

Die Gesetzmässigkeiten der Natur beachten

Hanni Schierscher unterrichtet Qigong Yangsheng in Liechtenstein.

von Heike Gaessler

In ihrem Raum in Nendeln – mit Bambusgarten – bietet Hanni Schierscher seit 2004 fortlaufende Kurse für kleine Gruppen an. Wettererprobten Frühaufstehern ermöglicht sie, ganz nach chinesischer Tradition, auch einen Sommerkurs im Park der Stein-Egerta in Schaan. Die Bewegung im Freien lässt die Praktizierenden nicht nur das Qi, also die Lebenskraft, im eigenen Körper wahrnehmen,

sondern auch mit den Energien und Kräften der Natur in Kontakt und Austausch kommen.

«Bei den Kursen im Park gibt es weniger Erklärungen – ist es mehr ein Beobachten, Nachahmen, sich in die Natur eingeben, das Vogelgezwitscher geniessen, ein Blatt beobachten, den Regen spüren ... – und dies nach innen zu verdichten», erläutert die Qigong-Lehrerin.

Ihre Ausbildung absolvierte Hanni Schierscher bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. in Bonn bei Liu Yafei und Schülern von Prof. Jiao Guorui (1923–1997), dem Begründer einer speziellen Yangsheng-Lehre. Dieses Qigong-System zur «Pflege des Lebens»

entwickelte Jiao Guorui nach seinem langjährigen Studium klassischer Qigong-Schriften, seinen Klinikerfahrungen im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und mittels seiner Praxis der Selbstkultivierung. Der in der Provinz Hebei in China geborene Qigong-Meister erlernte im Alter von acht Jahren zunächst die Shaolin-Lehre unter Wang Tong und war Schüler der bedeutenden Qigong-Meister Hu Yaozhen, Zhou Qianchun und Wang Xiangzhai. Er praktizierte als Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin, unterrichtete und forschte an der Akademie für TCM in Peking und wurde an dieser Akademie zum Direktor des Instituts für Qigong ernannt. Von

So kennt man Qigong weniger: Die Form heisst: «... Hände wie ziehende Wolken». Hanni Schierscher im Bambusgarten. Bild Elma Velagic

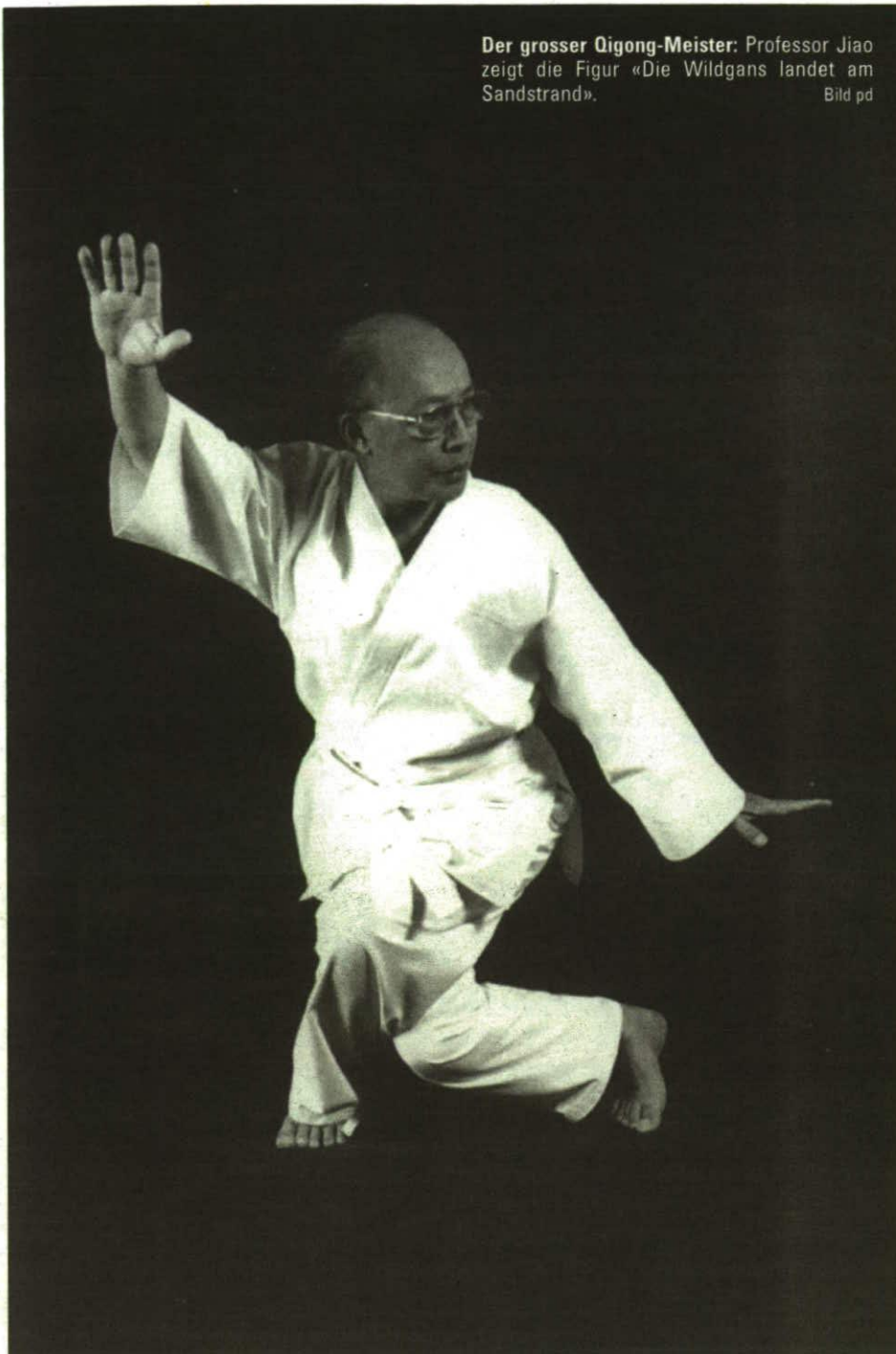


1984 bis 1997 lehrte Jiao Guorui auch in Deutschland.

Jiao Guorui legt in seiner Lehre viel Wert auf ein einfaches, natürliches und beseeltes Denken und Handeln. Er sieht die Kultivierung des Geistes und des Körpers als gleichrangig an. Das bedeutet, dass Körperübungen allein im Qigong nicht ausreichend sind, wenn man sich selbst entwickeln und seine Lebensqualität verändern möchte. Vielmehr werden in der Lehre von Jiao Guorui alle Aspekte des Lebens, seien es nun Kunst, Philosophie, Heilkunde, Natur oder der gesamte Kosmos, in die Arbeit mit einbezogen. Die Gedankenkraft und die Information stellen bedeutende Quellen im Qigong dar, sie sind zuständig, das Ordnungssystem im Körper zu strukturieren und aufrecht zu halten. Deshalb geht es im Yangsheng Qigong nicht vorrangig darum, körperbezogene Übungen durchzuführen; vielmehr sollen alle Lebensbereiche von dieser Methode durchdrungen und der Alltag nach den Gesetzmässigkeiten der Natur gelebt werden.

«Prof. Jiao weist in seinen Ausführungen immer wieder auf die Bedeutung von Kunst und die Verbindung von Qigong Yangsheng und Kunst hin, das hat mich an seinem Lehrgang angesprochen», berichtet Hanni Schierscher über ihren Zugang zur Yangsheng-Lehre. Hanni Schierscher ist selbst Künstlerin. Und auch in ihrer Gruppe gibt es einige Kursteilnehmer, die sich mit Kunst beschäftigen. In ihrer wissenschaftlichen Abschlussarbeit über die Yangsheng-Lehre und den traditionellen chinesischen Kunstaspekt ging Hanni Schierscher diesem Gedanken der Verbindung von Kunst und Qigong nach und entdeckte, dass die Yangsheng-Philosophie in der traditionellen chinesischen Kunst eine wichtige Bedeutung hatte. Sie folgert: «Qigong Yangsheng könnte für Künstler heute noch ein Werkzeug sein, das im Dienste einer integralen Lebenskunst steht und als ein Weg der Selbsterforschung und Selbstverwandlung verstanden werden – das kontinuierliche, beharrliche Gehen – das Ergebnis ist offen.» Trotz dieser eigenen Vorliebe betont die Künstlerin, dass ihre Kurse für alle Menschen offen sind. Hanni Schierscher unterrichtet die fünfzehn Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Dies ist eine Abfolge von fünfzehn fließend miteinander verbundenen Bewegungen, die Prof. Jiao Guorui den dreizehn Pfahl-Übungen des Daoisten Xu Xuanping aus der Tangdynastie (618–906) entnommen und weiterentwickelt hat. Diese Bewegungsabfolge legt Wert auf die vier Grundbewegungsformen des Qigongs, die aus Öffnen und Schliessen, Steigen und Sinken bestehen.

In ihren fortlaufenden Kursen in Nendeln führt Hanni Schierscher auch theoretisch in den Yangsheng-Gedanken ein und vertieft immer wieder verschiedene Aspekte der Lehre. Sie erweitert das Qi-



Der grosser Qigong-Meister: Professor Jiao zeigt die Figur «Die Wildgans landet am Sandstrand».

Bild pd

gong durch Bereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und durch Selbstmassagetechniken. Darüber hinaus vermittelt sie das Yangsheng-Lebensprinzip, in dem es darum geht, die Freuden des Alltags zu geniessen, aber auch die Schwierigkeiten im Leben anzunehmen und ihnen mit Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Qigong dient zur Stärkung der Persönlichkeit und hilft, die Umwelt, den eigenen Raum und andere Menschen, neu zu erfahren und durch die Erforschung der Innenwelt die eigenen Talente und Stärken besser zu erkennen.

«Bei einer Methode zu bleiben, die nichts Spektakuläres verspricht, das bewundere ich bei meinen Kursteilnehmern», berichtet Hanni Schierscher.

KURSE MIT HANNI SCHIERSCHER

Sommerkurs im Park der Stein-Egerta in Schaan

Dienstags, um 7 Uhr morgens
veranstaltet von: Erwachsenenbildung Stein-Egerta

Kurse in Nendeln ab 21. August

Dienstags, 7 Uhr; mittwochs, 17.30
und 19.15 Uhr, Schwemmegass 19,
Tel. +423 232 12 16
E-Mail: schierscher.hanni@supra.net

Qigong Yangsheng wird von weiteren
Lehrern auch in Werdenberg angeboten.