

QIGONG



SEBASTIAN BAUER

På denne PDFen finner du en innføring i historien til begrepene "qigong" og "qi".

© Copyright Sebastian Bauer Qigong Alle rettigheter reservert

Qigong

Ordet "qigong" har siden 1980-åra blitt mer og mer kjent. Det er et samlebegrep for meditative pusteøvelser som delvis utføres i bevegelse. Begrepet Qigong består av to tegn. Det første tegnet "qi" er et klassisk kinesisk fagbegrep innen filosofi og medisin, som refererer til bestemte finstofflige (finenergetiske) tilstander.

"Qi" har blitt oversatt til "pust, skyer, damp, organismens funksjonelle vitalitet, livsenergi, næring, kommunikasjon med "høyere makter" og den opprinnelige qi (Yuan Qi)". (En kort beskrivelse av den historiske utviklingen og betydningen av begrepet "qi" finner du til høyre for denne teksten.)

Skrifttegnet "gong" utgjør den andre delen av begrepet qigong, og har betydningen "trening, arbeid, prestasjon", men også "ferdighet, suksess og effekt".

Qigong betyr så mye som "qi-ens immanente og potensielt merkbare og styrbare virkningskraft", eller rett og slett "å arbeide med qi".

Qigongøvelsene har siden begynnelsen blitt brukt til å forebygge og bekjempe sykdommer, og således sørge for lang levetid. I tillegg ble de også brukt til åndelige formål, slik både den taoistiske så vel som fra den buddhistiske tradisjonen viser. Mange såkalte qigongmestre / lærere hadde selv vært syke og blitt friske ved hjelp av intensiv trening. Deretter fortsatte de å overlevere øvelsene, sin kunnskap og sine evner.

En del av det som idag sammenfattes under begrepet "qigongøvelser" stammer fra tiden da sjamanisme var svært utbredt i Kina og spilte en sentral rolle i medisinsk behandling. I tidens løp ble øvelsene videreutviklet også utenfor den sjamanske medisinen (wuyishu). Øvelsene og kunnskapen om dem ble stadig mer avansert og systematisert, og ble på denne måten både mer tilgjengelig og anvendelig for alle. Mange av øvelsenes viktigste komponenter ble likevel overlevert nesten uforandret, noe vi vet på grunnlag av arkeologiske funn og tekstkilder.

Historien om det som vi i dag betegner som "qigong" blir datert minst 5000-7000 år tilbake i tid, ifølge samtidens rådende qigonglitteratur. Man må imidlertid legge til at det først ble mulig å påvise qigongøvelsene arkeologisk

med fremveksten av kinesisk skrift ca. 1200 f.Kr..

En rekke sagnomspunnede skikkelser er nevnt i forbindelse med opprinnelseshistorien til qigong. Først og fremst den legendariske "Gule Keiseren" (angivelig 2698-2589 f. Kr.), men også den berømte sjamanen Xian, som var livlegen til keiser Yao (angivelig 2357 – 2255 f. Kr.), samt den legendariske keiser og sjaman Shennong (angivelig 2838 – 2698 f. Kr.), som skal ha oppdaget den kinesiske urtekunnskapen. Mye tyder på at opprinnelsen til qigong ligger i dypet av fjellmassivet Himalaya, og at energimetodene ble spredt videre herifra til henholdsvis India (yoga) og Kina (qigong). Tibeternes urgamle sjamanistiske Bön-religion (som var den herskende religionen i Tibet før Buddhismen gjorde sitt inntog i det 8. århundre) spiller mest sannsynlig også en viktig rolle i qigongens utvikling.

Mot slutten av det 19. århundre endret forholdene seg for qigong-tradisjonen, med inntoget av vestlig naturvitenskap. Særlig den tradisjonelle kinesiske medisin led under dette, da den nå fikk konkurranse av vestens skolemedisin. Den største endringen kom likevel da marxist-leninismen ble innført og Mao Zedong opprettet folkerepublikken. Under presset fra det nye politiske regimet endret verdensanskuelsen i den kinesiske befolkningen seg langsomt. På grunn av den utilstrekkelige (skole-)medisinske infrastrukturen i landet, især på landsbygda, bestemte Mao Zedong likevel å støtte qigong-metodene politisk i perioden 1958 til 1963.

Det nye, moderne samlebegrepet qigong ble tatt i bruk etter 1949 i Sør-Kina. Det var særlig en person som stod bak denne nye definisjonen av begrepet: Liu Guishen. Dette ble begynnelsen på den moderne qigong, som rommet alle tidligere øvelser. Som leder av Beidaihe qigong-sanatorium drev Liu Guishen klinikkrelatert forskning, der praktisk medisinsk anvendelse av øvelsene sto i forgrunnen, i perioden 1955 til 1966.

I årene 1954-1964 fant den første store bølgen av entusiasme for qigong sted. Mao Zedong utpekte i 1954 "kinesisk medisin og qigong som et skattekammer for Kina".

Etter Kulturrevolusjonen (1966-1976) og dens katastrofale følger begynte interessen for qigong veldig sakte å vise seg igjen.

Perioden fra 1983 til midten av 90-åra har blitt betegnet som en ekte "qigong feber" (qigongre). Initiativtakeren til denne andre store "qigongbølgen" er kvinnen Guo Lin. Hun er opphavet til en qigongform kalt Guolin-qigong, som også er oppkalt etter henne. Dette er en øvelse utviklet spesielt mot kreft og som fikk stor oppmerksomhet grunnet sterk helbredende virkning, og fordi den ble praktisert på offentlige steder. Guo Lins måte å undervise på i offentlige parker og uavhengig av medisinske institusjoner, ble senere tatt etter av mange qigongmestere. I disse årene oppsto mange qigongskoler og qigong utviklet seg til den største sosiale bevegelsen Kina hadde sett siden Mao. På denne tiden fantes det en egen qigongsektor som forsket på fenomenet "qi" i ulike vitenskapelige disipliner. Interessen til de kinesiske forskerne var særlig rettet mot det ytre qi (wai qi), som qigong-mestere kan overføre til pasienter eller gjenstander ved hjelp av hendene og kroppen. Studier av virkningen av ytre qi på forskjellige sykdomsfremkallende bakterie- og viruskulturer viste at disse mikroorganismene ble svekket eller drept av qi-en. Eksperimenter med kreftceller viste at disse ble skadet med inntil 30 prosent (effekt av wai qi på livmorhals og magekreft / Prof. Feng Lida). I 1979 klarte

Gu Hansen fra Shanghai Atomforskningsinstitutt å bevise qi som en målbar fysisk enhet i form av en slags partikkelbølge.

På grunn av den stadig voksende qigongbevegelsen, ytret ledende regjerende stemmer seg i stadig høyere ordelag om at man skulle begrense qigongskolene. Dette gjaldt særlig Falun Gong skolen, som på dette tidspunktet nesten hadde flere medlemmer enn kommunistpartiet i Kina. Fordi Falun Gong ikke ønsket å underordne seg den offisielle kinesiske politikken, ble alle typer qigong i Kina utsatt for svært streng kontroll og til dels forbudt i året 1999. Mange fremragende qigonglærere flyktet til Europa og USA (Kanada, Australia) og klarte på denne måten å bevare den dypere kunnskapen om qigong.

I mellomtiden har Kina igjen åpnet seg mer overfor tradisjonell kinesisk medisin og nok en gang begynt å fremme denne kunnskapen som en metode for å opprettholde og forbedre fysisk helse.

Qi 氣

Tegnet qi 氣 er det sentrale begrepet innen de tradisjonelle kinesiske vitenskapene. Tegnet qi er svært vanskelig å oversette, fordi det endrer seg og har ulikt innhold innen de ulike kunnskapområdene. Qi blir i Vesten ofte oversatt med "energi" eller "livsenergi", som på mange måter er feil, fordi denne oversettelsen innebærer å påtvinge begrepet et begrensende konsept om "en livsenergi", som ikke speiler dets fulle mangfold. Det er derfor best å la begrepet qi forbli uoversatt, på den ene siden fordi qi i de tradisjonelle kinesiske vitenskapene spenner over et svært bredt spekter av betydninger, på den andre siden fordi **qi i betydningen "en eller annen form for livskraft" bare kan oppleves subjektivt av den enkelte utøver.**

Konseptet qi er det teoretiske sentrum for all tradisjonell kinesisk vitenskap. I prinsippet dreier alle kinesiske disipliner seg om studiet av qi i en eller annen form. Feng Shui omhandler qi-en til et landskap eller et rom, eller qi i bakken og i luften, Tradisjonell Kinesisk Medisin (TKM) undersøker qi i menneskekroppen, Bazi Suanming beregner utviklingen av individuell qi i løpet av levetiden, qigong forsøker gjennom øvelser å bevare et menneskes qi for å sikre lang levetid og å forebygge eller kurere sykdom. Den kinesiske kalligrafikunsten er rettet mot å utstyre et tegn med en bestemt form for qi, slik at det har en bestemt virkning på betrakteren. Fysiognomi prøver å undersøke qi-en til et bestemt ansiktsuttrykk for å deretter å trekke visse konklusjoner om livet til vedkommende. Kort sagt, hovedtemaet i de kinesiske vitenskapene er alltid qi.

Samtidig har betydningen av tegnet qi endret seg i løpet av den lange utviklingsprosessen til kinesisk kultur. En kinesisk forfatter i det 2. århundre f. Kr. vil derfor ikke tilegne tegnet qi det samme innhold som en kinesisk forfatter i det 12. århundre e. Kr.. En av de største misforståelsene i Vesten i arbeidet med de tradisjonelle kinesiske vitenskaper er å anta at fagbegrepene deres og spesielt begrepet qi vil bety det samme i alle epoker og alle tekstene, og at man i vår tid konsist kan sammenfatte dette under "energi".

Tolkningen og betydningen av dette begrepet har gjennom århundrene endret seg, slik at man kan si at hver epoke har definert begrepet qi på nytt.

Betydning av begrepet qi

Gamle etymologiske leksikon beretter at skrifttegnet 氣 (qi) opprinnelig viser tegnet "risplante" 米 (mi) i skrifttegnets nedre del, mens "lag av luft som ligger over hverandre" 气 (qi) utgjør den øvre delen av skrifttegnet. Det er en nær sammenheng mellom tegnet 氣 qi og tegnet 氣 (xi), som betyr "hellige, levende offerdyr" eller "ferske offergaver". Ved siden av å inneholde tegnet qi, fremstiller den venstre delen av skrifttegnet 氣 (xi) også tegnet 食 (shi), som betyr "mat" og "matinntak" betyr. Dagens skrivemåte 气 (qi) er en forenklet form av det opprinnelige skriftegnet 氣 (qi).

Tre hovedbetydninger av qi i klassiske kinesiske originalkilder

1. "Himmelen og jordens opprinnelige qi" (tian di zhi qi) eller "ontologisk effektiv qi", er qi-modeller som skal beskrive hvordan verden har oppstått.
2. "Naturens qi" (Ziran zhi qi). Dette begrepet beskriver klimatiske fenomener og fenomener i naturen som er erkjennbare ved hjelp av sansene. Velkjent er "de seks qi" 六氣 (Liu Qi). Dette er yin, yang, vind, regn, lys og mørke.
3. "Menneskekroppens qi" (Renti zhi qi)
Dette området dekker alle forhold finnes i kinesisk medisin og i de taoistiske "langlevdhetsteknikkene". I kinesisk faglitteratur skiller man mellom "blod-qi" 血氣 (xueqi), som representerer den fysiske kroppen, og "psykologisk qi" (Xinli zhi qi), som representerer menneskenes mentale aspekter.

Skrifttegnet qi sitt generelle betydningsspekter:

"pust"

"luft"

"damp"

"gass"

"vær"

"predisposisjon"

"temperament"

"kraft"

"livgivende prinsipp"

"innflytelser"

"materiell kraft"

I moderne kinesisk qigonglitteratur blir "qi" betegnet som
"informational wave motion producing ordering effect".

Historien til qi - Oversikt

Konseptet "qi" har utviklet seg gjennom historien. Utviklingen har foregått i ulike faser som ikke kan atskilles klart, men som flyter over i hverandre.

1. Fase (? - 700 f. Kr.):

En fase preget av en verdensanskuelse der "qi" anses som et sentrums-konsept. Dette innebærer at man oppfatter verden som et sted der alt består av qi, både materielle og åndelige fenomener, og at disse fenomenene står i umiddelbar sammenheng gjennom qi-en.

Konsept: Vind, ånder (positive og negative) og qi

2. fase (ca. 700 f. Kr. til 200 f. Kr.):

Dette er en dannelsesfase. I løpet av denne tiden ble filosofiske systemer og

grunnleggende naturvitenskapelige erkjennelser dannet, hvor qi ble midtpunkt i hele det kinesiske vitenskapelige verdensbildet.

Konsept: Qi, yin og yang, og de fem endringsfasene (fem elementer)

3. Fase (ca. 200 f. Kr. til 200 e. Kr.):

En fase med tiltakende systematisk integrasjon av qi-konseptet i en medisinsk teori som fremdeles er i utvikling.

4. fase (ca. 100 f. Kr. til 500 e. Kr.)

I denne fasen blir qi-konseptet videreutviklet og sofistikert. Dominert av daoistiske verdensbilder var man i denne fasen opptatt av "langlevdhetsteknikker" (dvs teknikker som skal føre til et langt liv ved god helse). Disse er også kjent som teknikker for å "(er)nære livet" 養生 (yangsheng), der det å pleie og styrke qi-en står i sentrum.

Konsept: "De tre skatter: sinn, qi, finstoff (essens) 神氣精 (shen – qi – jing)", qi i "den indre eliksiren".

5. fase (ca. 600 til 1000 e. Kr.)

I denne fasen blir konseptet "qi" stadig mer individualisert.

Konsept: "De tre skatter: sinn, qi, finstoff (essens) 神氣精 (shen – qi – jing), Tilbakevendelse til qi-ens enhet.

6. Fase (ca. 1100 til 1600 e. Kr.)

Her blir qi-konseptet definert på nytt under diktatet til neokonfusianismen.

7. Fase (ca. 1700 til 1900 e. Kr.)

I denne fasen begynte en språkvitenskapelig søken etter tegnet "qi"s sanne betydning. Begynnende med den kinesiske vitenskapsmannen Song Yingxing i det 17. århundre, forsøkte man å integrere qi-konseptet i et stadig mer opplyst fysisk verdensbilde.

8. Fase (1900 fram til vår tid):

En fase der qi-konseptet vestliggjøres: Gjennom møtet med Aftenlandet (vesten) blir konseptet qi igjen definert på nytt. Konseptet blir nå ansett som fysisk faktor i vestlig naturvitenskapelig betydning. Samtidig fikk man egne vestlige fortolkninger av qi. Det historiske qi-konseptet smelter delvis sammen med vestlige naturvitenskapelige parameter.

9. Fase: Qi blir tatt opp i vestlig tenkning

Den første overføringen av qi-begrepet til et vestlig språk finner vi oversettelsen av kinesiske skrifter utført av jesuittiske misjonærer. Her blir qi oversatt med "spiritus sanctus" (den hellige ånd). Heretter blir qi-begrepet stadig mer integrert i vestlig tenkning og dens forestillinger om livskraft og energi.