punkt
- von Stirn-Chakra (sanskrit: Ajna-Chakra) und oberem Dantian (Tai Yang-Punkt),
- von Herz-Chakra (sanskrit: Anahata-Chakra) und mittlerem Dantian (Tan Zhong-Punkt)
- von Nabel-Chakra (sanskrit: Manipura-Chakra) und unterem Dantian (Qi Hai-Punkt)
- von Steissbein oder Wurzel-Chakra (sanskrit: Muladhara-Chakra) und Huiyin-Punkt

Der Vergleich untersucht 1. die körperlichen Übungen der indischen und daoistischen Tradition (Hatha Yoga und klassisches Gesundheits-Qigong, z.B Ba Duan Jin), 2. die Atemführung und 3. die innere Praxis beider Systeme hinsichtlich ihrer Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Sowohl die Chakren als auch die Dantian werden als Energiezentren des Körpers bezeichnet. Durch bestimmte Übungen können diese Zentren aktiviert oder reguliert und ihr Energieniveau erhöht werden.

In beiden Systemen sind die inneren Praktiken die wirkungsvolleren, da sie sich meist auf den Energiefluß im Rumpf konzentrieren und so die Konzentration der Energie dort erhöhen. Die allgemein bekannten Übungen von Hatha Yoga und Qigong regulieren zwar auch den Energiefluss in den Energiezentren mit, jedoch steht hier Dehnung von Bändern und Sehnen, Stärkung und Stabilisierung des Meridiansystems im Vordergrund. Dennoch offenbaren sich gerade in den Grundübungen die Prinzipien der jeweiligen Tradition, die sich in subtilerer Form dann auch in den fortgeschrittenen Techniken wieder auffinden lassen.

Die Chakren können wie die Dantian durch Vernachlässigung und ausschweifendes, ungesundes Leben auch geschwächt und blockiert sein, eine Schwächung des gesamten Systems ist dann die Folge. Chakra und Dantian sind also Schnittstellen zwischen Körper- und Energieebene. Sie haben eine körperliche Entsprechung und eine relativ genau definierbare Lage am bzw. im Körper. Chakra und Dantian sind daher körperlich wahrnehmbar mit Hilfe der Nerven, spürbar durch Blutzirkulation und feinen Vibrationen, die von einem besonders intensiven elektromagnetischen Feld ausgeht. Verschiedene Übungen beider Traditionen bedienen sich dieser Tatsache und arbeiten so "am Körper entlang", d.h. durch die Eigenwahrnehmung.

Andere Techniken wie Visualisierung und Suggestion sind ebenfalls bekannt, vor allem die manipulative Arbeit an Energiestrom, Drehrichtung und Pulsieren der Zentren. In der Yoga-Tradition werden den

Chakren auch spezifische Töne und Farben zugeordnet, die daoistische Tradition kennt die heiligen Laute, die ebenfalls Einfluss nehmen können auf den Energiezustand der Dantian. Diese Methoden sollen allerdings im Rahmen dieser Hausarbeit nicht untersucht werden.

Mit zunehmender Übung kann die Sensitivität des Nervensystems feiner eingestellt werden und die Energiekonzentration immer differenzierter wahrgenommen werden. In der inneren Praxis wird der Geist mit gerichteter Aufmerksamkeit genau zu den wahrgenommenen Zentren geführt, jedoch nicht mit Hilfe von suggerierten Bildern oder Vorstellungen, sondern mit der Fähigkeit der Eigenwahrnehmung.

Atemübungen vertiefen sowohl die Wahrnehmung als auch den Energiefluss. Der Zugang zu Chakra und Dantian ist jeweils die Körperoberfläche, verweist aber auf ein Feld in der Tiefe des Körpers, das in Verbindung mit der Wirbelsäule steht.

Die Energiezentren liegen auf einer energetischen Verbindungslinie, bei den Chakren ist dies die Sushumna im Inneren der Wirbelsäule. Bei den Dantian wird meist das Gouverneursgefäß als derjenige Kanal angegeben, der eine Verbindung vom Steißbein zum Scheitel herstellt, manche Schulen sehen auch das Chong Mai-Gefäß als Entsprechung zur Sushumna. Die Fließrichtung wird sowohl bei Sushumna als auch beim Gouverneursgefäß von unten nach oben angegeben und in der Praxis meist auch so wahrgenommen. Sushumna wie Gouverneursgefäß beginnen am Perineum. Nach Ansicht vieler daoistischer Schulen kann die aufsteigende Energie an der Körpervorderseite durch das Konzeptionsgefäß wieder nach unten zum unteren Dantian und weiter bis zum Steißbein ziehen und so einen Kreislauf (siehe Unterschiede) schließen.

Der Dampfpunkt Huyin wird in beiden Traditionen von einigen Schulen während der Atemübungen angezogen bzw. kontrahiert. Dies soll die Energie verstärken und verhindern, dass Energie verlorengeht. Zumindest wird dadurch der gesamte Beckenboden gut durchblutet, gestärkt und auf diese Weise auch mit Energie gefüllt. Moderne Therapieansätze zur Stabilisierung des Beckenbodens bestätigen diese althergebrachten Methoden.

Bei fortschreitender Praxis gibt es auch auf dem daoistischen Weg spontane und sehr starke Qi-Phänomene, vor allem das Aufschießen im Yang-Kanal des Gouverneursgefäßes ist bekannt. Wahrnehmungen von Blitzen und Licht-Phänomene vor allem am Scheitelpunkt werden von Übenden des Yoga-Weges und der daoistischen Tradition genannt.

Der Scheitelpunkt wird oft dem Oberen Dantian zugerechnet, die Verbindung zu höheren kosmischen Sphären und dadurch die Ähnlichkeit zum indischen Kronen-Chakra drückt sich schon in seinen chinesischen Beinamen aus: Höchstes Tor des ursprünglichen Lichtes, Halle des Lichtes, Himmelspforte usw.. In fortgeschrittenen Stadien der Yoga-Praxis bleibt das Steigen der Kundalini nicht auf den schmalen Kanal in der Wirbelsäule beschränkt, sondern wird zunehmend umfassender. Die Kraft der Kundalini ist dann so stark, dass der gesamte Körper auf feinstofflicher Ebene von ihr durchdrungen ist. Gleiches gilt für die daostischen Übungen, wenn das Strömen von Energie hier an bestimmten Zentren verweilend, spiralförmig sich ausbreitend (wie von den Chakren bekannt) oder durch den ganzen Körper ziehend wahrgenommen wird und sich nicht mehr nur eindeutig auf den spezifischen Kreisläufen bewegt. Unterschiede in der physischen Lokalisierung der Zentren oder Zuordnung zu einzelnen Gefäßen verlieren aus dieser Sicht dann ihre Bedeutung.

4.1. KÖRPERÜBUNGEN

Hatha Yoga und Qigong betonen langsame, kontrollierte Bewegungen. Kräftigungsübungen für den gesamten Bewegungsapparat wie für die Haltemuskulatur wechseln mit Dehnübungen, um insgesamt eine ausgewogene Praxiseinheit zu erzeugen. Vorderseite, Seiten und Rückseite des Körpers werden möglichst gleichmäßig angesprochen, eine Überlastung des Körpers ist zu vermeiden.

Beide Übungswege bevorzugen die Ausführung ohne Geräte, die Schwerkraft wird eingesetzt, um in bestimmten Positionen Hebelwirkungen zu erzeugen, die aus sich heraus auf das System wirken. Phasen der Entspannung sind wesentlicher Bestandteil einer Praxiseinheit. Ziel ist es, sich auch während der Trainingseinheit körperlich und geistig entspannen zu können, die Heilwirkung kann mit sanft und regen-

erativ beschrieben werden. Es sollen keine sportlichen Höchstleistungen erreicht werden, sondern eine Harmonie, die sowohl körperlich als auch geistig wahrnehmbar ist. Yoga und Qigong ist grundsätzlich in jedem Alter ausführbar, auch - mit geringen Einschränkungen - mit Krankheit oder Bewegungseinschränkungen. Hatha Yoga und Qigong-Übungen regen die Durchblutung an, regulieren Kreislauf und Stoffwechsel und wirken sich positiv auf das Lymphsystem aus. Das Nervensystem wird entspannt und feiner eingestellt. Dadurch können mit der Zeit auch sehr subtile körperliche Vorgänge wahrgenommen werden.

Im Hatha Yoga und den klassischen Qigong-Übungen wird besonders der gesundheitsfördernde Aspekt immer wieder in den Vordergrund gestellt, so dass der Eindruck entstehen könnte, sie enthielten keinerlei geistige Praxis. Dies ist jedoch nicht ganz korrekt: erkennt man diese eher körperlich ausgerichteten Übungen als einen Teil des übergeordneten Systems, so sieht man hier die Grundstufe der Kontrolle des Körpers, die sehr wohl auch Geist und Aufmerksamkeit schult und verfeinert. Durch Hatha Yoga und Qigong wird generell die energetische Durchlässigkeit des Körpers erhöht, dadurch verbessert sich indirekt auch die Leitfähigkeit der entsprechenden Energiezentren. Hier werden also die fortgeschrittenen Techniken vorbereitet und indirekt schon der feinstoffliche Wesensbereich angesprochen.

4.2. ATEM-PRAXIS

Im indischen wie im daoistischen Weg betont man eine lange, tiefe und ruhige Atmung. Sie soll fein und kontrolliert sein, denn dadurch können Gedanken wie Gefühle beruhigt und der Energiefluss konzentriert werden. Ist der Geist fokussiert, steigt auch das Energieniveau im ganzen Körper, insbesondere aber in den Zentren. Durch eine tiefe und langsame Atmung kann wesentlich mehr Sauerstoff aufgenommen und gleichzeitig verbrauchte Luft (CO₂) ausgeatmet werden. Die dadurch verbesserte Blutqualität kommt auch dem Energieniveau im Körper zu Gute, außerdem werden die inneren Organe durch die intensive Atmung quasi massiert und so auch besser durchblutet. Eine tiefe Bauchatmung zu erlernen ist der erste Schritt, um die fortgeschrittenen Stufen der bewußten Atemführung umsetzen zu können.

Zentrum der Atmung ist in beiden Systemen das Zwerchfell. Nase und Lunge sind zwar die maßgeblich beteiligten Organe, durch die die Atemluft strömt, doch der eigentliche Impuls kommt immer aus dem Zwerchfell. Die Muskulatur der Bauchdecke, des Brustkorbs und des Zwischenrippenbereichs unterstützen dabei die Arbeit des Zwerchfells. Je sauberer die Koordination dieser vor allem aus der Tiefe arbeitenden Muskulatur ist, desto stärker ist die Hubwirkung im Rumpf einerseits und die Massagewirkung auf den gesamten Körper andererseits.

Wird die Atmung durch kontinuierliches Üben langsamer und tiefer, kann am Ende der Ausatmung ein Ruhepunkt entstehen, ein kurzer aktiver Stillstand auch am Ende der Einatmung. Mit fortschreitender Praxis können diese Ruhepunkte bewusst verlängert werden, man spricht im Yoga daher von Pranayama (sanskrit: Prana = Energie, hier auch: Atem; Ayama = Anhalten), die entsprechende daoistische Form heisst Bi Xi (chinesisch = Atem sperren). Das Anhalten der Atmung nach dem Einatmen ist mit mehr Kraft und einem höheren Druck im Energiesystem verbunden, dies ist Teil der fortgeschrittenen Yoga-Praxis. Im Qigong allerdings weiss ich nur von Techniken buddhistischer Schulen, die diese Form der Praxis betreiben (z.B. Tummo-Praktiken des tibetischen Buddhismus)..

Die Atemübungen fördern nicht nur die Gesundheit, sondern beruhigen auch das Nervensystem und damit den Geist. Schliesslich können dadurch auch die Körperübungen intensiver ausgeführt werden, da der Geist entspannt und gleichzeitig sehr wach sein kann.

Hauptziel des Pranayama ist das Wecken der eingerollt schlafenden Kundalini Shakti und indirekt das Anregen des Pranaflusses vor allem in den Chakren. In den entsprechenden daoistischen Atemübungen spielt das Untere Dantian und seine Verbindung zur Vorhimmels-Essenz Jing eine sehr grosse Rolle. Verschiedene Techniken sollen Jing auf dem zentralen - Mikrokosmischen - Kreislauf zirkulieren lassen, hier findet also ebenfalls eine Art Wecken oder Anregen der ursprünglichen Essenz statt. Sie entspricht

dabei der kosmisch göttlichen Energie Kundalini Shakti des Yoga. In manchen Schulen geht man auch davon aus, dass das vorgeburtliche Jing durch langjährige Praxis allmählich nach oben in Richtung Zwerchfeldecke steigen und sich mit dem nachgeburtlichen Qi aus der eingeatmeten Luft verbinden kann. Die dabei verwendete Atemtechnik heisst "Embryo-Atmung", weil der Bauchnabel beim Einatmen eingezogen wird, so wie der Embryo durch die Nabelschnur die Nährstoffe von der Mutter "einatmet". Ähnlich der Umkehratmung wird hier das untere Dantian aktiv nach oben gezogen (Vgl. hierzu Qigong Meditation - Embryonic Breathing, Dr. Yang, Jwing Ming). Diese Form der Atmung kommt auch bei einer sehr fortgeschrittenen Form der geschlossenen Anhaltung des Khumbhaka in der Yoga-Praxis zur Anwendung, allerdings nur nach jahrelangem Üben der normalen (offenen) Anhaltung.

Während des Pranayama wird die geistige Konzentration auf das Stirn-Chakra gelenkt und dort beibehalten. Der gewissenhafte Yoga-Lehrer versäumt keine Gelegenheit, immer wieder auf diesen Fokuspunkt hinzuweisen. Ebenso leitet der Qigong-Lehrer beständig den Schüler an, seinen Geist auf das Untere Dantian zu konzentrieren. Dennoch sehe ich hier vor allem die Gemeinsamkeit der Praxis, die um die körperlichen und geistigen Vorzüge tiefer Atmung weiß und diese Praxis dem eifrigen Schüler in vielen Stufen wohldosiert vermittelt.

Der Weg beinhaltet - wie wir schon gesehen haben - Körperübungen, die als Vorbereitung ebenso dienen wie zur Stabilisierung des allgemeinen Energiezustandes und einer Gesunderhaltung der körperlichen Funktionen. Die fortgeschrittenen Stufen führen den Praktizierenden in die eigene Innenwelt, durch Atem- und Geistführung in einen tief spirituellen Zustand. Dies gilt gleichermaßen für Yoga und Qigong, auch wenn die Wege dorthin unterschiedlich sind. Von unschätzbarem Wert für das sichere Voranschreiten in der eigenen Praxis ist ein kompetenter Lehrer, der einschätzen kann, wie rasch sein Schüler mit der Vertiefung voranschreiten soll. Entstehen Probleme oder stagniert die Entwicklung der Praxis, kann die Erfahrung des Lehrers helfen, diese Schwierigkeiten zu beseitigen.

Eine intensive Atempraxis verändert langfristig auch die Alltags-Atmung und damit den Gemütszustand des Praktizierenden. Während die Körperübungen vor allem die Energiezirkulation verbessern und mehr Energie bereitstellen, wirkt die Atempraxis im Yoga-Weg wie in der daoistischen Tradition beruhigend auf Gefühle und Gedanken. Dadurch wird der Geist für die innere Praxis vorbereitet - man kennt in beiden Systemen den Dreiklang aus Körpertraining, Atemschnule und geistiger / innerer Praxis.

4.3. INNERE PRAXIS

In beiden Systemen können die übereinstimmenden Energiezentren als außerordentliche Bereiche feinstofflicher Einflussnahme eingestuft werden. Übt man eine Abfolge von verschiedenen aufeinander abgestimmten Übungen, kann man auch mehrere Energiezentren parallel wahrnehmen bzw. den Energiestrom zwischen einzelnen Zentren. In beiden Fällen entscheidet die gerichtete Aufmerksamkeit, wo die Energie stärker strömt oder stärker wahrnehmbar ist. Die Fließrichtung der Energie kann der Atmung folgen oder sich unabhängig von der Atmung bewegen. Sie kann körperlichen Bewegungen folgen oder sich unabhängig davon bewegen. Von zentraler Bedeutung ist in beiden Übungswegen, dass der Geist gesammelt ist und mit voller Aufmerksamkeit "bei der Sache" ist. Der chinesische Spruch "Yi Dao Qi Dao" (Sinngemäss: Wo der gerichtete Geist ist, dort ist auch das Qi) lässt sich ohne Weiteres auch auf den Yoga-Weg übertragen.

Nach der daoistischen Philosophie ist die Einheit der polaren Kräfte Yin und Yang im Menschen eine Grundvoraussetzung für seine körperliche und geistige Gesundheit.

Auch der Yoga-Weg dient dem Ausgleich polarer Energien im Körper, sie werden Sonnenenergie ("Ha") und Mondenergie ("Tha") genannt, verkörpert durch die Seitenkanäle Ida und Pingala. Die Vereinigung dieser gegensätzlichen Kräfte führt zum Wiedererlangen einer verlorengegangenen Einheit, die auf den Geist befreiend wirkt. Der Körper ist dabei Weg und Ziel zugleich. Er fungiert als Instrument und Objekt der Praxis.

Während die beiden unteren Dantian bzw. die unteren Chakren eher körperliche (unteres D.) bzw. emotionale (Mittleres D.) Energiezentren sind, kommt dem Oberen Dantian Yin Tang bzw. dem Ajna-Chakra

Vor
Praxis
anzusp
eher
innere
ausger
Öffner
wird, g
stopfte
inigt w
zielen
Energi
deren
pflege
behuts
Überla
geöffn
sie au
Yoga-L
siven
Fortge
Kanäle
bar ein
den m
Qigon
der C
Atemt

eine besondere Aufgabe zu: als Sitz des geistigen Potentials und der Verbindung zur spirituellen Dimension wird in diesem Zentrum die gesamte Energie veredelt und mit dem feinstofflichen Körper verbunden. Die körperliche Entsprechung gibt man im Yoga mit der Medulla Oblongata an, im Qigong werden bis zu 30 Stellen im Gehirn dem Oberen Dantian zugeordnet, unter anderem Yin Tang an der Stirn, das Jadetor am Hinterhauptsloch, das Jadekissen an der Schädelbasis oder Tai Yang, die Schläfenpunkte. Auch der Scheitelpunkt Baihui wird manchmal zum Oberen Dantian hinzugerechnet. Die Fähigkeit, sich geistig zu sammeln und sprunghafte Gedanken nach und nach zur Ruhe kommen zu lassen, beinhaltet die erste Stufe in den spirituellen Techniken der indischen und daoistischen Praxis. Die höchste Stufe ist, alle Technik hinter sich zu lassen und in die grosse Leere einzutreten (chinesisch: Tai Hsü, sanskrit: Sunyata). So erlangt der Übende den ursprünglichen Geist und kann zur Quelle zurückkehren. Im indischen Yoga wird das Steigen der Kundalini (dessen Symbol die emporstrebende Schlange ist) als höchstes Ziel der Yogis bezeichnet, nach der daoistischen Tradition führt die Öffnung der Himmlischen Kreisläufe mit dem aufsteigenden Yang-Qi, das sich zyklisch mit dem sinkenden Yin-Qi verbindet, zum Einswerden mit dem Dao (dessen Symbol der Kreis ist). In beiden Systemen ist dies mit Erleuchtungserfahrungen verbunden, die den Menschen von Grund auf verwandeln. Nicht Hektik und Eile sind dabei geboten, sondern geduldige Hingabe an die Praxis und das Bewußtsein, dass man die spirituelle Reife weder erkaufen noch erzwingen kann. Die innere Praxis erzeugt, wo sie authentisch ist, im Menschen eine Gelassenheit und Losgelöstheit von inneren Zwängen, von Furcht ebenso wie von Hoffnung, da die reine Gegenwart, das Hier-und-Jetzt immer mehr in den Mittelpunkt des eigenen Daseins hereinströmen kann.

5. UNTERSCHIEDE

Das Hauptaugenmerk der Yoga-Praxis liegt auf dem Wecken und Entwickeln der Kundalini-Energie; dies soll vom Steißbein aus nach oben geschehen. Daher wird dem Aufsteigen der Energie besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Sowohl die Hatha Yoga-Übungen als auch Pranayama und alle übrigen Techniken des Yoga-Wegs sind für das Aufsteigen angelegt, man geht die Chakren generell von unten nach oben durch - die Fließrichtung der Energie auf der Sushumna wird immer vom Steißbein in Richtung Scheitel angegeben.

In der daoistischen Praxis geht man eher von einem Kreislauf aus: die vom Unteren Dantian aufsteigende Energie wird vom Scheitel über den Kopf bis zum Gaumen weitergeleitet und dort an der Körpervorderseite wieder nach unten zum Unteren Dantian zurückgeführt. Während also die Chakren-Energie nur nach oben steigt, fließt die Energie der Dantian idealerweise zyklisch.

Die daoistische Praxis wird gerne mit dem Element Wasser verglichen. Die Bewegungen sollen fließen, Aufmerksamkeit und Energie nach unten zur Körpermitte hin sinken und der Körper geschmeidig und durchlässig werden. Fortschritt und Erfolg des Übens sollen nicht forciert werden, sondern sich nach und nach einstellen. Der Fluß des Qi soll sich in einem gesunden und kontinuierlichen Maß befinden, zyklisch in stetem Puls durch den Körper strömen. Eine Überlastung des Systems ist zu jeder Zeit zu verhindern, die Ausbelastung soll sich immer innerhalb der goldenen 70%-Regel bewegen. So kann ein Zusammenbruch der Systeme auch bei starkem Energiefluß ausgeschlossen werden. Körper und Geist bilden eine unzertrennliche Einheit, daher ist auch dem körperlichen Wohlbefinden während der Praxis größte Beachtung zu schenken. Zunächst wird die Konzentration nur auf das Untere Dantian gerichtet. Nach fortschreitender Praxis füllt sich dieses Energiezentrum auf natürliche Weise und "läuft über". Die überfließende Energie kann nun nach und nach die oberen Zentren ebenfalls auffüllen.

Die Begriffe der Yoga-Praxis lassen sich eher dem Element Feuer zuordnen. Hitze und starke Energiekonzentrationen zeugen vom Fortschritt in der Praxis, diese Energien sollen die im System abgelagerten Schlacken verbrennen. Der Geist wird während der Übungen sehr stark fokussiert und erst danach wieder entspannt. Mit Hilfe eines Schwalleffektes kann in kurzer Zeit sehr viel Energie aktiviert werden. Dabei blockiert man den Energiefluß zunächst bewußt, indem man den Körper stark anspannt und die Atmung in vielen Übungen anhält, in manchen Übungsanweisungen bis kurz vor der Ohnmacht. Danach wird die Energie plötzlich wieder freigegeben, der dabei wahrgenommene starke Strom ist vor

allem auf das Auflösen der Anstauung zurückzuführen. Einige fortgeschrittene Übungen nehmen auch kurzfristige körperliche Überlastung wie im modernen Leistungssport in Kauf, um das System "aus der Reserve zu locken". Da der Körper "nur" das "Fahrzeug des Geistes" ist, wird er dem Geist untergeordnet. Der Geist soll die Kundalini-Energie wecken und nach oben zu den oberen Chakren treiben, die vorherrschende Richtung der Energie immer aufsteigend sein; auch das ist ein weiterer Aspekt für den Vergleich der Yoga-Praxis mit dem Feuer.

5.1. KÖRPERÜBUNGEN

Meist sind es die allgemein bekannten Körperübungen des Hatha Yoga und Qigong, die zum Anlass für den Vergleich von Chakra und Dantian werden. Tatsächlich dienen sie, wie schon erwähnt, vor allem der Vorbereitung oder zum Ausgleich für die Pranayama- und Neigong-Praxis, zumindest aus Sicht der Chakra- bzw. Dantian-Entwicklung. Dennoch sind sie als Teil des gesamten Systems jeweils auch äußere Ausführung der inneren Praxis. Durch die innere Praxis wird die Form von Hatha Yoga und Qigong-Übungen rückwirkend verwandelt, sie erhält Tiefe und einen Ruhepol innerhalb äußerer Bewegung.

Eine Hatha Yoga-Sitzung ist grundsätzlich nach gleichbleibendem Schema aufgebaut. Bestimmte Körperhaltungen und Positionen, Asanas genannt, werden mit hoher Anspannung und starker Konzentration eingenommen und für eine gewisse Zeitdauer gehalten. Danach löst man die Position wieder auf und geht in eine etwa gleich lange Entspannungsphase. Dieser Wechsel von Anspannung und Entspannung erzeugt den bereits erwähnten energetischen Schwall. Während der Positionen sind Arme und Beine oft durchgestreckt, um Teile des Körpers zu isolieren und so die Schwallwirkung im Rumpf zu verstärken. Bei starken Vor- und Rückbeugen verhindert die Muskelanspannung zudem auch Belastung oder gar Verletzung der tieferen Körperebenen. Der kurzfristig verstärkte Energiestrom wird einige Zeit nach einer Hatha Yoga-Sitzung wieder schwächer und normalisiert sich dann auf etwas höherem Niveau. Vorbereitung und Abschluss einer Sitzung ist meist eine Tiefenentspannung, die Körper und Geist wieder in Einklang bringt und die Intensität der Übungen erhöht. Der Geist konzentriert sich hierbei auf das Ajna-Chakra an der Stirn. Eine spezifische Atemübung kann der Sitzung vorangestellt werden, sie hat den Zweck, Sonnen- und Mondnerv zu harmonisieren bzw. energetisch zu reinigen. Im Hatha Yoga gibt es Stellungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Gehübungen und Bewegungssequenzen sind eher die Ausnahme, meist kombiniert man Rück-, Vorwärts- und Seitbeugen, um einen Ausgleich zu erzielen. Anspruchsvolle Koordinationsübungen finden sich im klassischen Hatha Yoga selten, die Ablaufmuster dieser Praxis sind bewusst einfach gehalten.

Im Gegensatz zum Hatha Yoga legt man beim Qigong besonderen Wert darauf, dass während des Übens jedwede Anspannung losgelassen wird und sich alle Teile des Körpers auf natürliche Weise zusammenfügen und verbinden. Lockere Gelenke, leicht gebeugte Beine und Arme und eine aufgerichtete und dennoch möglichst entspannte Haltung des Körpers sind Kennzeichen dieser Tradition. Man kennt Vor- und Rückbeugen ebenso wie Seitdrehungen, auch Verdrehungen der Wirbelsäule. In den meisten Fällen werden Qigong-Übungen jedoch nicht so intensiv ausgeführt wie vergleichbare Hatha Yoga-Übungen. Ein Fluß in den Bewegungen ist üblicher als das Halten von bestimmten Stellungen, Sequenzen bzw. das Aneinanderreihen und Zusammenstellen von Einzelübungen zu einer Reihe ist die Regel (z.B. Ba Duan Jin, Shi Er Jin, Shi Ba Shi). Anfang und Abschluss einer Qigong-Übungseinheit ist meist das Sammeln des Geistes - und dadurch auch des Qi - in einer kurzen Atemmeditation, mit den Händen vor dem Unteren Dantian oder seitlich an den Beinen. Qigong zielt auf einen Idealtonus im Körper, auch in den Muskeln. Eine weder zu straffe noch zu schwache Grundspannung im Körper garantiert optimale Zirkulation des Qi an der Oberfläche und in der Tiefe. Das Isolieren und komplette Stauen von Energie wird im daoistischen Qigong selten ausgeführt, man steigert eher den Energiefluß kontinuierlich über Jahre hinweg. Der feine Energiestrom des Qigong kann anfangs schwächer als im Yoga sein, auch die Erhöhung des Niveaus benötigt mehr Zeit. Im Qigong wird dies oft erst nach einiger Erfahrung in der Praxis gut wahrnehmbar, bleibt dann aber eher konstant. Qigong-Übungen können vom Ablaufmuster sehr anspruchsvoll und komplex sein. Gerade die Arm-, Bein-, Rumpfabstimmungen zu Gewichtsverlagerung und zur Atmung fordern

auch koordinatorisch begabte Menschen. Oftmals wechseln überkreuz gerichtete Einheiten mit symmetrisch angelegten Figuren und es kommen Schritte und Beinbewegungen hinzu. Dadurch hat man eine positive Auswirkung auf die Steuerungszentrum (Motokortex) des Gehirns zu erwarten. Dies findet man meines Wissens nach in der Yoga-Praxis nicht in einer derart konzentrierten und komplexen Art und Weise. Der hierzu als Yoga-Bewegungssequenz gerne zitierte Sonnengruß "Surya Namaskar" ist eine Sonderform des Yoga-Weges und von der Übungsweise her eher atypisch für den Yoga-Weg.

Der wesentliche Unterschied zwischen der Ausführung der Körperübungen im klassischen Yoga und im klassischen Qigong besteht also in der gesamten Herangehensweise an die Ausführung: die indische Tradition bevorzugt statische Übungen und erzeugt bewusst temporäre Spannung im Körper; geübt wird meist am Boden sitzend und liegend (daher gibt es Yoga-Matten). In der daoistischen Tradition sind eher die dynamischen, weich ineinander fließenden Bewegungsübungen die Regel, man versucht Spannung im Körper zu vermeiden; geübt wird hier überwiegend im Stand und in Bewegung (daher gibt es keine Qigong-Matten). Das Kai Men Yoga bildet hierum wieder eine Ausnahme im Qigong, auch wenn es daoistischen Ursprungs ist. Die momentan lebendigste Kai Men-Tradition pflegen meines Wissens nach die Tai Chi-Praktizierenden des Lee-Stils.

Vor allem der Anfänger, der beide Übungswege parallel studieren möchte, sieht sich mit dem Problem konfrontiert, diese auseinanderhalten bzw. umzuschalten zu müssen. Gleiches gilt auch für Schüler mit Vorwissen, die umlernen müssen, wenn sie z.B. von Yoga zu Qigong wechseln. Ich habe immer wieder Teilnehmer im Qigong, bei denen Schwierigkeiten in der Praxis auftreten, weil sie schon gewisse Erfahrungen aus dem Yoga mitbringen. Yoga-Übende kennen oft nur den Wechsel von Anspannung in der Position und Entspannung nach der Übung. Eine "Wohlspannung" zu halten während des Übens fällt ihnen schwer und muss mühsam erlernt werden. Vor allem die meist anspruchsvolle Koordination der einzelnen Körperteile in den Übungen bereitet Yoga-Geübten grössere Anfangsschwierigkeiten. Allerdings haben meiner Erfahrung nach Teilnehmer, die vor dem Qigong schon eine geraume Zeit Yoga geübt haben, eine bessere Disziplin beim Üben und eine gute Körperwahrnehmung. Sind sie in der Lage, sich auf das andere System einzustellen und umzuschalten, können sie von ihrem Vorwissen auch profitieren.

Mein Yoga-Lehrer meint dazu, dass fortgeschrittenes Hatha Yoga-Wissen im Westen generell zu schnell weitergegeben wird. In kürzester Zeit lernt schon der Anfänger sehr anstrengende und belastende Haltungen und Übungen, die früher in Indien nur den Meisterklassen vorbehalten waren. Um die Unsicherheit und Unerfahrenheit im Aufbau zu kompensieren, wird mit wesentlich mehr Spannung geübt als ursprünglich gedacht. Die Praxis verliert einerseits ihre Leichtigkeit und andererseits auch ihre Tiefe, da sich Erfolg und Verbesserung rasch einstellen sollen, gemäß unserem auf Konsum ausgerichteten Geist. Gemessen wird dann an der Oberfläche, also der möglichst akrobatischen Ausführung der Positionen. Daran beurteilt man dann, ob schon gutes Yoga vorliegt oder noch ein Anfänger-Stadium. Leistungsdruck und Frustration entstehen, weil nach der vollendeten perfekten Position gestrebt wird, so wie es beim Lehrer oder beim Meister (nach Jahrzehnte langer Praxis!) aussieht. Aber nur die wenigsten bringen die körperlichen Voraussetzungen mit, um diese äußere Gestalt der Übungen in kurzer Zeit zu erreichen. Es ist also Aufgabe des Lehrers, immer wieder darauf hinzuweisen, dass die innere Haltung der entscheidende Moment in der Praxis ist und die - langjährige - Übung den Meister / die Meisterin macht.

5.2. ATEM-PRAXIS

Wie bereits erwähnt, setzen beide Traditionen auf eine tiefe und langsame Bauchatmung, die im ganzen Rumpf zu spüren ist. Auf diese Weise erreicht die Atembewegung die Organe in Brust- und Bauchraum, eine sanft pulsierende innere Massage ist die Folge. Dabei kann auch die Energiezirkulation wahrgenommen, verstärkt und, mit einiger Übung, gelenkt werden.

Für die Daoisten besitzt das neugeborene Baby bis zum Alter von etwa einem halben Jahr (wenn es zu sitzen beginnt) die ideale Atmung; ähnliche Idealtypen habe ich für die indische Tradition nicht gefunden. In den letzten Jahren hatte ich mit meinen beiden Zwillingen Emma und Lilly ausreichend Gelegenheit, die Atmung von Neugeborenen und Babys eingehend zu studieren. Der ganze Körper des Babys atmet, man spürt es am Rumpf und sogar am Kopf bis zur Fontanelle am Scheitel. Die Organe bewegen sich sehr intensiv mit dem Puls der Atmung. Es gab tatsächlich eine Veränderung im Atem-Muster von dem Zeitpunkt an, an dem sie mehr aufrecht saßen und immer weniger auf dem Rücken lagen. Die Atmungsgeschehen verlagerte sich mehr in den mittleren Bauch, also zwischen Rippen und Becken. Dies war natürlich auch auf die veränderte Grundhaltung des Körpers (aufrecht und nicht mehr liegend) zurückzuführen.

Erstaunlicherweise hielten sie anfangs immer wieder zwischendurch die Luft an, als ob sie Innehalten wollten. Das konnte bis zu 20 Sekunden andauern, sei aber völlig normal, wie uns der Kinderarzt versicherte. Auch dieses Phänomen verschwand bald mit der Fähigkeit, aufrecht sitzen zu können.

Im Yoga-Weg wird das Anhalten der Atmung schon früh eingeführt, intensive Pranayama-Praxis aber vom gewissenhaften Lehrer lange zurückgehalten. Vorbereitende Atemübungen stellen von Anfang an die Dominanz des Geistes über den Körper dar. Man konzentriert sich immer auf das Ajna-Chakra auf der Stirn, das Verbindung zur Medulla Oblongata hat. Dieser Teil des Gehirn beinhaltet unter Anderem auch das Atemzentrum des Körpers. Der Geist soll den Körper vollständig kontrollieren, der Körper muss sich so bewegen, dass der Atem Platz hat bzw. ermöglicht wird.

Auch der fortgeschrittene Yoga-Praktizierende wird seine Atemübungen mit Spannung und hoher Kontrolle ausführen, da dies seiner Gewohnheit entspricht und er so mehr spürt. Er verlängert das Anhalten des Atems und die Dauer der Ausatmung. So intensivieren sich die wahrnehmbaren körperlichen Phänomene; dies wird mit einem Mehr an Energie gleichgesetzt. Wenn er der Verlockung nicht widerstehen kann, nach immer stärkeren Atemleistungen zu streben, kann er zwar den Atem bezwingen, doch sein Geist und Nervensystem bleiben bis zum Äußersten angespannt. Er wird die innere Unruhe nicht los, so viel er auch übt, sie wird sogar verstärkt. In seinem Körper zirkuliert viel Energie, aber er kann sie nicht in geordneten Bahnen halten. Er hat aus Qigong-Sicht nicht "Maß gehalten".

In der daoistischen Tradition betont man die Natürlichkeit der Atmung und vermeidet Spannung im Körper durch zu früh begonnene Fortgeschrittenen-Techniken. Der Körper wie der Geist sollen während der Übung entspannt sein, allein dadurch verlangsamt sich Atemfrequenz und Tiefe der Atmung. Hat man ein bestimmtes Niveau erreicht, wird auch die daoistische Praxis fortgeschrittene Methoden der Führung und Kontrolle der Atmung empfohlen. Bewusstes Verlangsamen der Atmung und das Atemsperrern führen den Geist in die Tiefe und verstärken den Energiefluß merklich. Ein Ziel der daoistischen Praxis ist die Verbindung des Geistes mit dem Körper, während der Yoga-Weg die Ablösung der höheren Schwingungsebenen unseres Seins von den niederen - körperlichen - Schwingungsbereichen anstrebt.

Für den erfahrenen Praktizierenden, der alle Technik hinter sich gelassen hat und in seiner Praxis in der Leere angekommen ist, wird der Unterschied beider Systeme sicher nur noch in der abweichenden Terminologie liegen. Wesentlich ist, inwieweit er in der Lage ist, auch seine emotionale und mentale Welt zu klären und von innen heraus aufzulösen. Die spirituelle Welt kann nur betreten, wer vorher auch seine Gefühle und Gedanken zumindest annäherungsweise in den Griff bekommt. Allzuerne konzentrieren sich viele Übende auf feine Atemtechniken und Meditationsformen, die den Geist läutern sollen, sind jedoch nicht bereit, ihren seelischen "Müll" aufzuräumen und die eigene Innenwelt zu entrümpeln.

5.3. INNERE PRAXIS

In der daoistischen Überlieferung sind einzelne Erscheinungen des feinstofflichen Wesensbereiches nicht so systematisch wie in der indischen Tradition dargestellt. Auch stehen die Einzelphänomene des feinstofflichen Wesensbereiches in der daoistischen Praxis weniger im Vordergrund und sind generell schlichter beschrieben als in der begrifflich aufwändigeren indischen Praxis.

Die Energieverlaufsbahnen sind auch in der indischen Tradition bekannt. Sie sind aber nicht in vergleichbarer Weise detailliert und strukturiert beschrieben sowie heilkundlich genützt worden.

Eine derart starke Unterscheidung von körperlichem und feinstofflichem, wie sie dem indischen Denken vertraut ist, wird in vergleichbarer Weise in der daoistischen Tradition nicht vorgenommen. Entsprechend vermeidet man die forcierte Entwicklung einzelner Teilbereiche wie der Energiezentren, da sie dem inneren Gleichgewicht schaden könnten. Man sucht eine Entwicklung, die dem natürlichen Wachstum der Energiezirkulation Raum geben kann. Dies soll jeweils bezogen auf die Gesamtfunktion des Systems stattfinden. Die Wechselwirkung der einzelnen Zentren ist durch die Traditionelle Chinesische Medizin ausführlich beschrieben, dies kommt auch bei der inneren Praxis zum Tragen. Das Untere Dantian bleibt in jeder Stufe der Praxis das Zentrum und Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Es wird auch "Zweites Gehirn" genannt, da die Körperzellen hier so stark enerviert und miteinander verschaltet sind wie sonst nur im Großhirn. Durch die erhöhte Energiekonzentration im Unteren Dantian kann vorgeburtliches und nachgeburtliches Qi in Verbindung gebracht und zu einer Einheit geführt werden können. Dafür sind Jahre lang geübte, bestimmte fortgeschrittene Atemübungen (z.B. Paradoxe Bauchatmung) mit extrem langem Atemrhythmus (ab 2 Minuten pro Atemzug) notwendig, um eine Durchlässigkeit und Dehnbarkeit des Bauchraums zu erzielen. Es wird aus dem Unteren Dantian geatmet und eine äußerlich sichtbare Welle vom Unterbauch in Richtung Zwerchfell erzeugt, während sich von oben der Lungenboden absenkt. Im Energiepunkt Huan Ting ("Gelbe Höhle") verschmelzen dann pränatales und postnatales Qi.

Die Yoga-Lehre stellt das Ajna-Chakra bei allen Übungen über die anderen Chakren und behält die geistige Aufmerksamkeit dort in allen Phasen der Praxis. Diese Hierarchie wird im Westen oft mißverstanden und dadurch eine Abwertung der unteren Chakren betrieben, die ursprünglich so nicht angelegt war. Die Energie der unteren Chakren muss im klassischen Yoga-Weg ebenfalls integriert werden und darf auf keinen Fall übersprungen werden.

Meiner Erfahrung nach kommen sich beide Traditionen bei gleichzeitig unterschiedlicher Terminologie zwar wieder näher, je weiter man in der Praxis voranschreitet. Bis dahin jedoch weichen beide Übungswege so weit voneinander ab, dass man sie als Anfänger besser nicht ohne Betreuung durch einen fachkundigen Lehrer vermischen oder kombinieren sollte.

6. PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN UND FAZIT

Wie wir gesehen haben, sind die Energiezentren Chakra und Dantian Wirkungsfelder feinstofflicher Energie, deren Einflußsphäre durchaus auch im körperlichen Bereich liegt. Durch intensives und regelmäßiges Praktizieren bestimmter Übungen kann man diese Zentren also differenziert wahrnehmen und beüben. Energiegehalt und Leitfähigkeit der Zentren können positiv beeinflusst werden, d.h. sie werden aktiviert und für höheren Durchfluss angepasst. Die meisten indischen und daoistischen Traditionen betonen, dass dieser Prozess nicht übermäßig forciert werden soll, sondern durch kontinuierliche Praxis langsam aufgebaut wird. Vesteht man diese Energieübungen als eine Art Medizin, wie es zumindest von der TCM angenommen wird, so muss es auch hier eine Überdosis geben, die sich möglicherweise dann auch als beeinträchtigend oder gar schädlich auswirken kann. Nach meinen persönlichen Erfahrungen kann vor allem bei Atemübungen Kopfschmerz, Übelkeit, Schwindelgefühl bis hin zu schwerwiegenden Kreislaufbeschwerden, Herzrasen und Ähnliches eintreten, wenn zu fleissig geübt wird. Der ambitionierte Anfänger kann nicht immer korrekt einschätzen, wann eine Pause oder Ruhephase einzulegen ist. Daher ist dem Do-It-Yourself-Enlightenment eine natürliche Grenze gesetzt, deren Überschreitung durchaus einen gegenteiligen, d.h. schädlichen Effekt haben kann. Dies gilt natürlich ganz besonders bei gleichzeitigem Üben des indischen und daoistischen Weges.

Die Yoga-Lehre betont die Wichtigkeit des Verhältnisses von Lehrer und Schüler, und auch im Qigong ist man gut beraten, einen fachkundigen Lehrer aufzusuchen, um richtiges Qigong zu lernen. Wer Yoga und Qigong parallel üben will und seine Chakren zeitgleich mit den Dantian aktivieren möchte, sollte dies mit professioneller Hilfe tun und alles mit Ruhe und Bedachtsamkeit angehen. "Don't push the river.", sagt ein Sprichwort. Beide Systeme sollten auf jeden Fall nicht miteinander vermischt werden.

Zu Beginn meiner "Karriere als Yogi" hatte ich versucht, die Yoga-Übungen zu "qigongisieren", also mein vorhandenes Wissen irgendwie anzuwenden und in die neue Praxisform des Hatha Yoga einzubringen. Teilweise starke Rückenschmerzen vor allem in der Lendenwirbelsäule waren die Folge, wenn ich nicht nach Anweisung meines Lehrers die Knie durchstreckte oder die Halteposition eindeutig und konzentriert fixierte. Drehte ich die Arme in bestimmten Übungen aus dem gesamten Rumpf, wie ich es gewohnt war, und nicht nur aus dem Schultergelenk, ging die Dehnung über den gemeinten Bereich heraus und ich "dehnte zu weit oder zu tief". Ich hatte nach der Praxis mehr Verspannungen als vorher, war stellenweise überanstrengt und fühlte mich körperlich unwohl. Manchmal war mir richtig schlecht, entweder weil ich lange nicht gegessen hatte vor der Praxis oder weil ich etwas gegessen hatte vor der Praxis. Leichte Zerrungen in Hals und Nackenmuskulatur machten es mir mehrere Tage unmöglich, weiter zu üben. Endlich begriff ich, dass Yoga nur funktioniert und auch gesundheitsfördernd ist, wenn man es so praktiziert, wie es gedacht ist: Teile des Körpers werden abisoliert und getrennt vom Ganzen gedehnt oder gestärkt. Lokal steigt dadurch der Druck in diesem Bereich, und dies erzeugt dann nach Auflösen der Haltespannung den erwünschten energetischen Schwall. Danach normalisiert sich der Energiestrom, liegt aber insgesamt etwas höher als vorher. Der Geist kann ebenso ruhig und klar wie in der daoistischen Praxis werden, der Körper fühlt sich gut beübt an.

Meiner Erfahrung nach ist es ebenso sinnvoll wie notwendig, mindestens 5-8 Stunden zwischen einer intensiven Yoga-Sitzung und einer tiefgehenden Qigong-Praxis verstreichen zu lassen. Besser ist es, gleich an getrennten Tagen zu üben. Ich spreche hier nicht von den zehn Minuten Ba Duan Jin für den Hausgebrauch, sondern von einer wirklich intensiven Praxis, die auch an die Chakren und Dantian herankommt. Wenn der Abstand kürzer ist, läuft man Gefahr, beide Systeme zu vermischen, mit bereits erwähnten unerwünschten Nebeneffekten. Im harmloseren Fall heben sich die energetisierenden Wirkungen von Yoga und Qigong nur einfach auf und man fühlt sich leer und ausgelaugt anstatt kraftvoll und energiegeladen. Wenn ich anfangs noch vor die Yoga-Praxis eine Qigong-Übungsphase vorstellte, konnte ich im Yoga den Körper nicht mehr konsequent durchspannen und stärker als im Qigong gewohnt ausbelasten. Der Energieschwall blieb dann ebenso aus wie der nach der Qigong-Praxis übliche Energiefluss. Übte ich hingegen zuviel Hatha Yoga vor der Qigong-Praxis und kombinierte zu zeitnah, hatte ich oftmals zuviel Grundspannung in mir und war in Schulter, Nacken, Brustbein und Hüfte nicht wirklich durchlässig für das Qi.

Nach einer Zeit des Experimentierens kann ich jetzt von beiden Übungswegen profitieren, sie ergänzen sich perfekt, wenn man sie wirklich trennt und separat übt. Übe ich morgens Hatha Yoga, so hat mein Körper im Qigong am Nachmittag oder Abend mehr innere Haltekraft aus der Mitte und ich kann noch besser entspannen während des Übens. Ich bin insgesamt beweglicher als früher und kann die Energiepumpen in Achseln und Hüfte noch deutlicher wahrnehmen und deren Wirkung verstärken. Meine Problemzonen Schultern, Brustbein und der mittlere Rücken sind durch die Yoga-Übungen durchlässiger geworden. Gerade mit einem Hatha Yoga-Set morgens (ca. 1,5 Stunden) und einer Qigong-Reihe mittags oder abends (ca. 1,5 Stunden) ist die ergänzende Effekt gut realisierbar. Wenn ich abends Yoga-Unterricht habe, schiebe ich am mittag noch daoistische Übungen ein, auf diese Weise kann ich meinen Körper auch beim Yoga gut wahrnehmen und die Konzentration während der Haltepositionen sehr stabil aufrecht erhalten. Besonders Übungen der inneren daoistischen Praxis haben sich bei mir da bewährt.

Die Yoga-Praxis erzeugt sehr stark konzentrierte Hitze an den Chakren, dabei wird viel Energie im Rumpf nach oben gepumpt. Dies gilt vor allem für die Pranayama-Praxis und intensives Hatha Yoga mit verkürzten Ruhephasen. Wenn die Ausatmung jedoch mindestens so lang wie die Einatmung gestaltet wird, kann die Energie auch wieder nach unten geführt werden. Vor allem eine sehr bewusste und langsame Ausatmung scheint hier zu helfen; dies betont auch mein Yoga-Lehrer regelmäßig im Unterricht. Was das Atemsperrn betrifft, habe ich festgestellt, dass vor allem die Dauer des Anhaltens nach der Einatmung nur langsam gesteigert werden soll, denn genau dadurch steigt die Energie vermehrt nach oben. Diese Erfahrungen decken sich auch mit den Anweisungen, die ich für das fortgeschrittene Pranayama erhalten habe und die man bei den Klassikern nachlesen kann. Das Sperrn nach dem Ausatmen wird durch den Einatem-Reflex zunächst limitiert, erst wenn man das Zwerchfell tief entspan-

nen kann und sehr langsam zur Kontraktion führt, verebbt der Reflex allmählich.

Die Stirn weitet sich durch die Konzentration auf das Ajna-Chakra, aber es geschieht bisweilen, dass im Hals und Nacken Energie hängenbleibt, wenn vorher zu wenig dehnendes Hatha Yoga geübt wurde. Meist beende ich eine Yoga-Übungseinheit nach 45-60 Minuten und baue eine ca. 30minütige Pause ein, bevor ich weiterübe - am Besten ist es dann, einen Spaziergang zu machen oder im Haushalt tätig zu werden (Putzen, Spülen). Genau diese Form habe ich auch in zen-buddhistischer Praxis kennengelernt. Dort freut man sich nach mehrstündigem Sitzen so richtig auf "niten soji" (jap.: "Kehren, Reinigen").

Während der Qigong-Praxis wechsele ich Liege-, Sitz- und Stehübungen mit statischen und dynamischen Phasen ab. Bis zu 5 Stunden verbringe ich so mit nur kleinen Teepausen, da mein Repertoire mittlerweile auf über 120 Übungen angestiegen ist.

Die Yoga-Praxis kann phasenweise energetisch intensiver sein, mir scheint jedoch auch die Gefahr der Überhitzung größer zu sein. Es gibt auch Qigong-Praxis, die viel Hitze erzeugt, sie hat allerdings oft buddhistischen Hintergrund. Daoistische Praxis betont fast immer die Mässigung, die Mitte, das Meiden der Extreme. Aber auch hier gilt: das Ausdehnen der Atmung sollte langsam aufgebaut werden, und erst wenn wirklich innere Ruhe eingetreten ist, ist es ratsam, mit dem Atemsperrern zu beginnen. Erst vor wenigen Monaten habe ich eine Press-Atemtechnik ("Cappuccino-Atmung") der Qigong-Tradition kennen gelernt. Sie ist sehr Yang und führt bei Ungeübten sicher zu Kopfschmerzen und Unwohlsein. Pressatmung regt das mittlere Dantian stark an und intensiviert die Emotionen - man sollte sich dessen bewußt sein, wenn man diese Techniken anwendet. Ist die Energie des Unteren Dantian vollständig integriert, sehe ich auch für diese Formen der Atmung kein Problem - das Faß hat dann einen Boden.

Die meisten meiner Qigong-Lehrer haben betont, dass die Atmung zu jeder Zeit frei fließen soll, wie langsam und tief sie auch sein mag. Die höchste Form der Qigong-Atmung wird Schildkrötenatmung genannt; sie beginnt ab einem Atemzyklus von 5 Minuten (2,5 Minuten Einatmen, 2,5 Minuten Ausatmen). Ich habe mich im Lauf der Jahre an einen Zyklus von einem Atemzug pro Minute herangearbeitet, und wann immer ich Fortschritte mit Gewalt erzwungen hatte, stagnierte der Prozess über kurz oder lang. Schmerzen im Kopf, Hals und Brustkorb waren oft genug Begleiterscheinungen, die mir dann zeigten, dass ich wieder einmal zu schnell vorangegangen war, zu sehr auf das Ergebnis und den Fortschritt fixiert. Meist musste ich dann zurückgehen und eine Stufe tiefer wieder beginnen. Mittlerweile kann ich gut einschätzen, in welcher Intensität ich mich belasten und wann ich weitergehen kann.

Extrem in der eigenen Praxis zu sein, ist auf lange Sicht sicher immer schädlich. Vielleicht verleiten gerade die akrobatischen Yoga-Übungen eher noch dazu, möglichst schnell die Haltung und Position perfekt machen zu wollen und damit zu viel Spannung in das Üben zu bringen. Im Gegensatz dazu findet man im Qigong doch immer wieder die Sorte Mensch, die gerne noch etwas weniger praktiziert und dann weder auf 70% noch auf 50% der Ausbelastung des eigenen Systems kommen; für diese wäre ein Parallelüben von Yoga und Qigong sicher eine Herausforderung, um sich wenigstens ab und zu aus der persönlichen Komfortzone zu bewegen und mehr als nur "ein bisschen" zu praktizieren.

Maß zu halten ist das Motto der daoistischen Langlebenspraxis. Es soll weder Yin noch Yang überbetont werden, und das Gespür für die Dosierung ist nur durch das Tun zu entwickeln. Es gehört dazu, die Fähigkeit zur Eigenwahrnehmung und eine Sensitivität für die interne Vorgänge zu entwickeln. Subtile Prozesse differenziert einzuordnen und zu regulieren, war schon immer Teil der sogenannten geheimen Praxis. Sie war nicht geheim, um etwas zu verheimlichen. Bewusst hielten die alten Meister diese besonderen Methoden lange zurück, um die Gesundheit ihrer Schüler zu schonen und ein sicheres Vorankommen auf dem inneren Weg zu gewährleisten.

LITERATURLISTE HAUSARBEIT:

- Dao De Jing, Gia-Fu Feng, Hugendubel-Verlag, München 1989
- Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Dschuang Dsi, Eugen Diederichs-Verlag, München 1996
- I Ging, Richard Wilhelm (Übersetzer), Eugen Diederichs-Verlag, München 2001
- Xingming guizhi - Das alchemistische Buch von innerem Wesen und Lebensenergie, Martina Darga (Hrsg.), Eugen Diederichs-Verlag, München 1999
- dtv-Atlas zur Akupunktur, Carl Hermann Hempfen, München 1999
- Taijiquan & Qigong Lexikon, Monika u. Gabi Lind, Kolibri-Verlag, Hamburg 1995
- Wissenswertes vom Qigong, Foen Tjoeng Lie, Kolibri-Verlag, Hamburg 1995
- Der Weg des T'ai Chi Ch'uan, Petra Kobayashi, Hugendubel-Verlag, München 1989
- Qigong - Wege zu den Energiequellen des Körpers, Bruce Kumar Frantzis, Rowohlt-Verlag, Reinbek / Hamburg 1995
- Qigong Meditation - Embryonic Breathing, Dr. Yang, Jwing Ming, YMAA PublicationCenter, Boston 2003
- The Great Stillness, Bruce Kumar Frantzis, North Atlantic Books, Berkeley Cal. 1999
- Das Lächeln des Herzens, Zhi Zhang-Li, Wilhelm Heyne-Verlag, München 1999
- Der Lauf des Wassers, Alan Watts, Suhrkamp-Verlag, 1983
- Taoistisches Yoga, Chee Soo, Kösel-Verlag, München 1987
- Yogamrita, Dhirananda, Hugendubel-Verlag, München 1989
- Yoga - The path to holistic health, B.K.S. Iyengar, Dorling Kindersley, London 2001
- Ohne Worte - ohne Schweigen, Paul Reps (Hrsg.), O.W. Barth-Verlag, Bern 1989
- Das Fasten des Herzens, Martina Darga, Th. Knaur Nachf.GmbH & Co KG, München 2010
- Taoist Yoga, Lu K'uan Yü, Red Wheel / Weiser Books, San Francisco 1973
- Cultivating the Energy of Life, Eva Wong, Shambala Publications, Boston 1998
- Cultivating Stillness, Eva Wong, Shambala Publications, Boston 1992
- Sitting in Oblivion, Livia Kohn, Three Pines Press, Dunedin 2010