

DIE METALL-DYNAMIK

QI GONG, KÖBI UND DIE 5 ELEMENTE – TEIL 4, METALL

In einer Nussschale

Metall ist die grosse Integration. Aus der Ruhe, der Stille, dem Wuji haben wir im Zyklus der Wandlungsphasen die Vielfalt und Fülle des Lebens und der Bewegungen entfaltet, ausgefaltet. Nun falten wir sie wieder ein und kehren zurück. Das ist ein Prozess, der sorgsam begleitet werden kann.

Metall im Köbi-Zyklus

Mit der Erde überschreiten wir den Zenith der Komplexität der Elemente. Von nun an wird es wieder weniger komplex. Doch das heisst nicht unbedingt, dass es einfacher wird. Das Köbi-Diagramm deutet darauf hin, dass die vorherige Stufe in die nächste Stufe hinein transzendiert wird. Das Element Metall nimmt demnach die gesamte entfaltete Komplexität in sich auf – und bringt sie nicht auf einen simplen Nenner, aber bringt das Eigentliche, das Wesentliche hervor. Wie geschieht das? Wie entsteht aus Komplexität Einfachheit, ohne die Komplexität zu reduzieren? Wie falten wir ein, ohne einfältig zu werden?



Das Unproduktive

Mit dem Integrieren schliessen wir einen Kreis und öffnen uns einem Neuen hin. Integrieren ist wundervoll, wunderbar, reich und reichhaltig, ein Genuss, eine Freude, die Ernte – und doch kommt es in unserem Alltag meist viel zu kurz. Denn integrieren ist nicht unmittelbar produktiv. Man sitzt, steht, liegt herum, sagt nichts oder nicht viel, lächelt ab und an... So sieht das von aussen aus. Man tut nichts. Diese bewusste Rückkehr ins Zen-

trum, das man nie verlassen hat, ist nicht das, was unsere Gesellschaft gewichtet. Das reine Auswerten von Daten für eine Gewinnoptimierung ist nur ein flaches Abbild dessen, was im Element Metall wirklich geschieht. Denn nicht «auswerten» ist die zentrale Tätigkeit, sondern subtilisieren und verwesentlichen. Dadurch vollenden wir es. Man vollbringt etwas, indem man es vollendet. Vollenden ist ein geschehen lassender Vorgang. Subtilisieren und verwesentlichen sind nichtsdestotrotz bewusste, begleitete und kultivierte Prozesse. Was geht in diesem Geschehen-Lassen ab?

Einfalten

Wir integrieren, indem wir Bewegungen, seien es Bewegungen des Qigong, seien es Bewegungen des Denkens, seien es Bewegungen des Lebens, bewusst ins Zentrum zurückführen. Wir haben sie entfalten lassen, nun lassen wir sie einfalten. Sie haben sich ausgedehnt, nun verdichten sie sich wieder. Im Entfalten bildeten sich die unzähligen Formen und Gestalten heraus, im Einfalten kehren sie zurück zum Einen, das sie nie verlassen haben, so wie wir ins Zentrum zurückkehren, das wir nie verlassen haben. Die Bewegungen schliessen einen Kreis und öffnen hinein in eine Spirale. Denn sie bringen Kunde von neuen Bewegungshorizonten, von neuen Ländern, die sie im Ausweiten des Bewegungsradius erforscht haben, sie bringen neue Erfahrungen, Erlebnisse, Gestalten, Formen und vor allem auch Kompetenzen zurück und verdichten sie in ein neues altes Zentrum, aus dem heraus sie sich wieder entfalten werden.

Ja, in diesem bewussten, achtsamen, empfindenden Zurückführen unserer Bewegungen liegt die grosse Würde des Integrierens. Würde ist kein Konzept, sie ist ein Empfinden, sie hat eine stille, tiefe emotionale Qualität des So-Seins, des Seindürfens und entsteht durch ungeteilte Aufmerksamkeit.

Auf der körperlichen Ebene machen wir dies einerseits, indem wir den Prozess, den wir impulsiert haben und der sich durch lassen durch uns entfaltet hat, kultivierend zu Ende begleiten, also beobachtend, empfindend, differenzierend, integrierend, subtilisierend, verwesentlichend. Körperlich bringen wir die Bewegungen von aussen nach innen und von oben nach unten zurück, und dies ganz bewusst. Nicht die Streckung oder Dehnung ist das Ziel, sondern die Rückkehr zum Ursprung. Wir folgen der Bewegung in die Stille wie einem verhallenden Klang. Wir können uns dabei vorstellen, dass wir der Bewegung eine Lupe hinhalten. Wir legen sie unter das Mikroskop. Dieses Stillwerden ganz genau zu beobachten und zu kultivieren ist das eigentliche Potenzial des Metall-Elements. In dieser Rückkehr zeigt sich das Wesentliche von selbst. Das, was nach all der sorgfältigen Kultivierung in der Stille noch nachhallt (und aus dem etwas Neues entstehen wird), ist wesentlich.

Zur Stille des Herzens

Integrieren, das ist Revue passieren lassen, wirken lassen, vollenden begleiten, würdigen. Das Anzeichen dafür, dass ich etwas integriert habe, ist, dass ich es würdigen kann. Trauer, die Emotion des Metalls, und das damit verbundene Weinen, können Reinigungsprozesse sein, die wir lebendig halten sollten, bis sie im Herzen Stille finden.

Meine persönliche zentrale Frage in der Integrationsphase ist immer: Habe ich genug geliebt? Es geht dabei nicht darum ob ich gut genug war, ob ich genug geleistet habe. Natürlich kann ich immer noch mehr lieben. Es ist nicht wirklich eine quantitative Frage. Es geht mir darum, das Vergangene nochmals mit dem Herzen zu betrachten und der Herz-Resonanz zu lauschen. «Im Herzen bewegen» ist denn auch die eigentliche christliche Bedeutung der Meditation. Die letzte Integration geschieht im Herzen, dem Mittelpunkt

unseres Menschseins. Wenn die Dinge in einem offenen Herzen angekommen sind und dort sein dürfen, was sie sind, dann werden sie gewürdigt, denn sie sind von Anfang an würdevoll. Hier können sie nun ihr Wesen zeigen. Das ist auch mit Fehlern so, mit Dingen, die man lieber nie gesagt oder getan hätte. Fehler sind das Zeichen dafür, dass wir unterwegs sind. Wenn auch sie im Herzen ankommen und sein dürfen, offenbaren sie ihre Würde. Unser Unterwegs-Sein kommt an.

Therapeutische Schlussfolgerungen

Wenn wir uns im Rahmen des Medizinischen Qigong mit dem Element Erde befassen, ergeben sich aus dem Erörterten verschiedene Schlussfolgerungen: Wir arbeiten am Einfalten der Bewegung zurück ins Zentrum. Die Bewegung faltet sich von aussen nach innen und von oben nach unten ein. Wir können den Fokus der Bewegungen weg vom Ausdehnen und Strecken auf das Zurückführen verlagern.

Die Differenzierungen des Metalls ergeben sich durch sorgsame Begleitung, nicht durch schnelle Urteile. Wir entscheiden nicht, was gut und schlecht, förderlich und unförderlich ist, sondern es zeigt sich. Diese Begleitung geschieht durch subtilisieren und verwesentlichen.

Das Einfache nicht unterschätzen

Diese Schlussfolgerungen klingen einfach, und sie sind es auch. Darum sind sie schnell übergegangen. Doch es ist gerade die Herausforderung im Element Me-

tall, das Einfache nicht zu unterschätzen, sondern es aufs Höchste zu kultivieren. So werden wir ganz natürlich in die tiefe Stille des Wassers gleiten.



Autor: Martin Schmid

Martin Schmid praktiziert Qigong und Taiji seit 25 Jahren. Dozent an der HPS Luzern für Medizinisches Qigong. Leiter der Golden River School of Integral Movement. Autor verschiedener Bücher. Kurse u.a. in Korsika.

www.integralmovement.info

9%
Clever einkaufen
mit unserem Auftrags-
wertrabattsystem.
Infos unter
www.sissel.ch!

AKUPUNKTUR THERAPIE

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Sortiment an Akupunktur-Nadeln für alle Bereiche!

Unser komplettes Sortiment und noch vieles mehr finden Sie auf www.sissel.ch oder fordern Sie unseren aktuellen Komplett-Katalog an!

MEDIDOR AG · Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/Zürich
Tel. 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00 · mail@medidor.ch · www.sissel.ch