

## Tango trifft Qigong

oder

**Der weise Kaiser von China ...**

von Gerrit Swaantje Schüller

*Tango und Qigong kommen aus verschiedenen Zeiten und Welten, sind aber doch beide eine Form von Tanz. Das Üben von Qigong kann das Tangolernen zudem in sehr elementarer Weise ergänzen und unterstützen.*



Gerrit arbeitet seit 15 Jahren mit Ingrid Reuther, Ärztin für chinesische Medizin und Qigonglehrerin, bei ihrem jährlichen Angebot ‚Tango trifft Qigong‘ zusammen.

Fotos: Andreas Reuther

### Qigong

„Zu Zeiten des Herrschers Yao, als das Volk träge wurde und die Sehnen wurden schlaff und die Knochen schwach, da erfand er den Tanz.“<sup>1</sup>

Offensichtlich erkannte der legendäre Yao, Kaiser von China vor über 4.000 Jahren, schon früh die gesundheitsfördernde Wirkung des Tanzes, und so könnte man Qigong als eine Art Heiltanz begreifen.

Im Laufe einer langen Geschichte – vom chinesischen Altertum bis heute – haben sich tausende verschiedene Qigong-Methoden entwickelt, stille und bewegte Formen. Sie können unterschiedlich aussehen, haben aber einen gemeinsamen Wesenskern.

Eine bewegte Qigongübung besteht aus unterschiedlichen Positionen, die fließend miteinander verbunden eine Abfolge ergeben, welche tänzerisch anmuten und sich auch so anfühlen kann.

Dabei geht es um die Bewegung und Lenkung des Qi (der Lebensenergie) in uns. Wir beschäftigen uns mit den grundlegenden (Ur-) Bewegungen des Körpers, also mit Steigen und Sinken (mit oder gegen die Schwerkraft), Öffnen und Schließen, mit dem Ein- und Ausatmen. Wir suchen den Ausgleich und die Balance von Yin und Yang. Jede äußere Form dient dabei der inneren Bewegung und ergibt sich daraus.

Um solcherart üben zu können, braucht es eine achtsame, wache, offene und ausgeglichene Grundhaltung, auf die wir uns ein-

stimmen bevor wir mit dem Üben beginnen – alleine oder in der Gruppe, in einem ruhigen Raum oder draußen in der Natur.

Wer Qigong übt, ist wach und offen, zugleich in sich versunken. Er geht auf in seinem Tun, die Gedanken lässt er kommen und gehen. Indem der Übende den Bewegungsfluss sucht, der seinen Körper in Ruhe und Einklang bringt, die ihn durchströmende Energie lenkt und sich zugleich von ihr lenken lässt, hält er seinen Körper und Geist durchlässig, beweglich und gesund. Er erlebt Momente des Einsseins mit allem, was ihn umgibt.

**Yin und Yang sind zwei gegensätzliche Prinzipien, die sich ergänzen und einander ausgleichen.**

**Beispiele von Yin Yang:**  
tief-hoch, sinken-steigen, weich-hart,  
dunkel-hell, passiv-aktiv,  
weiblich-männlich, leise-laut,  
schließen-öffnen, kalt-warm

**Eine Bewegung erzeugt Yang, erreicht sie ihr Ende wird sie still. Ruhe erzeugt Yin.**

**Erreicht die Stille ihr Ende, geht sie wieder in Bewegung über. Ruhe und Bewegung sind die Basis des Tanzes und des Lebens.**



### Tango

Der Argentinische Tango, um 1900 geboren, ist ein Paartanz, ein Volkstanz. Tango ist keine künstliche Erfindung, sondern Ausdruck und Teil einer Kultur, einer Lebenssituation und der Beziehung zwischen Menschen. In der Improvisation entsteht er immer wieder neu und entwickelt sich stetig weiter. Es gibt dort zwar Regeln und Konventionen, aber kein Richtig und kein Falsch. Hieraus sind viele unterschiedliche Stile entstanden – eng oder weit, langsam oder schnell, schlicht oder komplex. Diese Vielfalt macht es nicht leicht zu verstehen, wie dieser Tanz funktioniert, worauf es wirklich ankommt und worin sein Wesenskern liegt – jenseits von Technik- und Figurenernen, aber auch jenseits vom persönlichen Tanzstil.

Auch wenn es in Kursen erst darum geht, den Tango Schritt für Schritt als Tanz zu lernen und so die gemeinsame Bewegung möglich zu machen, geschieht das doch vor dem Hintergrund, dass Kontakt und Verbundenheit im Paar nicht nur sein Ursprung, sondern auch der Schlüssel zum Tango sind.

Wer über die ersten Schritte hinaus ist, spürt und versteht:

Die Momente um derentwillen wir tanzen, die Sternstunden, ergeben sich im Kontakt und aus der Verbindung zweier Menschen. Wir empfinden dort Harmonie und Fluss, wir finden zu uns und zueinander. Wir erleben das, was man heute ‚Flow‘ nennt.

## Tango trifft Qigong

Der Tango ist ein technisch hoch komplexer Tanz, wenn man Figuren nicht auswendig tanzen, sondern wirklich differenziert führen und folgen möchte. Auch die Tangomusik ist anspruchsvoll und vielfältig. Während eines Tanzes möchten wir also Vieles gleichzeitig: Die Beine sollen wie von selbst ihren Weg und Rhythmus finden, fein und abwechslungsreich, während wir in innigem Austausch mit dem Partner die Bewegung und die Musik genießen.

Was ein schöner Tango braucht, geht über die erforderliche tangotypische Tanztechnik also weit hinaus – und manches davon lässt sich im Qigong, frei von komplizierten Schritten, ganz wunderbar üben.

Wir haben dort die nötige Ruhe und Zeit, in uns hinein zu spüren. Anstelle von Musik lauschen wir im Qigong der inneren Melodie. Es gibt dort keinen Partner und kein ‚Zuvielaufeinmal‘.

Aber es gibt, wie im Tango, die Achse (Erdung und Aufrichtung), das feine Spiel zwischen An- und Entspannung, das elementar wichtig ist für die Gewichtsverlagerung, die Torsion und vieles mehr. Qigong ist ein außerordentlich achtsames und sehr feines Erspüren des eigenen Körpers. Wer regelmäßig übt, bekommt ein Gefühl für den Fluss der Energie, erfährt wie Bewegung aus dem Innern entsteht und wie sie wieder zur Ruhe findet. Man lernt seinen Körper auf feinste Art kennen und bewusst wahrzunehmen.



Aufrecht stehen zwischen Himmel und Erde

Fotos: Andreas Reuther

### Stimmen von Teilnehmenden:

„Körperhaltungen aus Qigong-Übungen kann ich bei einigen Tango-Figuren anwenden und bleibe dadurch leichter in meiner Achse, was das gemeinsame Tanzen angenehmer macht. Im Qigong konzentriere ich mich auf mein Üben, auf mich. Beim Tangotanz liegt die Konzentration auf dem Miteinander, doch jedes Mal muss ich ganz bei mir ankommen und sein.“

Sylvia<sup>2</sup>

„Wir erlebten eine wunderbare Ergänzung. Mitten in der Natur, in die Weite schauend, den leichten Wind spürend, nahmen wir in sanften, ruhigen Bewegungen unsere Körper sehr intensiv, sehr ganzheitlich wahr. Wir erlebten Konzentration und Entspannung gleichermaßen. Für die nachfolgenden Tanzstunden fühlten wir uns gut vorbereitet, locker und aktiviert.“

Beate und Henning

„Im Qigong kräftige ich die Beine und Füße und profitiere im Tango davon, weil ich besser auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht halten kann. Der Körper entwickelt sich durch das Üben, wird mit den Bewegungen vertraut und das Körpergedächtnis erinnert sich im Tango daran.“

Barbara

„Beides, Qigong und Tango, ist für mich einerseits ein Stück ‚aus der Welt fallen‘, andererseits intensives Erleben. Beides kann man nicht erzwingen, braucht seine Zeit, muss wachsen. Bei beiden spielen Vorstellungskraft und Loslassen eine Rolle. Beide entwickeln das Körpergefühl. Man lernt, den Körper tanzen zu lassen – es fließen zu lassen.“

Christina


Im Tango schließlich, vielleicht noch im langsamen Qigongmodus, in Zeitlupe tanzend, ist es dann leichter, diese Achtsamkeit über den eigenen Körper hinaus auf den Partner zu erweitern, möglicherweise sogar auf die anderen Tänzer im Raum. Die innere Melodie wird zur Tangomusik.

Je besser wir in unserem eigenen Körper angekommen sind, je weniger Schwierigkeiten wir mit der eigenen Achse haben, je bewusster und klarer wir uns bewegen können, je weniger wir Bewegung denken müssen, sondern sie spüren können, desto besser können wir uns auf den Partner und die Musik einlassen, desto leichter und häufiger Sternstunden im Tango erleben!

Auf einer Milonga kann man es sehen oder man erlebt es bereits an sich selbst:

Da gehen zwei Menschen wortlos aufeinander zu, haben sich mit Blicken gefunden, stellen sich voreinander hin – und inmitten vieler anderer Menschen entsteht eine große Stille und Ruhe. Ein Moment allergrößter Intensität und Verbundenheit, der für die beiden Tänzer spürbar, aber sogar von außen deutlich sichtbar ist.

Jeder der beiden steht für sich und ist bei sich, aufgerichtet zwischen Himmel und Erde, dennoch klar und offen dem anderen zugewandt. Beide sind bereit, für eine Weile zu einem gemeinsamen Organismus zu werden, die Bewegung des anderen wie die eigene zu spüren. Sie beginnen, sich im Einklang miteinander zu bewegen.

Und in diesem Moment ähnelt das Gefühl des Tänzers dem des Übenden im Qigong sehr. 

Nächste Reise mit ‚Tango trifft Qigong‘  
vom 2. bis 7. August 2020  
im Schloss Ulrichshusen  
in Mecklenburg



Weitere Infos:

[www.in-tango-veritas.de](http://www.in-tango-veritas.de)



Gerrit Swaantje Schüler arbeitet als Tangolehrerin in Lüneburg. Seit vielen Jahren bietet sie eine Tangolehrerausbildung und auch Tangoreisen an.