Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 2: Demenz : wer kümmert sich um Mama-Papa?

Artikel: Die Bewegungen sind frei
Autor: Meier, Franziska
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554268

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Bewegungen sind frei

Youfagong ist eine besondere Bewegungsform. Es sind keine Abläufe, keine festen Formen definiert. Man gibt dem Körper die Erlaubnis, sich zu bewegen, und greift nur ein, wenn nötig. Fazit: unglaublich faszinierend. Ein Erfahrungsbericht. Franziska Meier

Wenn ich von A nach B gehe, steuert mein Hirn meine Beine. Wenn ich Spaghetti auf eine Gabel rolle, koordinieren die Hirnzellen meine Hände. Die meisten unserer Bewegungen sind – mehr oder weniger bewusst – von unserem Denkorgan gelenkt. Das heisst andererseits, dass wir regungslos verharren, wenn unser Gehirn keinen Bewegungsbefehl aussendet. Richtig?

Nun, so absolut kann ich diese Aussage nicht mehr unterschreiben. Doch von vorne: Auf einem Spaziergang vor Jahren hatte ich plötzlich das Bedürfnis, meine Hand zu bewegen. Ich liess eine Bewegung zu, ohne sie bewusst zu lenken und merkte, dass die Hand selbst das Kommando übernahm. Ganz eigenartig. Spannend auch.

Auf dem Silbertablett

Die «Medizinische Gesellschaft für Qigong yangsheng», deren Qigong-Kurse ich besuchte, bot dann unter dem Namen «Youfagong, die Methode der induzierten Bewegung» das Üben dessen an, was mir widerfahren war: Kurse, in denen man eine Ausgangsposition einnimmt und dann einfach offen dafür ist, was passiert, welche Bewegungen der Körper einem ungefragt auf dem Silbertablett präsentiert. Gut möglich, dass zuerst einmal gar nichts passiert. Doch früher oder später kommen die meisten Menschen in Bewegung. Die Unterarme beginnen zum Beispiel in Kreisen zu rotieren. Oder die obersten zwei Glieder des Zeigefingers zucken. Eine Hand sucht sich schlangenlinienförmig ihren Weg in die Höhe. Der Kopf wiegt sich langsam nach rechts und links. Eine neue Bewegungsqualität. Diese Dinge passieren tatsächlich, ohne dass ich bewusst eine Bewegungsanweisung in den entsprechenden Körperteil geleitet hätte. Dennoch kommen die Bewegungen nicht einfach aus heiterem Himmel. Es sind innere Impulse, die sich in äusseren Bewegungen Ausdruck verschaffen. Das fühlt sich dann zum Beispiel an, als zöge eine dem Arm innewohnende Kraft diesen in die Höhe. Als würde er von Marionettenfäden gezogen – nur liegen diese Fäden innerhalb und nicht ausserhalb des Körpers.

Manchmal kommen die Bewegungen mit grosser Leichtigkeit, manchmal verschaffen sie sich ihren Ausdruck mit erstaunlicher Bestimmtheit und Kraft. Manche passieren einmal oder zweimal, andere wiederholen sich Dutzende Male. Einmal läuft alles fliessend und harmonisch, dann wiederum wird es eckig und abrupt.

Es ist etwas vom Faszinierendsten, was ich je erfahren habe. Die Qualität der nicht vom Bewusstsein gelenkten Bewegungen ist neu, ist anders. Die intensive Wahrnehmung verändert das Zeitgefühl. 30, 45 Minuten sind im Nu vorüber. Was nicht heisst, dass man so lange dranbleiben muss. Eine Youfagongeinheit kann auch nur 10 Minuten dauern. Und nimmt man sich 20 Minuten vor, so kann es geschehen, dass der Körper einem nach einer Viertelstunde signalisiert, dass jetzt Schluss ist.

Natürlichkeit und Kontrolle

Youfagong lässt sich in einer beliebigen Haltung üben. Starten kann man zum Beispiel im Sitzen, die Arme gehen bogenförmig und locker nach vorne, als umfassten sie einen grossen Ball, ohne dass sich dabei die Hände berühren. Die Augen sind geschlossen oder offen.

Die Form ist frei, einen Rahmen gibt es dennoch, in

Form von Prinzipien. «Äussere Bewegung – innere Ruhe» ist so ein Prinzip. «Unten fest, oben leicht» verlangt nach einer gewissen Stabilität, nach dem Behalten der inneren Mitte. «Natürlichkeit und Kontrolle» besagt unter anderem, dass man zulässt, was sich an natürlichen Bewegungen ereignet, dass man aber auch bewusst und kontrollierend eingreift, wenn man merkt, dass einem eine Körperregung nicht gut tut: Wenn etwa eine Bewegung in eine Verkrampfung hineinführt und der Körper diese nicht von sich aus wieder auflöst, so dass es unangenehm wird.

Die Kostbarkeiten im Schatzkästchen

Damit sind wir beim spannendsten Punkt angelangt: der Wirkung dieser Methode. Youfagong, so heisst es auf der Homepage der Medizinischen Gesellschaft, «stellt eine Methode zur Mobilisierung eigener latenter Energien und Kultivierung der Lebenskraft dar».

Youfagong stärkt nicht nur auf der körperlichen Ebene. Wir tun mit dieser Methode einen Griff ins Schatzkästchen unserer selbst und fördern bisher unbekannte Kostbarkeiten zutage, so ein schöner Vergleich aus einem Youfagong-Kurs.

Wir erhalten zum Beispiel eine Ahnung der Potenziale, die noch in uns schlummern: Wir realisieren, dass mehr in uns verborgen liegt, als uns bisher bewusst ist. In unserem Schatzkästchen gibt es aber auch dunkle Ecken. Und so kommen manchmal auch düstere Gefühle an die Oberfläche oder der Körper führt uns zu einer Blockade, zum Beispiel einer Verspannung.

Vielfältige Lernprozesse

Jeder erlebt Youfagong auf seine persönliche Weise, jede macht damit ihre eigenen Erfahrungen. Mir passiert es zum Beispiel nach wie vor, dass ich auf Spaziergängen plötzlich Bewegungsimpulse verspüre. Dann lasse ich die Hand, oder was sich da gerade bewegt, für ein paar Minuten von der Leine.

Spannend finde ich, wie sich gewisse Dinge verändern. So musste ich zu Beginn meiner Übungspraxis öfter bewusst eingreifen, um eine Körperstelle zu lockern. Inzwischen bringt mein Körper meist selbst einen «Lockerungsvorschlag», bevor eine Haltung unangenehm wird. Da hat es einen internen Lernprozess gegeben. Und solange ich weiterübe, wird es diesen immer wieder geben.

INFO Youfagong

Wenn Sie es ausprobieren möchten: Youfagong wird zumeist dort angeboten, wo auch Qigong oder Tai Chi gelehrt werden. Franziska Meier hat ihre Erfahrungen bei der «Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.» gemacht, die Kurse in der Schweiz und in Deutschland anbietet.
Internetseite: www.qigong-yangsheng.de