

Linda Myoki Lehrhaupt

# Stille in Bewegung

Tai Chi und Qi Gong –  
mit Übungen für Körper  
und Geist



THESEUS

gehen. So viele Geschichten kamen mir beim Schreiben in den Sinn. Indem ich mich von ihnen berühren ließ, flossen sie in Worte und eine Form, wie es die erste Version des Buches nicht zugelassen hätte.

Hinter dem Schreiben des Buches hatte aber noch ein weiterer Impuls gestanden. Es sollte meine ganz persönliche Antwort auf die in Tai-Chi- und Qi-Gong-Kreisen verbreitete Tendenz sein, diese Künste auf medizinische, technische und wissenschaftliche Aspekt zu reduzieren. Das passiert heute auch in der sogenannten »Wissenschaft von der Meditation«. Man schließt Mönche und andere Meditierende an Maschinen an, um ihr Gehirn zu vermessen und zu fotografieren. Auch Tai-Chi- und Qi-Gong-Praktizierende wurden und werden in dieser Weise untersucht, getestet und

evaluiert, um nachzuweisen, dass »es« funktioniert.

Auch wenn ich sehe, wie wertvoll und notwendig Untersuchungen auf diesem Gebiet sind, frage ich mich etwas besorgt, welche Auswirkungen diese Forschungen auf das Unterrichten dieser Künste haben. Bestärken diese Forschungen die spirituelle Dimension (wie immer wir diese definieren mögen)? Wie viel Sorgfalt wird noch auf die persönliche Entwicklung des einzelnen Individuums gelegt? Die Entwicklung einer Pädagogik des Herzens/Geistes ist im Bildungsbereich ebenso notwendig und geboten wie auf anderen Gebieten. Die Krisen und Anforderungen in vielen Bereichen unseres sozialen, politischen und wirtschaftlichen Lebens fordern einen immer größeren Tribut. Viele Menschen, die Tai-

Chi- und Qi-Gong-Kurse belegen, stehen unter enormem Stress und Druck und fühlen sich nicht selten sehr überfordert. Sie suchen in diesen traditionellen, meditativen Körperkünsten eine neue Orientierung.

Die Pädagogik, die ich meine, berührt unser Herz und unseren Geist und erschließt uns die innere Weisheit, die jeder und jedem von uns angeboren ist. In jenen stillen Augenblicken, in denen wir eine Form beginnen, sei es am Strand oder auf einem lauten, quirligen Spielplatz mitten in der Stadt, können wir mit der tiefsten Quelle des Lebens in uns in Berührung kommen. Diesen inneren Erfahrungsbereich können wir in Geschichten oder in Poesie zum Ausdruck bringen; ihn zu vermessen, zu kategorisieren oder begrifflich definieren zu wollen, aber bedeutet, dass er verkümmert wie Blüten, die

wir von der Sonne abschirmen.

Aus den Reaktionen, die mich seit der Veröffentlichung dieses Buches erreicht haben, weiß ich, dass viele Menschen ähnlich empfinden wie ich. Ich habe diese Ausgabe um Übungen und Texte ergänzt, von denen ich hoffe, dass sie den kontinuierlichen Prozess Ihrer persönlichen Selbstentdeckung und Entwicklung unterstützen.

Ich hoffe, mein Buch wird viele Menschen inspirieren, die sich Tai Chi und Qi Gong zuwenden wollen oder dies bereits getan haben. Mögen diese Künste Ihnen und anderen Gesundheit, Mitgefühl und Verständnis schenken und Ihr Herz im Innersten berühren.

Bedburg im  
April 2007

*Linda Myoki*  
*Lehrhaupt*

