



Hans-Peter Sibler

## Stärkendes Qigong – Yi Jin Jing

Bacopa, Geb., 3., überarb. Aufl. 2007, 164 S., 193 Abb. ISBN: 3-901618-40-6, EAN: 9783901618406, € 29,-

### Inhalt

Yi Jin Jing kann mit „Klassiker über die Transformation von Muskeln und Sehnen“ übersetzt werden. In einem kurzen historischen Verweis stellt H.-P. Sibler Bezüge dieser Übungen zur Shaolin-Tradition her. Sie dienten damals zur gesundheitlichen Kräftigung der Mönche, später wurden sie auch als Begleitübungen für diverse Kampfkünste, zur Stärkung von schwachen Gelenken, Skelettstrukturen, Muskeln und Faszien, sowie den damit verbundenen inneren Organsystemen eingesetzt. Der Autor betont, dass dieser Qigong-Weg eine „äußere“ Methode sei, welche bewusst bei der Übung der Spannung/Lösung von Muskeln und Sehnen der Gliedmaßen ansetze. Wesentlich seien auch die freundliche Beachtung der Atmung und später die mentale Lenkung von Qi.

Die Übungen werden sämtlich im Stehen durchgeführt und haben einen besonderen Focus auf den Bodenkontakt sowie die aufrechte Stabilität des Skeletts. Sie beinhalten zahlreiche, unkomplizierte Rotationen in den verschiedenen Gelenken. Je nach Übungserfahrung und der inneren Haltung der Übenden können sie als Körpertraining, Energie- oder Qi-Übungen praktiziert werden. Weiche, aber kraftvolle Bewegungen werden mit Atemfluss, innerer Gelassenheit und versammelter Ruhe verbunden. Die Übungen sind systematisch in einer 24 Übungen umfassenden Folge aufgebaut, welche aber auch einzeln oder in unterschiedlicher Folge praktiziert werden.

Das Buch ist in fünf Teile gegliedert: Hintergrund des Yi Jin; Begriffe; Die Kunst des Übens; Praktische Hinweise; Die 24 Bewegungsfolgen. Zusätzlich hat das Buch eine originelle Bildfolge von Menschen, welche in Alltagssituationen Elemente der Übungen praktizieren, sowie kurzen Übungskarten im Anhang.

### Lesbarkeit

Die Übungsfolgen werden sehr klar dargestellt. Sie können vom Leser ohne besondere Vorkenntnisse rasch nachvollzogen werden. Die Anmerkungen zur notwendigen Disziplin, zur Mäßigung von Erwartungen auf rasche Wunderheilung, zur Flexibilität und Haltung der Übungspraxis sind nicht schulmeisterhaft und zielführend.

### Innovation

Sibler erhielt seine ursprünglichen, praktischen Unterweisungen von chinesischen Meistern. Seine Verweise auf die chinesische Tradition sind dennoch wohlthuend kurz, seine theoretischen Anmerkungen sind in westlicher Reflexion geschrieben. Hierbei kommen auch die langjährigen Erfahrungen des Autors mit westlichen Körpermethoden, wie Eutonie oder Feldenkrais zur Geltung.

### Praktikabilität/Umsetzbarkeit

Die Betonung des „äußeren Weges“ über die Stärkung der Gliedmaßen und Gelenke ermöglicht hilfreiche Begleitpraxis zur Akupunktur und bietet Selbsthilfe für viele Menschen, die unter weitverbreiteten Muskel-, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen leiden. Darüber hinaus kann Yi Ji Jing ein gut praktikabler Präventionsweg für diese Problemzonen der sitzenden und alternden Bevölkerung sein. Außerdem ist dies ein Buch, das ich auch Akupunkteuren zur eigenen Übung nahelegen möchte.

### Meine Meinung

Hans Peter Sibler leitet seit Anfang der 1970er-Jahre das älteste Schweizer Institut für Taiji und Qigong in Zürich, in dem verschiedene Stile von Taiji und Qigong unterrichtet werden. Während der letzten Jahre hatte ich Gelegenheit zur praktischen Übung mit H.-P. Sibler im Rahmen der Cortona-Wochen der ETH Zürich. Die freundliche, offene und unprätentiöse Art, mit der Sibler dort gestandene akademische Lehrer und Nobelpreisträger, sowie Doktoranden aus aller Welt, in den Morgenübungen unter freiem Himmel, an seinen Weg des Qigong heranhilft, war begeisternd. Jenseits aller intellektuellen Überlegungen über dieses Buch, kann ich es, aus eigenen Erfahrungen heraus, in seiner potenziellen Wirkung nur bestätigen. In meinen langjährigen Begegnungen mit Kampfsportmeistern aus verschiedenen Traditionen sind mir öfter ähnliche Grundübungen zur Vorbereitung begegnet. Die scheinbar technische Einfachheit dieser Übungen, ihre Offensichtlichkeit und ihr Bezug auf das Naheliegende sind oft verblüffend. Darin liegt aber auch ihre Stärke, wenn sie von den Übenden achtsam, also weniger achtlos, immer wieder neu praktiziert werden.

### Kosten – Nutzen – Relation

Eine lohnenswerte Investition, welche interessierten Lesern vielmehr geben kann, denn eigentlich ist dieses Wissen preislos.

Inhalt: \*\*\*\*\*

Lesbarkeit: \*\*\*\*\*

Innovation: \*\*\*\*\*

Umsetzbarkeit: \*\*\*\*

Kosten-Nutzen-Relation: \*\*\*\*\*

Prof. Dr. med. Helmut Milz  
 Bahnhofstraße 1a  
 D-83250 Marquartstein  
 Helmut.milz@t-online.de