

氣



Man muss auf das Qi einwirken, aber man darf nichts erzwingen.
Das Herz darf nicht gleichgültig sein,
aber es darf auch nicht beim Wachsen helfen.
Sei nicht wie der Mann aus Song

In Song lebte ein Mann, der aus Sorge, dass die Sprösslinge seines Getreides nicht wachsen würden, an diesen zog.
Müde kehrte er abends heim und sagte zu seiner Familie:
„Heute bin ich müde, ich habe den Sprösslingen beim Wachsen geholfen.“
Sein Sohn eilte hierauf auf das Feld und schaute sich die Sprösslinge an.
Die jungen Pflänzchen waren verwelkt.
Es sind wenige in der Welt, die den Sprösslingen nicht zu wachsen „helfen“.
(Mengzi 2A, 2 zit. in Jäger 2006 19)

ARBEIT MIT DEM QI

„ Der Urgrund [Urenergie] des Universums – das DAO – ist ein nahtloses Gewebe von ununterbrochener Bewegung und Wandlung, erfüllt mit wellenförmigen Bewegungen, Wogen, Kräuselmustern und zeitweilig stehenden Wellen wie bei einem Fluss. Es endet nie und kehrt nie zum selben Zustand zurück, und keines seiner Muster, von denen wir begriffliche Momentaufnahmen machen, ist real im Sinne dauernden Seins, auch nicht für den kürzesten vorstellbaren Zeitmoment. Jeder Beobachter ist selbst eine Funktion des Gewebes.“

Das verbindende Element ist die Arbeit mit Energie.

Wilhelm Reich spricht in der Vegetotherapie von Orgon, die östlichen Heilkulturen nennen es Qi oder Prana. Übersetzt wird es als Lebensenergie, Atem, Bioenergie, uvm. Die Erscheinungsformen dieser Energie können mehr stoffliche oder feinstoffliche Ausprägung haben – Körper, Gefühle, Geist, Träume, Verstand . Energie ist das verbindende Element - es gibt keine Trennung von Geist, Psyche und Körper. Alle vitalen Funktionen und energetischen Prozesse des Körpers brauchen Qi. Wichtig ist ein freier Qi-Fluss. Regungen, Gefühle, Emotionen sind die Wahrnehmungen innerer Bewegungen des relativ flüssigen, geschmeidigen Körpers als Strömungen oder Wellen. Ist der freie Qi-Fluss blockiert, entstehen Schmerzen, innerer Stress und auf Dauer Erkrankungen. Das Wohlbefinden ist eingeschränkt.

Viele Menschen wissen nicht mehr, wie es sich anfühlt im Körper zu sein und unzensiert mit allen Sinnen wahrzunehmen– „sie haben einen Körper, sie sind nicht der Körper und verwechseln das Nachdenken über Lebensprozesse mit den Lebensprozessen selbst“ (A. Eckert)

Der Ansatz orientiert sich am Erleben im und mit dem Körper.

Körperliche Haltungs- und Bewegungsmuster verfestigen sich mit der Zeit. Sie verkörpern sich als muskuläre Spannungsmuster. Ursprünglich als Reaktion auf die Interaktionen mit / in der Familie und Umwelt der frühen Kindheit erworben, führen sie zu festgelegten Einstellungen im Leben. Idealerweise kann der Körper das freie Strömen jedes beliebigen Gefühls zulassen, er spürt echte Bedürfnisse und reagiert adäquat, er ist mühelos in der Schwerkraft aufgerichtet und frei beweglich, Wohlbefinden und Lust sind die vorherrschenden Gefühle. Der Mensch ist sich seiner Ganzheit bewusst.

Die diversen verfestigten Muster sind Abweichungen davon und schränken die Wahlfreiheit ein. Es entstehen Dämme gegen das Fühlen, die den Verlust der inneren Steuerung i.S. der Verbindung zum innersten Selbst zur Folge haben. Die Verspannungen in diesen Blockierungen beeinflussen über Bewegung, Haltung, Wachstum die gesamte Struktur und behindern den normalen Energiefluss im Körper – und zwar nicht nur die rein mechanische Energie sondern auch die feinstofflichere Lebensenergie. Diese Lebensenergie kann frei strömen, eingeschlossen sein und gar nicht mehr gefühlt (Depression) werden, als überschüssige Energie in den Kopf fließen und geistig-seelische Erregung (Psychosen) hervorbringen, über Fülle oder Leerezustände Einschränkungen oder Krankheiten hervorbringen.

Veränderungen müssen auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene in Gang kommen. Ansatzpunkt ist der Körper über die Auflösung von Blockierungen und Bewusstwerdung der Einstellungen, die sie entstehen lassen.

ENERGIEARBEIT