

TaiChi & QiGong Schule

Piet Haeuser - Leiter der TaiChi & QiGong Schule | www.tqz.ch | info@tqz.ch

In seinen Seminaren vermittelt er Übungen, mit denen man Achtsamkeit im Alltag kultiviert.

üben, üben, üben

Wie geht es weiter mit meinem Training?

Auf dem Pfad des QiGong und TaiChiChuan können wir immer wieder Phasen erleben, in denen wir das Gefühl haben nicht vom Fleck zu kommen. Unser Bemühen scheint vergeblich zu sein, und innere Zweifel nagen an unseren Bemühungen. Weswegen diese Mühsal? Warum mach ich eigentlich dieses komische chinesische Zeug, dass ja nichts mit unserer Kultur zu tun hat? Was strengt mich an, wenn dabei doch nichts herauskommt? Es gibt zu viele die besser als ich QiGong oder TaiChi-Chuan praktizieren. Ich werde nie ihre Fähigkeiten erreichen. Dies sind einige Stimmen die uns das letzte Quantum an Motivation stehlen können und uns dadurch abhalten auch in erschwerten Phasen unser Training weiter zu führen.

Wenn wir zu stark darauf fixiert sind, dass unser Training reibungslos ablaufen sollte, und es uns «gut gehen» sollte, so erzeugt diese Einstellung in uns einen Konflikt.

Wenn unsere Erwartungen und Ziele an uns auch zu hoch gesteckt sind, so wirkt dies kontraproduktiv auf unsere natürliche Entwicklung, die nicht in Schemen abläuft.

Oft haben wir beim Üben Ziele vor Augen. Ziele sind mit Erwartungen verbunden und wenn unsere Erwartungen nicht so erfüllt werden, wie wir uns dies vorstellen, verlieren wir oft den Mut am Weg zu bleiben. Unter Umständen werden wir frustriert, da wir durch längeres Üben nicht dort sind wo wir sein möchten. Es mag sein dass wir unsere Gesundheit pflegen wollen, es mag sein dass wir uns erhoffen kräftiger zu werden,

es mag sein dass wir eine Übung meistern wollen, damit sie in ihrem Ausdruck so harmonisch und anmutig aussieht wie bei unserem Lehrer / unserer Lehrerin, es mag sein dass wir nach innerem Frieden und geistiger Klarheit streben. Diese Bestrebungen sind in Ordnung und doch sollten wir nicht zu stark an ihnen anhaften. Wenn sie regelmässig trainieren, wird sich unsere Übungspraxis in unseren Alltag integrieren. Dies ist manchmal wie nach der Verliebtheitsphase in einer Partnerschaft wo allmählich keine rosa Elefanten mehr durch die Luft schweben. Wir wundern uns dann wo all die Kraft und Inspiration, die wir aus dieser Beziehung gewonnen haben plötzlich geblieben ist? Wir schieben eine Krise, doch können wir auch ohne euphorischen Gefühle weiter auf dem Weg bleiben. Warum nicht unseren negativen Emotionen Raum geben, denn je mehr wir uns gegen Sie auflehnen und sie abweisen, desto stärker werden sie in uns toben. Können wir in verschiedenen Gemütslagen trainieren? Können wir Freude, Trauer, Unruhe, Stress, Unwohlsein, mangelndes Selbstvertrauen, Wut usw. mit in unser Training nehmen und diesen vergänglichen Regungen ihren gebührenden Platz geben. Durch die Vertiefung der Übungen, können sich schwierige Emotionen umwandeln und allmählich zur Ruhe kommen.

In der Meditation, dem QiGong und TaiChiChuan beobachten wir die Regungen unseres Geistes, ohne von Ihnen davongetragen zu werden. Wir beobachten unsere Emotionen ohne in die Etiketten von gut und schlecht zu verfallen. Wenn wir beobachten und ihnen genug Raum geben, lösen sie sich allmählich in den offenen Raum unseres Geistes auf. Warum nehmen wir unsere Widerstände nicht mit auf unseren Übungsweg. Ich

glaube es bleibt uns nichts anderes übrig. Sonst müssen wir vielleicht manchmal längere Phasen warten, bis der Himmel wieder wolkenlos ist, und wir wieder üben können, dabei verlieren wir kostbare Zeit.

Wie oft soll ich üben

Es gibt viele Gründe in all den Verpflichtungen des Alltags die eine regelmässige Übungspraxis verhindern. Wir haben keine Zeit, wir sind gestresst, wir sind zu müde, unser Nachbar ist gerade am Rasenmähen, und der dadurch verursachte Lärm bereitet uns Kopfschmerzen, oder unsere Lieblings Fernsehserie läuft und da gerade Pamela in der letzten Serie von ihrem Mann verlassen wurde, dürfen wir diese Fortsetzung ja nicht verpassen. Es gibt jedoch auch tausend Gründe trotz dieser alltäglichen Verpflichtungen und Versuchen mit unserer Übungspraxis fortzufahren.

Wenn zu hohe Ideale in ihrem Kopf sind und die Trainingszeiten zu hoch angesetzt werden, wird sich dieser Umstand gegen uns wenden. Also besser regelmässig in verdaubaren Happen trainieren, als viel und dann tagelang nicht. Mein Lehrer Sogyal Rinpoche pflegte uns zu necken indem er sagte: «Die westliche Standard Meditationszeit sei 30 Minuten.» Natürlich wäre das wunderbar wenn wir täglich viel trainieren können. Es gilt jedoch ein realistisches Mass zu finden, welches sich mit unserer Arbeit und unseren Alltagsverpflichtungen verbinden lässt.

Wann soll ich üben

Aus meiner Erfahrung ist die Zeit nach dem Aufstehen am frühen Morgen wertvoll, da dies eine Übergangsphase in die Alltagsaktivitäten bildet. Halb verschlafen kaltes Wasser ins Gesicht, auf die Toilette, einen Schluck trinken, und los geht's. Am frühen Morgen können Sie ihre Energie anreichern, da dass aufsteigende Yang-Qi des frühen Morgens ihre Übung unterstützt. Am Abend ist die Zeit nach der Arbeit und vor dem zu Bett gehen auch ideal. Hier können sie langsam zur Ruhe kommen und loslassen, die Übungen des QiGong und TaiChiChuan bringen sie nach einem anstrengenden Arbeitstag wieder in die Mitte. Die Qualität ihres Schlafs wird sich durch das Üben am Abend verändern. Das heisst, sie werden am Morgen erholter aufwachen. Grundsätzlich können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit trainieren. Ich kenne eine Firma die ihren Mitarbeitern über den Mittag eine QiGong Stunde anbietet. Anstatt sich den Magen voll zu hauen und am Nachmittag müde zur Arbeit zu erscheinen, benutzt ein Teil der Angestellten diese Aus-

zeit um ihre Batterien aufzuladen und ihre eigene Mitte zu stärken. Regelmässigkeit im Üben ist der Schlüssel zur Entwicklung eines tieferen Verständnisses der inneren Kraft von QiGong und TaiChiChuan. Übungsumfeld QiGong und TaiChiChuan können sie überall üben. Sie brauchen keine technische Anlage, sie brauchen keine spezielle Kleidung, sie brauchen keine Sportgeräte, sie brauchen nicht eine besondere Diät einzuhalten oder über spezielle Fähigkeiten zu verfügen. Wenn unterwegs, gibt es in jeder Stadt öffentliche Parkanlagen, in dem es wunderbar ist unter freiem Himmel zu üben. Im Hotel verschiebt man zwei drei Möbelstücke und schon gibt es genug Raum um eine Grundübung des TaiChiChuan oder eine QiGong Form im stehen, sitzen oder liegen auszuführen. Beim warten auf den Zug oder in einer Warteschlange an der Kasse, kann man das Gewicht auf ein Bein verlagern und die Körperachse schulen. Zu Hause reicht eine Nische die sie so einrichten, dass es ihnen wohl ist, und sie in Ruhe ihrem Training nachgehen können. Diese Nische können sie nach ihrem Geschmack einrichten. Vielleicht möchten sie einen kleinen Altar einrichten, oder Photos aufhängen die sie inspirieren, oder unter einem gedeckten Gartenplatz sich einrichten, wo sie vor dem Regen geschützt sind. In der Natur kann es ein Platz in ihrer Umgebung sein der sie inspiriert und an dem sie sich wohl fühlen. Ich übe in zwei verschiedenen Parkanlagen meiner Stadt. Kaum angekommen bin ich eingebunden in die Kraft dieses Ortes und das trainieren fällt mir damit leichter.

Ein Freund für alle Zeiten

Durch regelmässiges Trainieren dürfen wir langsam wachsen. Wir spüren die Verbindung der äusseren Natur mit unserer inneren Natur. Die Übungen helfen uns in diesen hektischen Zeiten bei uns anzukommen. Mit unserer Mitte verbunden zu sein.

Die QiGong- und TaiChiChuan- Übungen werden mit der Zeit wie ein treuer Freund. Einem guten Freund können wir vertrauen. Er wird uns nicht im Stich lassen, wenn es uns nicht gut geht. Er hört uns aufmerksam zu und teilt seine Erfahrungen mit uns.

Durch sein Dasein fühlen wir uns getragen und aufgehoben. Wir dürfen mit ihm so sein wie wir sind. Dann begegnen wir auf dem Weg einem Brunnen von dem wir trinken können. Das Wasser erfrischt uns und schenkt uns wieder Kraft um weiter zu gehen.