

# Österr. Qigongtage im Stift St. Lambrecht 7. - 9.6.2024

## Wachsen zum Licht

### Qigong und Monochord

Mit Franz Köck und Ferdinand Kochauf

Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und Gott war das Wort.

So heißt es im Johannesevangelium.

Die Tibeter sagen: Im Anfang war OM.

Die Weisen Indiens (Veden) sprechen von NADA BRAHMA, dem Urklang des Göttlichen.

Thoth, ein Gott des alten Ägyptens erschuf die Welt allein mit seiner Stimme.....

Wort – Klang – Schwingung, sind Synonyme für das, was heute die Quantenphysik als Grundbaustein für unsere Welt und das Leben erkennt. In der Form (Schwingung) der kleinsten atomaren Teilchen den Elektronen bzw. in deren Bausteinen den Quarks und Spins finden wir Energie und Information als Grundbausteine des Lebens.

In seinem Buch „Die Kosmische Oktave“ verweist und belegt der Schweizer Mathematiker und Musiker Hans Custo, auf die Möglichkeit mit dem Universum in Resonanz zu gehen:

*All-Ein-Sein heißt eins sein mit dem All. Die Schwingungen des Alls wahrzunehmen und sich auf diese Schwingungen einzustimmen heißt, sein Leben – oder einfach sich selbst – mit dem All in Einklang zu bringen. Ist die Person (von lat. per-sonare = zum Erklingen bringen, hindurchtönen) im Einklang mit dem Kosmos, so resoniert der Kosmos in ihr, der Kosmos findet seinen Widerhall in der Person. Wird man sich dessen bewusst, hat das Bewusstsein kosmische Dimensionen erreicht.*

*Die „Kosmische Oktave“ ist der Weg zum universellen Einklang.*

### **Der Klang, die Frequenz wird grafisch als Welle dargestellt.**

Gleich wie unsere Bewegungen im Qigong wellenartig und spiralförmig sind. So wie wir in unserer Körperstruktur spiraldynamisch konzipiert sind und daher auch unsere Bewegung wellenartig und spiralförmig sein sollte.

Die enge Beziehung zwischen Klang (Oktavgesetz) und Körper versinnbildlicht die Lemniskate, so ist z.B. das Becken im Falle spiraldynamischen Gehens (Nieren-Qi-Gehen, Milzschritt) eine schwingende Lemniskate ähnlich einer Klangwelle, die sich in die Obertonreihen verdoppeln beginnt. Die Gliedmaßen (Arme, Beine, Wirbelsäule) bewegen sich spiraldynamisch, zumindest sollten sich aufgrund ihrer Anlage so bewegen. Die Zirkulation der Hirnflüssigkeit entlang des Duralschlauches, passiert spiralförmig zwischen Kreuzbein und den Ventrikeln im Kopf, die Muskelfasern sind spindelförmig, das Blut zirkuliert in spiralförmigen Strömungslinien, die inneren Organe haben eine

Eigenbewegung die spiralförmig ist bis hin zu unseren DNA-Molekülen in den Zellkernen, die eine Doppelhelix aufweisen etc.

Eine Lemniskate ist die Figur einer liegenden Acht.



Diese Figur ist als Symbol für die Unendlichkeit bekannt.

In unserem Beispiel sehen (spüren) wir jedoch die Lemniskate als Ausdruck des Urtones in unserem Körper (Leib).

Ausdruck des ewigen Lebens, der immerwährenden Schöpfung in uns. In unserer Leiblichkeit.

#### **Bewegung wie das Leben sich zeigt:**

Als Grundlage für diese runden Bewegungsformen gibt es ähnlich wie es in der Harmonielehre der Musik die Grundtöne sind, die universellen Bewegungen wie die Natur sie uns vorgibt:

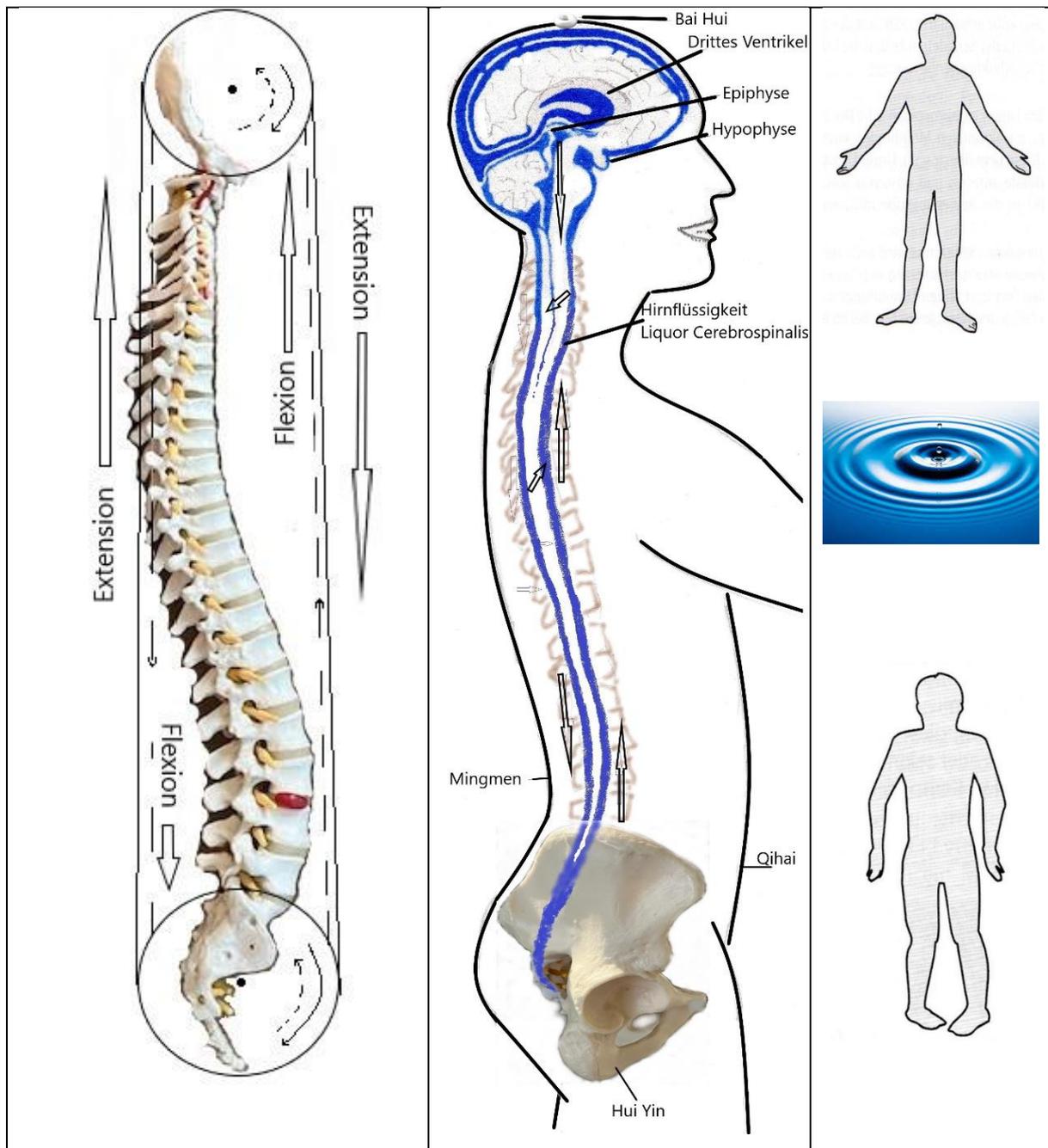
Im Steigen und Sinken, im Öffnen und Schließen, im Verdichten und Lösen (Jing-Song), im Sog/Zug und Druck und in der Spiralform gemeinsam mit Ein- und Ausatmen.

Betrachten wir das „Öffnen und Schließen“ als auch das „Sinken und Steigen“ aus Sicht unseren innersten Lebensrhythmus, dem Cranio-Sakralen Rhythmus, so sehen wir hier eine Wirkkraft der Schöpfung in uns und somit bestimmend (tonangebend) für unsere Lebensfunktionskreise. Zeigt sich doch der universelle Rhythmus in allem Lebenden, so auch die In- und die Exhalation (Ein- und Ausatmung), Wachstum-Rückzug, Öffnen-Schließen.... in der Natur in all den zyklischen Wiederholungen.

Diese Urbewegungen des Lebens zeigen sich in verschiedenen Frequenzen oder in der Sprache der Musik, in verschiedenen Oktaven.

**„Der Körper ist ein Orchester, dessen Musik die Seele ist“** bezeichnete Oashi ein japanischer Shiatsu-meister. So geht es in unseren Bewegungen, uns in den universellen Klang einzustimmen.

Im Öffnen – Schließen, Steigen – Sinken, Jing - Song der Qigong-Bewegungen erweitern wir die Welle (Amplitude) des Craniosakralen Rhythmus, der von uns selbst kaum selbst wahrnehmbar ist, in eine auf das gesamte Körperbewusstsein erlebbare Schwingung und stimmen uns somit spürbar auf die Schöpfung ein. Nicht umsonst bezeichnete Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie, die Funktion des Craniosakralen Systems als die Apotheke Gottes und bezeichnete den Liquor Cerebrospinalis (Hirnflüssigkeit) als „Flüssiges Licht“.



All diese Urbewegungen, wie das Leben sich in uns zeigt, finden wir in den Übungen des Qigong. Gepaart mit den Tönen des Monochords ergibt sich eine erweiterte Intensität. In den Gehübungen wie Qiang-Shen-Fa und den Milzschritt können wir diese Grundformen kompensiert erleben.

## **Der Milz - Qi Schritt**

Beginnend aus der Grundposition öffnen wir die Hände zur Erde hin und breiten die Arme aus, spüren ein Öffnen.

Verlagern unser Körpergewicht zur Gänze auf das linke Bein und sinken tief ins Knie und dem Becken.

Im Sinken dreht die Hüfte nach rechts, der Oberkörper bleibt passiv. Die rechte Ferse hebt dabei vom Boden ab, die Großzehe berührt noch die Erde.

In der gesunkenen Position lösen wir das rechte Bein und machen einen kleinen Schritt nach vor, bleiben in diesem Schritt schulterbreit.

Das Körpergewicht wechselt auf die rechte Seite, der rechte Fuß rollt bewusst ab.

Wir kommen über das rechte Bein hoch, das Knie wird gestreckt. Der Körper ist in Gehrichtung.

Die Arme sinken zum Körper, wir spüren ein Aufrichten und Schließen.

Nun wiederholen wir das Sinken in das rechte Bein mit dem Öffnen – Ausbreiten der Arme und Drehen der Hüfte nach links.

Wie auf Schienen gehen, kleine Schritte machen, betont auf den Fersen aufsteigen und bis zur Großzehe abrollen.

Beim Sinken ausatmen, beim Steigen einatmen.

Der Atemrhythmus wird mit der Bewegung abgestimmt. Die Bewegung erfolgt sehr langsam und kann mit der Zeit ausgedehnt werden.

Beim Steigen atmen wir aus der Erde in den Körper (Bein-Wirbelsäule) hoch.

Beim Sinken fließt in der Vorstellung das Qi verteilend durch den Körper.

**Oberkörper inkl. Schultern sind komplett passiv.**

Drehbewegung muss aus der Hüfte kommen!

Der Körper sinkt während die Arme steigen, „öffnen“.

Der Körper steigt während die Arme sinken, „schließen“.

Rund, locker und leicht („wie eine Katze“) gehen und betont in der vertikalen Achse bleiben.