

Soong ist mehr als Entspannung

Die Meister haben im Unterricht des Tai Chi und des Chi Gong immer wieder den Begriff **Soong** wiederholt. In deutschen Büchern ist das meist mit Entspannung übersetzt. Diese Übersetzung ist völlig unzureichend.

Ich will mit diesem kleinen Text den Begriff Soong etwas einkreisen. Dazu genügt ein einzelner deutscher Begriff sicherlich nicht. Ich werde deshalb verschiedenen Aspekte des Prozesses, des fortlaufenden Kultivierens von Soong und so verschiedene Gesichtspunkten aufzeigen. Es sind verschiedene Qualitäten, die Soong ausmachen. In jedem Moment gelassen, achtsam, wach und zentriert sein, ohne Anstrengung, ermöglicht eine Durchlässigkeit für alle Energien jenseits der Fallstricke der Bewertungen und vor allem der Vorab-Bewertungen.

Das nenne ich das „Kultivieren des Ganz-Sein“.

Mühe los begegnet der Übende so allen energetischen Aspekten und Wandlungen der aktuellen Situation.

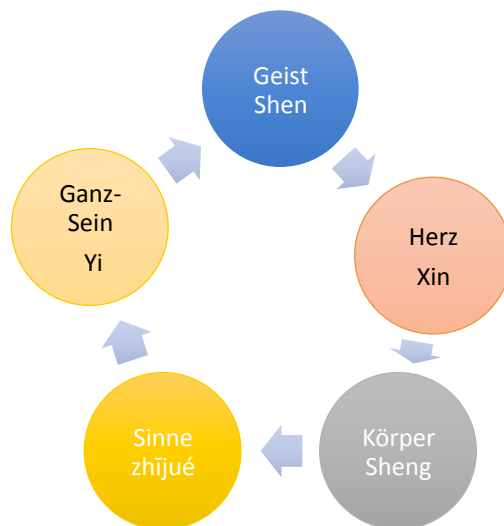
Wenn der Meister in jeder Stunde vielfach das Wort Soong nutzt, dann bedeutet das sicherlich nicht nur „entspanne dich“. Vielmehr meint er: sei ganz im Hier und Jetzt, achte auf das, was du tust, was du mit allen Sinnen wahrnimmst, gerade auf die feinen Unterschiede. Alle Arten von Spannungen blockieren die Sinneswahrnehmung, die Eigenwahrnehmung und die Spontaneität. In diesem Sinne lebst und übst du mit ruhigem Herzen, entspanntem Körper und gelassenem Geist.

Sei wach, damit du nicht in deine Konzepte und Erwartungen abdriftest. Bleib gelassen, damit deine Emotionen nicht die direkte Wahrnehmung dessen was gerade ist überlagern und zu Verzerrungen oder Tilgungen führen. Hierbei ist die mühelose Aufrichtung von großer Bedeutung: Ist der Kopf leicht, wie von oben gehalten, kann das Chi in den Unterbauch (Dantien) sinken und du zentrierst dich. Der Geist findet die Ruhe, die oft als Große Leere bezeichnet wird. Das Herz, der Meister ist „zu Hause“. Du spürst es als ein Gefühl des inneren Friedens.

Sei achtsam, dann kannst du nicht nur reagieren, sondern das Geschehen verstehen, Eins mit ihm werden und die vorhandenen Energien zu deinen Gunsten verwandeln und nutzen. Die Meister nennen dies „Eins werden mit dem DAO“.



Diese Aspekte des Prozesses von Soong entsprechen dem „Nährenden Kreislauf der 5 Wandlungsphasen. Der Übende kann an jeder Stelle dieser Kunst einsteigen und von dem Impuls aus die anderen Aspekte entwickeln.

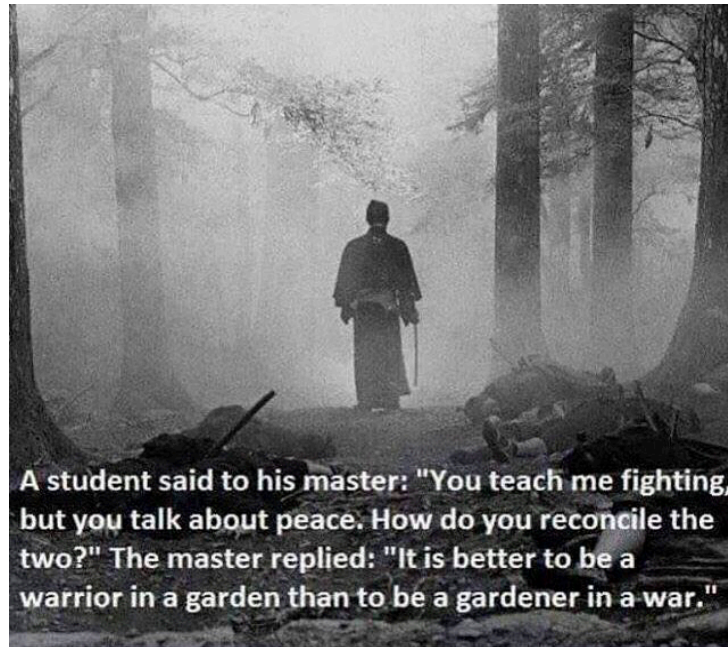


Die ständige Wiederholung des Wortes Entspannung in deutschen Texten hat dazu geführt, dass die meditative Kampfkunst Tai Chi Chuan und die ganzheitliche Lebens- und Heilkunst Chi Gong bei uns u.a. von den Krankenkassen als Entspannungstechnik eingestuft werden.

Tai Chi Chuan und Chi Gong sind so viel mehr und auf keinen Fall auf eine Technik zu reduzieren. In China zählen sie zu den Inneren Kampfkünsten und zu den Künsten des DAO.

Die Übenden entwickeln nicht nur ein energetisch fließendes Verhältnis zum Körper und allen Bewegungen, sondern zu allen Lebewesen und Kräften der Natur.

Tai Chi Chuan und Chi Gong sind tiefe Interpretation des Yin-Yang Paares, die immer feiner wird, je mehr Körper, Seele und Geist im Einklang sind. Es sind Methoden, das DAO zu verstehen.



Der Meister ist gelassen wie ein Weiser, wach wie ein Falke, der seine Beute ausspäht, entspannt wie die Katze vor dem Mausloch, achtsam wie ein Heiler, aufrecht elastisch wie ein junger Bambus und heiter wie ein spielendes Kind.

Das nenne ich die Haltung des friedlichen Kriegers und der friedlichen Kriegerin.

Detlef Klossow