

Daoistisches Qigong und Laotse

Qi Gong Zürich unterrichtet Daoistisches Qigong. Der Daoismus stammt aus dem Reich der Mitte, seit Jahrtausenden pflegt dieser eine philosophische, spirituelle und religiöse Tradition.



Das bei uns vermittelte Wissen stammt von Meister [Bruce Frantzis](#). Er ist ein Linienhalter in der daoistischen Wassertradition. Bruce war ein Schüler des verstorbenen daoistischen Weisen [Liu Hung Chieh](#). Seine Abstammung wiederum kann auf Laotse, den Autor des Dao Te Ching zurückgeführt werden. Dieser wegweisende Text der Wassertradition ist so gut bekannt, dass er zu den am meisten übersetzten literarischen Werken der Welt zählt. Weniger bekannt sind jedoch die Meditations- und Qi-Gong-Methoden, diese bilden im Daoismus die spirituelle Kernpraxis.

Die Daoistische Wassertradition



Die Wassertradition verdankt ihren Namen ihrer Herangehensweise an das Leben und die spirituelle Praxis. Man lernt sich zu entspannen und loszulassen, dabei können sich der Körper, der Geist und die Seele öffnen. Du kannst dich im Einklang mit den natürlichen Lebensströmen bewegen. Praktizierende lernen, wie Wasser es tut, um Hindernisse (Blockaden) zu fließen. So werden diese allmählich aufgelöst und es kehrt innere Ruhe und Klarheit ein. Über das Element Wasser als Teil der fünf Wandlungsphasen empfiehlt sich auch der Artikel [Fünf Elemente und Qigong](#) zur Lektüre.

Die Wassertradition ist in der Anwendung sehr kinästhetisch. Statt zu visualisieren, lernt man mit der Lebensenergie (Chi) zu arbeiten. Praktizierende können so den eigenen Körper und die Energien direkt und detailliert fühlen.

Daoistisches Qigong bedeutet Moderation ► Das 70 % Prinzip

Ein weiteres wichtiges Merkmal der Wassertradition ist das sogenannte 70 % Prinzip. Alle Übungen werden in der Praxis nur bis zu 70 % der eigenen Kapazität geübt. Bei Krankheiten und Verletzungen wird die Intensität der Praxis weiter gesenkt. In solchen Fällen schränkt man die Übungen so weit ein, dass kein Schmerz entsteht. So wird aus den 70 % dann vielleicht eine 10 % Regel. Auf diese Weise vermeidet man Überanstrengung, so baut man keine Verspannungen auf. Das Resultat ist ein entspannter Körper und ein offener Geist.

Die 16 Nei Gong (Nei Gung)

Die 16 Nei Gong, beziehungsweise inneren Kräfte, sind ein wichtiger Bestandteil der Wassertradition. Diese stellen interne Energie-Prinzipien, respektive -

Manifestationen dar. Qi Gong Zürich legt im Unterricht viel Wert auf das Lernen von Nei Gong Komponenten. Zu diesen [16 Nei Gong](#) zählen zum Beispiel die Atmung, die Körperhaltung, sowie das Öffnen und Schliessen der Gelenke.

So wie der weiche Lauf des Wassers hartnäckigen Stein auflöst,
im Leben nachgeben löst also das Unlösliche:
Nachgeben, habe ich gelernt, heisst wiederkommen.
Aber diese ungeschriebene Lektion,
dieses einfache Beispiel,
haben Menschen verloren. *

**From Witter Bynner "The Way of Life According to Lao Tzu" (Perigree Books/ Berkeley Publishing Group, Berkeley Calif., 1972)*