

Diamant-Qi-Gong (Tuo-Luo-Ni, Jin-Gang-Gong)

Das dem tibetisch-tantrischen Buddhismus entstammende Diamant-Qi-Gong ist ein Juwel unter den tausenden verschiedenen Qi-Gong-Stilen.

Seine Wurzeln gehen bis auf das zwölfte Jahrhundert westlicher Zeitrechnung zurück. Bekannteste Lehrerin dieser Stiles in der Gegenwart ist die chinesische Äbtissin der Nyingma- und Kagyü-Tradition und Leiterin des Huatsang-Klosters in Vancouver Lama Fo-Fu. Sie ist Ehrenprofessorin der Tianjing Universität und leitet die Qi-Gong-Akademie und das Hong-Luo-Kloster in Beijing.

Auch der chinesische Großmeister der inneren Kunst Zhi-Chang-Li unterrichtet in seinem vielfältigen Programm Übungen des Tuo-Luo-Ni mit besonderem Augenmerk auf die innere Qi-Führung.

Charakteristisch für die äußeren, bewegten Formen des Diamant-Qi-Gong sind schwingende, kreisende und wellende Bewegungen, die sich grundlegend von der weit verbreiteten und am Tai-Chi-Chuan orientierten Bewegungslehre des taoistisch geprägten Taiji-Qi-Gong unterscheiden.

In der Eingangsstufe erlernt man fünf Grundübungen, die beinahe sportlich erscheinen und anfangs sogar einen leichten Muskelkater erzeugen können. Durch das beständige Wiederholen dieser Übungen – im Idealfall jede Form 108 Mal – kommt man jedoch in einen bewegten Trancezustand, der jede körperliche Anstrengung vergessen läßt. Aus dem Wurzelfeld, dem Basis-Chakra steigt das Qi allmählich über alle Chakren bis zum Kronen-Chakra auf. Nach dem Üben fühlt man sich nicht ausgepowert, sondern gekräftigt und voller frischer Energie.

Großmeister Zhi-Chang-Li nennt diese fünf Formen die Fitneß-Übungen der Sekte der Rotmützenmönche. Die Mönche benötigen nur einen Quadratmeter Raum, um sich körperlich in Hochform zu halten. Meister Li führt diese fünf Grundformen entsprechend seiner taoistischen Tradition mittels innerer Qi-Führung in die Stille weiter. Die hieraus entstehenden Übungen entfalten eine außerordentliche Kraft jenseits jeder Bewegung auf der Ebene des reinen Qi. Ohne Grundkenntnisse des Stillen Qi Gong nach Großmeister Zhi-Chang-Li ist das Erreichen dieser Ebene jedoch kaum möglich.

Auch in der fortgeschrittenen Stufe des Diamant-Qi-Gong nach Lama Fo-Fu bekommt die innere Qi-Führung immer höheren Stellenwert. Die Vorstellung von umgebendem Regenbogen-Qi und einem schwankenden Boot oder Floß auf dem Meer erleichtern den Zugang zu den weiterführenden Übungen. Kreisendes Einschwingen im Schneider- oder Lotussitz, Entspannungsübungen und die Visualisierung eines aus der Unendlichkeit herankommenden Lichtpunktes im Stirnchakra dienen zur Vorbereitung und Einstimmung.

Die auf die fünf Grundübungen aufbauenden weiteren Bewegungsfolgen sind mit Worten nur schwer zu beschreiben. Sie muten beinahe tänzerisch an. Manches erinnert an Bauchtanz, anderes an südamerikanische Hüftschwünge oder das elastische Schlängeln einer Seeschlange. Sie werden jedoch in einem tiefen Zustand der Trance ausgeführt, entstehen aus der Basis im Unterbauch und dem Qi der Wirbelsäule oder des Mittelkanals. In diesen Übungen sammelt man die sogenannten Diamantkreise ein, nährt mit ihnen alle Chakren, speichert sie in jedem Muskel, jedem Knochen, allen Organen, jeder Körperzelle.

Die Bewegungsfolgen dieser fünf fortgeschrittenen Formen sind sehr komplex und erfordern einige Übungspraxis. Wenn die Konzentration auf den formalen Ablauf nicht mehr notwendig ist, kann die spontane Stufe des Diamant Qi-Gong erreicht werden. Nun entstehen Bewegungen nicht mehr aus einem vorgegebenen Übungsablauf sondern aus den gespeicherten Diamantkreisen heraus. Dies kann mitunter sehr witzig erscheinende Bewegungen hervorrufen. Körperliche Probleme lösen sich manchmal abrupt und sehr drastisch auf, der Übende erscheint wie ein Betrunkener. Dennoch bleibt die Selbstkontrolle erhalten, nach Lama Fo-Fu ist fast alles erlaubt außer Herumspringen.

Spontane Formen existieren auch im taoistisch geprägten Stillen Qi Gong nach Großmeister Zhi-Chang-Li. Dort gibt es jedoch eine bestimmte Herangehensweise, die über anfangs chaotische Bewegungen zu den Wurzeln des Tai-Chi-Chuan führen.

Die weichen, sehr ästhetischen Übungen des Diamant-Qi-Gong nach Lama Fo-Fu sind immer im Kontext ihrer buddhistischen Tradition zu verstehen. Erlernen kann diese Übungen jeder Mensch ohne gravierende Bewegungseinschränkungen, ab einem bestimmten Punkt werden über die körperliche Fitneß hinaus jedoch auch Geist und Seele miteinbezogen.

Einem in der westlich-monotheistischen Kultur geprägten Menschen mögen die taoistischen oder buddhistischen Wurzeln des Qi-Gong als Gegensätze erscheinen. Im antiken China und seinem kulturellen Umfeld gab es jedoch keine wirklichen Glaubenskriege. Taoismus, Buddhismus sowie andere Urreligionen bereicherten sich aneinander. Der Chan-Buddhismus vereint taoistische und buddhistische Philosophie. In Japan nennt man diese Richtung z. B. "Zen".

Dieser Text entspricht meinem derzeitigen Wissensstand. Nicht alles konnte ich in dieser komprimierten Form auflisten.

Nach vielen Jahren Kampfkunst-Training und danach intensivem Studium des Qi-Gong habe ich verstanden, daß der Weg nie endet. Die Traditionen sind nahezu unerschöpflich und es entsteht ständig Neues. Das Neue, das mir begegnet, gebe ich mit Freude meinen Schülern weiter.

Sie sind die besten Lehrer, die ich mir wünschen kann.

Klaus Spanuth, Qi-Gong-Lehrer und Kampfkunst-Meister

Qi-Gong-Institut Rhein-Main