

„Qi Gong lernen und lehren“ Interview mit Christoph Stumpe in Body & Mind

Ausgabe 4/2005, Seite 36

Christoph Stumpe ist Leiter des Shen Men Instituts und lehrt seit 15 Jahren Qi Gong. Body & Mind befragt ihn über seine Erfahrungen als Ausbilder.

B & M: Herr Stumpe, wie bringt man Energie zum Fließen?

Ein harmonischer Energiefluss kann durch viele Dinge erreicht werden. Qi Gong ist eine seit Jahrtausenden bewährte Methode um Lebensenergie bewusst wahrzunehmen und mit ihr umzugehen. Durch harmonische Bewegungen, vertiefte Atmung und Erweiterung des Bewusstseins wird im Qi Gong Lebensenergie ins Fließen gebracht. Entgegen der weit verbreiteten Vorstellung sind die fließenden Bewegungsfolgen des Qi Gong nicht aus einer ausgedachten Choreografie entstanden, sondern aus dem Empfinden der Lebensenergie, die sich dann in Bewegung ausdrückt. Als Vorbild fungierten häufig Tiere, die von Natur aus ihrem harmonischen Energiefluss folgen.

B & M: Wie lerne ich Qi Gong?

Natürlich steht am Anfang das Einüben einer Qi Gong Bewegung, aber die tiefer liegende Wirkung wird durch den freien Energiefluss erzielt. Wenn ich beispielsweise eine Bewegung wie „der Kondor breitet seine Schwingen aus“ praktiziere, ist es anfänglich wichtig den Bewegungsablauf zu üben. Sobald ich jedoch den Ablauf kenne, tauche ich ganz tief in die Qualität des Kondors ein. Ich mache mir dann seine Energien von Leichtigkeit und Freiheit zu Eigen und entwickle sie für mich.

B & M: Was zeichnet einen guten Qi Gong –Lehrer aus?

Ein Qi Gong Lehrer muss die individuellen Fähigkeiten jedes Einzelnen beachten und fördern, damit seine Schüler und Patienten authentisch betreut und ihnen der Zugang zu den eigenen Lebensenergien erleichtert wird. In der Qi Gong- Lehrerausbildung ist deshalb darauf zu achten, dass eine intensive Schulung der Energiewahrnehmung stattfindet. Sie ist meiner Erfahrung nach elementar für eine fachgerechte präventive und therapeutische Anwendung des Qi Gong. Fortbildungen, die über ein oder zwei Wochenendseminare gehen, reichen nicht aus, um die tief greifenden Wirkungen der Lebensenergie auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene zu erfahren.

B & M: Vielen Dank, Herr Stumpe