



拉气

la qi

## ABSTRACT

# La-Qi

Eine Qigong-Methode zur Gesunderhaltung von Körper und Geist  
Von Zheng Buyin und Simone Fella

La-Qi ist eine Methode, die auf einfache Weise einen schnellen Zugang zur Wahrnehmung und Nutzung von Qi eröffnet. Im Ansatz vielen auf die eine oder andere Weise bekannt, wird diese Übung sowohl im Ablauf der Bewegung als auch den damit einhergehenden Vorstellungsbildern von Zheng Buyin und Simone Fella ausführlich dargestellt. Durch das kontinuierliche Üben werden inneres und äußeres Qi verbunden, wodurch die Funktionen des Körpers gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

### La Qi

#### A Qigong method for maintaining physical and mental health

By Zheng Buyin and Simone Fella

La Qi is a method that, in a simple manner, gives quick access to the perception and use of Qi. This exercise, which will be known to many in one form or another, is presented in detail by Zheng Buyin and Simone Fella who describe both the movement sequence and the accompanying mental images. Regular practice connects inner and outer Qi, thus strengthening the functions of the body and activating self-healing powers.

Authentisches Qigong umfasst Übungen in Bewegung (Jinggong) und in Stille (Donggong) sowie Übungen, die beide Formen miteinander kombinieren (Jingdonggong). Zusätzlich spielen Elemente der sogenannten Geistesschulung eine wichtige Rolle, die unter anderem der Förderung einer positiven Lebenseinstellung und dem Aufbau von Dankbarkeit und Mitgefühl dienen. Qigong verfolgt somit einen ganzheitlichen Ansatz, der neben physischen auch psychische Aspekte einbezieht. Wesentliche Ziele bestehen in der Bewahrung, Verbesserung und Wiedererlangung der Gesundheit sowie im Erlangen von (innerem) Frieden und Glück.

Im Lauf der Geschichte des Qigong wurde eine Vielzahl von Schulen und Systemen entwickelt. Eine übergreifend einsetzbare Methode ist das La-Qi. Es passt zu jedem Qigong-System und wirkt sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-emotionaler Ebene. Mit dem La-Qi wird, einfach ausgedrückt, das Qi »trainiert« und praktisch genutzt. Durch eine bewusste Verbindung von Bewegung und Vorstellung erfolgt ein ungehinderter Austausch zwischen dem inneren Qi des Menschen und dem äußeren Qi der Natur. Es kommt zu einem

vollständigen Aufbau des inneren Qi sowie zu dessen Stärkung. Auf dieser Basis kann das Qi frei fließen und bestehende Blockaden lösen sich auf. Die Gesundheit und mit ihr die Lebenskraft und Lebensfreude erfahren so eine deutliche Steigerung. Zudem ermöglicht das La-Qi die Entfaltung verdeckter geistiger Potenziale.

## Die Bewegungen des Qi

*»Ohne das Öffnen und Schließen von Qi gäbe es keine Geburt, keine Entwicklung, keine Reifung und kein Altern. Ohne das Aufsteigen und Sinken von Qi gäbe es keine Geburt, keine Entwicklung, keine Umwandlung, kein Empfangen und keine Speicherung. Alle Organe sind abhängig vom Öffnen und Schließen sowie vom Aufsteigen und Sinken des Qi.«*

(aus dem »Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin«, eigene Übersetzung)

Das Qi gilt im Qigong und in der traditionellen chinesischen Heilkunst als Basis aller Dinge und allen Seins. Letztlich bestehen wir selbst und alles um uns herum aus Qi, das sich in unterschiedlichen Formen manifestiert hat



– mal sichtbar, wie der Körper, und mal unsichtbar, wie der Geist. Das Qi erfüllt zudem wichtige Aufgaben, die es uns überhaupt erst möglich machen zu leben und gestalterisch zu wirken. So ist es unter anderem Triebkraft, Abwehrkraft und Wärmequelle. Ist das Qi kraftvoll und harmonisch, ist auch die Vitalität kraftvoll.

Die Bewegungen des Qi sind grundlegend für unser Leben. Die Qi-Arten des menschlichen Organismus verfügen über unterschiedliche Bewegungsrichtungen, die jeweils eigenen Gesetzmäßigkeiten folgen. Den Erkenntnissen und Überlieferungen früherer Qigong-Meister zufolge hat das Qi verschiedene Hauptbewegungsformen. Dazu zählen neben dem Öffnen und Schließen sowie dem Steigen und Sinken auch das Eintreten und Austreten. Hinzu kommen das Sammeln und Zerstreuen sowie das Umwandeln.

Basierend auf diesen Hauptbewegungsformen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Qi zu trainieren und gezielt mit ihm zu arbeiten. Zu nennen sind hier beispielsweise das Aufnehmen, Sammeln und Konzentrieren von Qi, das Vermischen und Umwandeln sowie das Massieren und Dehnen oder das »Essen von Qi«. Auch das Wahrnehmen oder Sehen von Qi, der Aufbau eines Qi-Feldes, die Qi-Reinigung und -Teilung sowie das Senden von Qi gehören zu den praktischen Qi-Anwendungen.

Eine grundlegende Form der Qi-Anwendung ist das La-Qi. Sinngemäß übersetzt steht diese Methode für das Öffnen und Schließen. Einhergehend mit entsprechenden Bewegungen der Hände richtet sich die Vorstellung im Wechsel auf das weite Universum und das Innere des Körpers. Gewissermaßen vollzieht also auch der Geist einen Wechsel zwischen Öffnen und Schließen.

Die La-Qi-Methode kann einzeln geübt werden oder andere Qigong-Übungen ergänzen. Viele Qigong-Praktizierende trainieren nicht intensiv genug, um wirklich nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Doch selbst wenn man intensiv trainiert, wird je nach durchgeführten Übungen oft nur Qi gesammelt, aber nicht gleichmäßig im Körper verteilt. Einzelne Bereiche sind dann häufig stark und vital, andere hingegen nicht. So ist zu erklären, dass Menschen trotz des Trainierens von Qigong nicht wirklich gesund bleiben oder werden. Die La-Qi-Methode hilft, das Qi im Inneren zu trainieren und dessen gleichmäßige Verteilung sicherzustellen. Darüber hinaus vertieft das La-Qi die Wahrnehmungsfähigkeit für die Bewegungen des Qi – insbesondere bei Menschen, die das Qi bisher nicht spüren können. Werden die Veränderungen des Qi-Flusses schneller erfasst, kann das sowohl im Sinne der Vorbeugung und Heilung genutzt werden als auch hinsichtlich des Verständnisses von Qigong- und Taijiquan-Übungen.

Das Praktizieren von La-Qi ist leicht zu lernen und man spürt meist schon nach kurzer Zeit ein angenehmes und beruhigendes Gefühl. Es gibt verschiedene Stufen der Methode, die aufeinander aufbauen. In diesem Artikel werden die Grund- und die Mittelstufe vorgestellt, deren Durchführung sowohl für Qigong- und Taijiquan-Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Darüber hinaus bieten sie Beschäftigten aus dem Gesundheitsbereich gute Unterstützung für ihre Arbeit und helfen bei der Vorbeugung und Behandlung physischer sowie psychischer Leiden.

Durch die La-Qi-Methode wird auch die Wahrnehmungsfähigkeit für Qi gesteigert.

动功

dòng gōng

静功

jìng gōng

静动功

jìng dòng gōng

外气

wài qì

## La-Qi in der Praxis

### GRUNDHALTUNG

Man kann das La-Qi im Sitzen, Stehen, Gehen oder auch im Liegen durchführen. Am günstigsten ist das Üben im Stehen oder im Sitzen. Dazu gilt folgende Grundhaltung:

- Die Füße stehen in Schulterbreite parallel.
- Der Körper ist aufrecht und entspannt.
- Die Hände werden im Bereich zwischen Brustkorb und Bauchnabel vor dem Körper gehalten, als würden sie einen kleinen Ball umfassen. Die Laogong-Punkte in der Mitte der Handflächen weisen zueinander. Die Fin-

ger sind leicht geöffnet und berühren einander nicht. Zwischen den Fingerspitzen beider Hände ist ein kleiner Abstand.

- Die Schultern und Arme sind locker, die Handgelenke und Finger gerade, aber entspannt.
- Das Kinn ist ein wenig zum Brustkorb geneigt und der Baihui (am höchsten Punkt des Scheitels) wird zugleich etwas nach oben gezogen.
- Die Zungenspitze liegt leicht am oberen Gaumen.
- Die Augen sind sanft geschlossen.



Aus der Grundhaltung (links) werden die Hände leicht auseinandergedrückt (rechts).

Fotos: Archiv Zheng B.

Die Atmung erfolgt in der hier beschriebenen Grund- und Mittelstufe jeweils in natürlicher Weise.

Zu Beginn der Übung wird der Geist beruhigt. Im weiteren Übungsverlauf folgen die Gedanken den nachfolgend beschriebenen Vorstellungen.

### BEWEGUNG DER HÄNDE UND DER VORSTELLUNG

#### Öffnen:

- Führen Sie die Hände von den Ellenbogen angeführt nach außen, bis ein Abstand von 15 bis 20 Zentimetern erreicht ist.
- Denken Sie während der öffnenden Bewegung an einen weiten blauen Himmel oder an das Universum. Lassen Sie diese Gedanken so groß und weit wie möglich werden.

#### Schließen:

- Führen Sie die Hände zur Ausgangsstellung zurück. Die Fingerspitzen beider Hände kommen sehr nah zueinander, berühren sich jedoch nicht.
- Grundstufe 1: Richten Sie beim Aufeinanderzubewegen die Gedanken auf das Zentrum des kleinen Balles, den die Hände formen. Beobachten Sie die Empfindungen, die zwischen den Händen auftreten. Dazu können zum Beispiel Taubheitsgefühle, Wärme- oder Kälteempfindungen sowie ein Gefühl von Magnetismus oder Strom zählen.
- Grundstufe 2: Sind Sie in der Lage, das Qi zwischen Ihren Händen deutlich zu spüren, können Sie mit der Wahrnehmung des Qi zwischen den Armen beginnen. Denken Sie hierzu bei der schließenden Bewegung an das Zentrum eines Balles, der sich zwischen Ihren Armen befindet. Nach und nach kann sich ein Gefühl einstellen, als wäre weder ein Öffnen noch ein Schließen möglich.
- Mittelstufe: Ist die Qi-Wahrnehmung zwischen den Händen beziehungsweise den Armen sehr deutlich geworden, können Sie beim Schließen an die Tiefe des Bauchinneren (nahe

den Nieren) denken. Setzen Sie die mit der Vorstellung verbundene Bewegung des Öffnens und Schließens langsam und gleichmäßig fort. Folgen Sie dabei einem konstanten Rhythmus. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken, die Schultern, Arme und Hände entspannt bleiben. Sollten Sie Verspannungen bemerken, können Sie die betroffenen Bereiche leicht bewegen, bis einer Lockerung erreicht ist. Die Grundposition sollte dabei jedoch nach Möglichkeit nicht verändert werden.

### ÜBUNGSDAUER

Die Dauer der Übung sollte möglichst bei über 30 Minuten liegen. Auch eine Stunde und länger ist möglich. Anfänger können mit einer Übungszeit von 15 bis 20 Minuten beginnen und das Training nach und nach verlängern. Je länger man übt, umso stärker wird die Wirkung der Übung sein.

### WAHRNEHMUNG

Während der Übung können verschiedene Qi-Phänomene wie zum Beispiel Wärme- oder Kälteempfindungen, ein Gefühl der Schwellung oder eines Stromflusses, ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle auftreten. Dies sind ganz normale Anzeichen für die Aktivitäten des Qi. Über derartige Empfindungen hinaus kann es zu einer Art magnetischer Verbindung zwischen den Händen kommen. Beim Öffnen besteht dann das Gefühl, als würde ein Gummiband das Auseinanderführen der Hände erschweren. Beim Schließen bemerkt man einen Widerstand, gegen den die Hände anarbeiten.

Die Hände sind Zonen, an denen der Körper sehr sensibel ist, so dass man hier das Qi besonders leicht spüren kann. Das Wahrnehmen des Qi setzt daher oft bei den Händen ein. Alle möglicherweise auftretenden Phänomene sollte man aufmerksam beobachten, jedoch nicht nach deren Auftreten streben.

Die Qi-Wahrnehmungen unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Normalerweise werden sie immer intensiver, je länger man übt und je aufmerksamer man sich der Übung widmet. Zudem ist die Intensität der Qi-Wahrnehmung von verschiedenen Faktoren abhängig, die alle zusammenwirken. Dazu zählen:

- das sorgfältige Erlernen und Durchführen der Übung,
- der Gesundheitszustand,
- der Zustand des Geistes,
- die Intensität des Qi-Feldes in der Umgebung.

Manche Anfänger sind sofort in der Lage, das Qi zu spüren. Eine ausgeprägte Qi-Wahrnehmung bedeutet allerdings nicht automatisch, dass das innere Qi vollständig und kraftvoll ist, sondern zunächst nur, dass man sensibler in Bezug auf das Spüren des Qi geworden ist. Diese gewonnene Sensibilität ist eine gute Basis für weiteres Qigong-Training und Taijiquan-Übungen.

Bezüglich der positiven Effekte des La-Qi auf die Gesundheit kann es jedoch sein, dass trotz einer ausgeprägten Qi-Wahrnehmung der Körper noch schwach ist. Es lohnt sich, die Übungen immer weiter fortzusetzen. Ist das innere Qi schließlich vollständig und kraftvoll, kann es den gesamten Organismus durchdringen und gesund erhalten. Auch der Geist ist dann ruhig und klar und die Fähigkeiten der Qi-Wahrnehmung erfahren eine weitere Steigerung.

### ÜBUNGSABSCHLUSS



Legen Sie zum Abschluss die Hände übereinander auf den Bauchnabel. Frauen legen die rechte Hand direkt auf den Körper und die

linke darüber, Männer machen es genau umgekehrt. Die Laogong-Punkte in der Mitte der Handflächen befinden sich übereinander. Verweilen Sie einige Augenblicke in dieser Position – ganz ruhig und ganz entspannt.

### ERGÄNZENDE HINWEISE ZUM ÜBEN

Bei Anfängern sollte der Abstand zwischen beiden Händen nicht zu groß sein, da so die Qi-Wahrnehmung leichter fällt. Später kann man den Abstand vergrößern und trotzdem das Qi spüren. Anfänger sollten außerdem die Bewegung der Hände zunächst möglichst langsam ausführen, da das ebenfalls eine einfachere Wahrnehmung des Qi ermöglicht. Nach einer gewissen Zeit des Trainings kann die Geschwindigkeit der Bewegung erhöht werden und man wird in der Lage sein, auch dabei das Qi wahrzunehmen. Spürt man das Qi in den Händen deutlich, kann man nach und nach auch den Qi-Fluss im Körper wahrnehmen.

Wurde lange genug mit der Bewegung der Hände trainiert und ist die Wahrnehmung des Qi im Inneren des Körpers stark ausgeprägt, muss die Bewegung der Hände nicht mehr ausgeführt werden, sondern man kann allein mit den Gedanken an das Öffnen und Schließen eine Veränderung des Qi-Flusses im Körper spüren oder herbeiführen. Damit einhergehend wird auch die Fähigkeit zur Qi-Wahrnehmung immer feiner.

Die Anwendung des La-Qi hat sich als sehr effektiv bei der (begleitenden) Behandlung selbst schwerer Krankheiten erwiesen. Wenn der Betroffene in der Bewegung eingeschränkt ist, wird gedanklich trainiert.

劳宫

läogōng

百会

bǎihuì

## Äußeres und inneres Qi verbinden

Beim La-Qi geht die körperliche Bewegung direkt mit dem Einsatz bestimmter Vorstellungen einher. Trainiert man es kontinuierlich und mit einer hinreichend langen Übungszeit, erfolgt ein steter Austausch zwischen innerem und äußerem Qi. Bei der öffnenden Bewegung der Hände müssen dazu auch die Gedanken nach außen gerichtet werden – zum Beispiel auf einen weiten blauen Himmel oder das Universum. Auf diese Weise erfolgt eine Verbindung mit dem ursprünglichen Qi des Universums. Bei der schließenden Bewegung der Hände sind die Gedanken auf das Innere gerichtet und mit dem Körper verbunden. So wird das äußere Qi im Inneren aufgenommen, gesammelt und kann dort fließen und wirken.

### Die Qi-Wahrnehmung verfeinern

Trainiert man La-Qi, so sollte man zuerst einmal das Qi wahrnehmen. Hat man so erfahren, dass das Qi tatsächlich existiert, wird diese Erkenntnis im Bewusstsein verankert. Das Qi ist dann kein bloßes Wort mehr, sondern es entsteht ein Begriff mit realer Bedeutung. Dadurch kann man auch das Qigong und das Taijiquan besser verstehen und wird innerlich motivierter sein zu trainieren.

### Die Funktionen des menschlichen Körpers kräftigen

Das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Eintreten und Austreten, Sammeln und Zerstreuen sowie das Umwandeln zählen zu den Hauptbewegungsformen des Qi. Die La-Qi-Methode nutzt durch das zunächst körperlich und später gegebenenfalls rein gedanklich durchgeführte Öffnen und Schließen die natürlichen Gesetzmäßigkeiten.

Bei Waiqi-Behandlungen überträgt der Heiler Qi auf den Patienten.



**Zheng Buyin,** geb. 1971, erhielt von Kindheit an Unterricht in Qigong, Wushu und Taijiquan. Er studierte chinesische Medizin, wird seit über dreißig Jahren von Lehrern mit daoistischen und buddhistischen Wurzeln ausgebildet und ist Vertreter des Shaolin Neijin Yizhichan in der 20. Generation. Er ist Leiter der Internationalen Neijin Qigong Akademie und eines Zentrums für TCM in Deutschland sowie Buchautor. [www.neijin-qigong.com](http://www.neijin-qigong.com)



**Simone Fella,** geb. 1968, ist Diplomsozialpädagogin und freiberufliche Lektorin mit Schwerpunkten in den Bereichen Gesundheit und Umwelt. Sie ist seit 2004 Schülerin von Buyin Zheng, ausgebildete Qigong-Lehrerin und unterrichtet unter anderem an der Internationalen Neijin Qigong Akademie.

Beim Öffnen wird inneres Qi nach außen gesandt und man verbindet sich vollständig mit dem Qi des Universums. Beim Schließen leiten die Gedanken das äußere Qi nach innen, wo es aufgenommen und gesammelt wird. Nach und nach wird das innere Qi vollständig aufgebaut und kraftvoll. Durch das Bewusstsein – oder anders ausgedrückt durch die aktive Nutzung der Vorstellung – werden zudem die regulären Funktionen des Körpers gekräftigt.

### Vorbeugungs- und Selbstheilungskräfte aktivieren

Die Ursache vieler Krankheiten liegt darin, dass der Qi-Fluss im Inneren des Körpers in Disharmonie geraten ist. Durch das Öffnen und Schließen beim La-Qi erfahren die bereits beschriebenen Hauptbewegungsformen des Qi eine Stärkung. Dadurch werden auch die Funktionen der Organe im Körper gestärkt. Der Qi-Fluss findet wieder zur Harmonie und alle Körperbereiche können ihre jeweiligen Aufgaben erfüllen. Körper und Geist sind in Einklang. Da die Methode des La-Qi den gesamten Organismus reguliert, ist sie sowohl zur Vorbeugung geeignet als auch, wie es in den alten Überlieferungen heißt, »zur Heilung von 100 Krankheiten«.

Das Öffnen und Schließen beim La-Qi führt dazu, dass sich Membranen, Meridiane und Akupunkturpunkte im Körper öffnen und das Qi frei fließt. So sind inneres und äußeres Qi in einem ständigen Austausch. Die Anpassungsfähigkeit an die Umgebung erhöht sich und der Körper des Menschen ist mit seiner Umgebung im Einklang. Wenn man La-Qi dauerhaft trainiert und das Gefühl, das sich bei der Übung einstellt, aufrechterhält, kann man beständig in einem Zustand bleiben, der die Einheit von Himmel und Mensch und die Umwandlung von Himmel und Mensch darstellt.

### Den Weg zu »übernatürlichen Fähigkeiten« ebnen

Mit einer langen Übungszeit und einem gleichbleibenden Rhythmus von Öffnen und Schließen wird die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers immer sensibler. Nach und nach



offenbaren sich so Fähigkeiten, die im Alltag normalerweise verdeckt sind. Dazu zählen zum Beispiel tiefergehende Formen der Intuition und der Telepathie.

Aufgrund einer Intensivierung der Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht La-Qi zudem, das Aussenden von Qi zu erlernen, wie es zum Beispiel bei sogenannten Waiqi-Behandlungen im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunst eingesetzt wird. Eine weitere Technik, die auf der Basis des La-Qi erlernt werden kann, ist der Aufbau eines Qi-Feldes, das unter anderem ebenfalls zu Heilungszwecken sowie zur Harmonisierung der Umgebung dient. Zusammengefasst kann die La-Qi-Methode als ein Kern der Qi-Anwendungen betrachtet werden. Sie basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der sowohl den Körper als auch den Geist aktiv in die Übung einbezieht. Die Anwendung der Methode ist sehr einfach und sie ist flexibel an vielen Orten und zu vielen Zeiten im Alltag umsetzbar. So simpel La-Qi in der Durchführung ist, so groß sind zugleich seine Wirkungen – sei es zur Pflege der Gesundheit, zur (Selbst-)Heilung von Krankheiten, zum Aufbau von Vitalität und Lebensfreude, zur Entspannung von Körper und Geist oder zur Entwicklung und Erforschung besonderer Fähigkeiten. Probieren Sie es aus – es lohnt sich.