

Qigong Yangsheng und meine künstlerische Arbeit – ein Experiment.

Einleitung

Ich beschäftige mich seit Jahren mit Kunst, mit Meditation und Mystik und male seit ca. zehn Jahren. Für meine Abschlussarbeit zur Grundausbildung Qigong Yangsheng, Lehrsystem Jiao Guorui, möchte ich diese Themen mit Qigong verknüpfen und stelle mir die Frage: „Wie wirkt sich intensives Üben von Qigong Yangsheng auf meine künstlerische Arbeit aus?“

Die eine Seite, Qigong Yangsheng, Lehrsystem Jiao Guorui, kenne und übe ich seit vier Jahren. Für die Abschlussarbeit beschäftige ich mich mit den 15 Ausdrucksformen, den 8 Brokaten, den Vorbereitungsübungen als Pfahlübungen und im besonderen dem Lehrgedicht von Prof. Jiao Guorui.

Um die andere Seite, meine künstlerische Arbeit vorzustellen, füge ich die folgenden Aufzeichnungen (als Information anlässlich einer Ausstellung) an:

Ich arbeite Spur um Spur ins Unbekannte...

Wenn ich Farbe auf Papier fließen lasse, entstehen Formen, die mich faszinieren.

Ich setze einen Pinselstrich und kann zusehen wie sich ein feiner Rand um ihn schliesst.

Oder ich lass Tinte fließen und es formt sich etwas... zum Beispiel eine Person - einmal klar und einmal aufgelöst.

Manchmal benutze ich den Körper als Pinsel. Dieser "Hautkontakt" gibt ganz spezielle Spuren.

Durch meine ganze Arbeit zieht sich die Linie. Manchmal denke ich, ich könnte mein ganzes Leben lang nur Linien setzen und schauen wie sie sich verändern - oder auch nicht.

Ich arbeite gerne schwarz-weiss. Je nach Intensität des "Schwarz" ist das "Weiss" oder "Licht" strahlend oder gedämpft, die Konturen hart oder weich.

Auch das Papier ist sehr wichtig für mich; schon allein Licht und klares Wasser verändern es und jedes Papier lässt die Spur des Pinsels anders reagieren.

Ich suche auf dem Blatt eine Formulierung - die Formulierung liegt auf dem Blatt als Spur.

Für die Abschlussarbeit zur Grundausbildung Qigong Yangsheng, Lehrsystem Jiao Guorui, lasse ich mich zwei Wochen ganz auf Qigong Yangsheng und meine künstlerische Arbeit ein. Ich ziehe mich allein zurück, lebe in der Stille der Berge, ohne Informationen und ohne Gespräche. Qigong Yangsheng, Lehrsystem Jiao Guorui, begleitet mich, ühend und lesend, ebenso Papier, Pinsel, Tusche und Farbe. Das Lehrgedicht von Prof. Jiao Guorui ist mein Handbuch und zieht sich wie ein roter Faden durch meine Arbeit. Ich lasse allem Raum, bin offen für alles was kommt und versuche so wenig wie möglich mit dem „Verstand“ einzugreifen.

Ich habe auch handschriftliche Aufzeichnungen gemacht, die Bestandteil meiner Arbeit sind. Im Folgenden beschreibe ich die Aufzeichnungen, den „Weg“ und das innere Befinden, das sich intensiv bemerkbar machte, etwas ausführlicher.

*Vor dem Studium des Qigong lerne man die Prinzipien des wahren Menschseins.
(Lehrgedicht 13.)*

Die ersten Tage verbringe ich wandernd in Alpen und Felsen, sowie mit Qigong Yangsheng, ühend und lesend. Der Einstieg in die künstlerische Arbeit erweist sich als sehr schwierig. Ich kann keinen Zugang zum Malen finden. Ich übe Qigong und lese über Qigong. Es entsteht eine Unruhe, Herzklopfen und Kopfschmerzen plagen mich. Ich laufe, übe Qigong und laufe wieder.
Felsen – Horizont

Einfach ist es das Qi zu üben, doch schwierig es zu bändigen. (Lehrgedicht 37.)

Erst am vierten Tag gibt es eine Annäherung an Papier, Pinsel und Farbe. Die entstehenden Spuren auf dem Reispapier faszinieren mich. Die Farben sind: grau, sattes grün, blau und schwarz.
Baum – Halm – Gräser

Von der Oberfläche dringe ein in das Innere, verwirf das Falsche und erhalte das Wahre. (Lehrgedicht 8.)

Ich genieße es, nur das tun zu müssen was meine Passion ist, die Natur zu erleben, Qigong zu üben, zu lesen, zu meditieren und zu malen.

Das intensive „mit mir Sein“ wird jedoch auf einmal schwierig. Es überwältigen mich Ängste und Zweifel. Beurteilungen machen es mir schwer weiter zu arbeiten. Was hat das alles für einen Sinn? Qigong üben? Malen? Leben? Ich überlege mir einen Abbruch der Abschlussarbeit in dieser Form.

Trotz der Ängste und Zweifel fühle ich eine starke innere Kraft. Rote Farbe und schwarze Tusche drängen sich auf. Nasse Erde – Spuren – Regentropfen

Szenen und Bilder tauchen wieder auf, sind sie auch Illusion, so erscheinen sie wirklich. (Lehrgedicht 74.)

Eine Woche ist vergangen. Es liegt ein innerer Berg vor mir, Erinnerungen steigen hoch. Die Haut schmerzt. Es drängt mich, die Farben rot und schwarz zu mischen und mit der entstandenen braunen Farbe Körperdrucke zu machen, Druck auf Druck, auf Druck, wie maschinell. Sind es geschlagene Stellen, die sich abzeichnen? Ich fühle mich erschöpft.

Wieder kann ich längere Zeit weder mit Pinsel noch Papier etwas anfangen. Das „Nichtstimmige“ macht sich bemerkbar. Die vorgegebenen Formen des Qigong Yangsheng, Ruhe und Bewegung, öffnen und schliessen, steigen und sinken, helfen mir jedoch die Durststrecke zu überwinden.

Reis – Schale – Tee

*Einfach ist es das Qi zu üben, doch schwierig den Geist zu beherrschen.
(Lehrgedicht 42.)*

Ich übe weiter, meditiere und lese im Lehrgedicht. Auf einmal werde ich ruhig, der Geist wird klar.

Ich arbeite mit schwarzer Tusche und reinem Quellwasser, das Spuren auf dem weissen Reispapier hinterlässt. Ich sehe eine Klarheit auf den weissen und schwarzen Blättern und finde darin auch Antworten für mich.

Wind – ein Flügelschlag

Von der Oberfläche dringe ein in das Innere, verwirf das Falsche und erhalte das Wahre. (Lehrgedicht 8.)

Ich wache mit Schrecken auf – träume ich oder ist es Wirklichkeit? Ich sehe meinen Körper umgestülpt! Leber, Nieren und Darm hängen ausserhalb, ich höre auch das Herz ausserhalb schlagen. Ein unheimliches Gefühl übermannt mich. Wieder kann ich meine Arbeit nicht fortsetzen.

Meditation verstärkt die Gefühle. Die vorgegebenen, strukturierten Formen der acht Brokate helfen mir jedoch weiter und lenken die Aufmerksamkeit auf das Dantian. Ich erkenne, dass Qigong auch im Alltag eine grosse Hilfe sein kann. Das Vertrauen, die Schwierigkeit zu überwinden, hat damit zugenommen.

Dann werden die Linien oder Spuren orange und auch schwarz.

Blumen – Gräser – Weg

Lebe den Bewegungen des Körpers nach, folge den inneren Tendenzen in der Bewegung. (Lehrgedicht 82.)

Qigong Yangsheng, Vorbereitungsübungen als Pfahlübungen, Meditation.

Es kehrt Ruhe ein. Ein lachsfarbenes Blatt entsteht. Ich sehe darin die Hautoberfläche; der Kreis hat sich geschlossen. Ich spüre eine weltumspannende Weite und fühle mich im Einklang mit der Umgebung.

Staub – Fliege

Durch ein sich ergänzendes Wirken von Körper und Geist erst entstehen aktive Bewegungen. (Lehrgedicht 76.)

Stehen wie eine Kiefer. Es fliesst – der Atem, die Bewegungen und die Tusche.

Felsformationen – Licht – Schatten

*Will man sich bewegen, so bewegt man sich; will man in Ruhe verweilen, so verweilt man in Ruhe.
(Lehrgedicht 98.)*

Es entstehen Arbeiten, bei denen das Papier Tusche und Wasser selbständig aufnimmt; der Prozess verselbständigt sich. Für mich zeigen die Arbeiten einen Querschnitt der Haut.

Ich sehe den Austausch von innen nach aussen und von aussen nach innen. Was ich beim Üben von Qigong spüren kann, wird hier sichtbar.
Steine – Sand

Qigong Yangsheng und meine künstlerische Arbeit – ein Experiment.

Fazit

Was mich bei diesem Experiment überrascht hat, ist, dass sich die innere Befindlichkeit so stark in den Vordergrund stellte. Ich habe mich ganz auf die innere Stimmigkeit eingelassen, konnte daher auch nicht so arbeiten, wie ich es mir vorgestellt habe.

Die Beobachtung hat sich intensiviert. Einfache Sachen wie zum Beispiel Staub, Sand oder ein Flügelschlag waren ein Tageserlebnis.

Die Malerei hat sich nicht wesentlich verändert. Es sind immer noch die Linien, die auf Papier entstehen. Aus den verschiedenen Papieren ist auch hier das Reispapier das Stimmige, ausser das einfache Packpapier bei den Körperdrucken. Was sich verändert hat, sind die verschiedenen Farben. Ich male sonst meist über längere Zeit mit einer Farbe. Ich sehe in der Farbigkeit dieser Arbeit auch einen Bezug zu den Wandlungsphasen, was mich einigermaßen überrascht.

An der Veränderung der Blätter, die während dieser Tage entstanden sind, kann ich auch sehen, dass intensives Üben von Qigong und Malen, das innere Befinden sichtbar machen kann. Wie die Empfindungen, so zeigen sich auch die äusseren Formen – bekannt und doch immer wieder neu.

Im Folgenden beantworte ich einige Fragen, die sich mir im Zusammenhang mit der Abschlussarbeit gestellt haben:

Seit ich Qigong übe, fühle ich mich einerseits ruhiger, ausgeglichener, andererseits stelle ich jedoch vieles in Frage, bin durchlässiger, empfindlicher.

Zeitweise kann ich nicht malen, was im Gegensatz zur Disziplin im Üben von Qigong steht. Das Erfahren, dass auch in der Ruhe Bewegung ist, lässt mir jedoch auch die Zeit des „nicht arbeiten können“ als wertvoll erscheinen.

Das Vertrauen, die Schwierigkeiten zu überwinden, hat sich verbessert. Die Zufriedenheit ist nicht mehr so stark vom äusseren Tun abhängig.

Die Inspiration durch Farbe auf Papier sichtbar zu machen, kenne ich seit Jahren – doch dieser in Bewegungsformen Ausdruck zu geben, war für mich neu. So spüre ich durch das intensive Üben von Qigong Yangsheng und künstlerischer Arbeit eine gegenseitige Befruchtung.

Dass ich durch die Disziplin des Übens von Qigong Yangsheng zu einer Weite finden kann, die in der Sequenz des Augenblicks sichtbar wird, macht mir Qigong Yangsheng sehr kostbar.

Die Abschlussarbeit beinhaltet:

22 Blätter, Reispapier, Tusche und Aquarell, 46 x 49 cm

3 Blätter mit Körperdrucken (von 15), weisses Packpapier, Mischtechnik, 100 x ca. 35 cm

(Die Arbeiten sind auf der Rückseite signiert und nummeriert)

3 Blätter schriftliche Aufzeichnungen 33 x 35 cm

Begleitschreiben

Im Rahmen der Abschlussarbeit zur Grundausbildung von Qigong Yangsheng, Lehrsystem Prof. Jiao Guorui, April 2003.

Hanni Schierscher, Obergass 66, FL- 9494 Schaan, Liechtenstein