



## Warum hat eigentlich Yoga so viel Sexyness und Qigong so grad gar nicht?

**Das hat einerseits mit Tradition zu tun. Die indischen Yogis waren schon immer sehr leicht bekleidet, wohingegen die chinesischen Qigong-Praktizierenden das gerne in ihren Seidenanzügen tun, die wir manchmal mit Pyjamas verwechseln, und die so gar nichts von einem allfällig schönen Körper darunter preisgeben, gute Nacht. Das Leichtbekleidete haben wir im Westen übernommen, und für viele Positionen des Yoga, die Asanas, macht es auch Sinn, wenn nicht zu viel Stoff dazwischen kommt, weil es sonst rutschig wird. Ausserdem kann einem Yoga ganz schön ins Schwitzen bringen. Während Frauen sexy leichtbekleidet sich räkeln können, stellt sich für Männer dann jeweils die Frage: T-Shirt ausziehen oder nicht? Meist hängt die Antwort von der Menge der Tattoos ab.**

Yoga macht tatsächlich sexy, unter Umständen lässt sich das einfach nicht vermeiden. Wenn man lernt, aus einem Fersensitz direkt in den Handstand zu fließen, dann ist das hartes Training. Man baut Muskeln auf und reduziert ganz von selbst (ja, ganz von selbst!) überflüssiges Gewicht. Man trainiert die Muskeln so, dass sie nicht aussehen wie aufgenähte Lederkissen. Es ergibt sich ein wohltrainiertes, harmonisches Gesamtbild.

Yoga kann richtig intensives Kraft- und Ausdauertraining sein, muss nicht aber kann, wohingegen Qigong eher eine ganz sanfte Sache ist und innere Qualitäten kultiviert –

bis auf die sexy Oberschenkel, die man sich durch richtiges Stehen antrainiert.

Zudem stehst du im Qigong meistens nach innen gekehrt, die Bewegungen sind unspektakulär und werden mit anhaltender Praxis nicht etwa grösser und länger, sondern kleiner und unscheinbarer, weil interner, subtiler. Versteckter quasi.

Yoga exponiert den Körper viel stärker. Hände am Boden (ein chinesisches No-Go, und das ist nicht Chinesisch), Becken in die Höhe, Beine spreizen – zusammen mit leichter Bekleidung und einem gut trainierten Körper, und schon hat man

das spektakuläre Instagram-Bild. Auf Instagram macht es ohnehin den Eindruck, dass man Qigong entweder in irgendeinem Park mit Abfalltonnen im Hintergrund oder in einem langweiligen Raum praktiziert. Yoga hingegen praktiziert man scheinbar fast immer am Traumstrand.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Yoga stärker den Willen trainiert, was wir in unserer Kultur als sexy empfinden. Yoga gliedert sich gut ein in unseren Fitness-Körperkult (FKK). Qigong eignet sich da weniger. Wie Mark Singleton in seinem Buch «Yoga Body» detailliert aufzeigt, ist die Veräusserung schon lange auch eine Tendenz des Yoga in Indien, es liegt also nicht alles am bösen Westen. Man brauchte eindruckliche Flows und den Akrobatik-Aspekt des Yoga, um die Leute zu «ködern». Der sponsorende Maharaja wollte Spektakel. Gleichzeitig war aber eigentlich auch immer klar, dass Yoga ohne die inneren Aspekte «nur Zirkus» ist.

Es gibt nicht nur die Yoga-Show, es gibt auch die Qigong-Show. Etwa wenn scheinbar Wunderheilungen geschehen, oder,

der beliebteste Party-Effekt, wenn Leute scheinbar ohne vom Meister gestossen zu werden durch die Luft fliegen, weil sie eben mit Qi gestossen wurden. Diese tollen Szenen sind aber nicht sexy, sondern eher seltsam. Und manchmal, wenn die Fliegenden wie Hampelmänner in der Gegend herumfliegen, nur noch albern. Und albern ist nun einfach gar nicht sexy.

Dazu kommt noch, dass man Qigong-Meister gerne ganz klischeehaft mit dicken Bäuchen in Verbindung bringt. Etwa so, wie Opernsängerinnen gewaltige Ausmasse haben sollen, um ihre Töne zu produzieren. Beides sind Klischees, und das Bild des dickbäuchigen Qigong-Meisters hat schon Yiquan-Gründer Wang Xiangzhai kritisiert. Aber der dickbäuchige, lachende Buddha ist und bleibt ein Symbol für Qigong. Auch darum, weil Qigong definitiv eine heitere

Kunst ist. Da nimmt sich Yoga unter Umständen schon sehr viel ernster. Der lachende Buddha ist vieles – aber auch er ist definitiv nicht sexy. Allerdings muss man eingestehen, dass der klassische indische hagere Yogi, nur in seinen Vollbart gekleidet, vielleicht auch nicht unserer Sexy-ness-Vorstellung entspricht.


Das alles sagt gar nichts über einen Mehrwert der einen oder anderen Methode aus. Es zeigt aber hoffentlich einige Unterschiede auf. Wichtig ist nicht so sehr, was man praktiziert, sondern warum und wie man praktiziert. Ich bin mir bewusst, dass dies keine akademische, zu Ende differenzierte Antwort ist.




**Autor: Martin Schmid**

Martin Schmid unterrichtet Qigong, Taiji und Yoga in Affoltern am Albis und in Korsika.

Alle Infos finden Sie auf [www.integralmovement.info](http://www.integralmovement.info)

  
**BLUE DRAGON CLINIC**



## Facial Rejuvenation Acupuncture

Certification Workshop by Virginia Doran  
 March 23rd – 25th 2018, Wetzikon/ZH  
  
 Information and Registration:  
[kurs@bluedragon-clinic.ch](mailto:kurs@bluedragon-clinic.ch) | Phone: 044 932 33 66

TCM Fachverband  
 und ASA: 24 Credits



## Unser Wissen – Ihr Gewinn

**Als langjährige Treuhandstelle des TCM Fachverbandes Schweiz sind wir mit den steuerlichen und buchhalterischen Anforderungen ebenso vertraut wie mit den Herausforderungen, welche die Führung und Administration Ihrer TCM-Praxis mit sich bringen.**

**Unser Rat:** Entlasten Sie sich von administrativen Aufgaben und gewinnen Sie mehr Zeit für Ihre wertvolle Arbeit. Ihre Zahlen sind bei uns in ebenso guten Händen wie Ihre Klientinnen und Klienten bei Ihnen.

**Unser Angebot:** Als Mitglied des TCM Fachverbandes Schweiz profitieren Sie von einer kostenlosen Erstberatung an unserem Hauptsitz in Staad SG oder in unserer Zweigniederlassung in Gattikon ZH. Weitere Treuhanddienstleistungen offerieren wir Ihnen zu unserem TCM-Sondertarif.

**Unsere Dienstleistungen:**

- Unternehmensgründung und Unternehmensberatung
- Finanzbuchhaltung mit Geschäftsabschluss
- Steuererklärungen, Steuerberatung, Steueroptimierung
- Beratungen in Sozialversicherungen und Vorsorge

**KT Koller Treuhand GmbH**

9422 Staad SG  
Telefon 071 855 80 20

8136 Gattikon ZH  
Telefon 044 710 80 10

[www.kollertreuhand.ch](http://www.kollertreuhand.ch)  
[info@kollertreuhand.ch](mailto:info@kollertreuhand.ch)

**Für Treuhanddienstleistungen ohne unerwünschte Nebenwirkungen.**

**PHYTOMED** Für ihre natürliche  
Gesundheit

PHYTOMED AG  
 CH-3415 Hasle/Burghof  
 Telefon +41 (0)34 460 22 11  
 Telefax +41 (0)34 461 41 63  
[www.phytomed.ch](http://www.phytomed.ch)

In der PHYTOMED AG, 3415 Hasle/Burghof BE bieten wir folgende Weiterbildungen mit den Dozentinnen Petra Kamb und Christiane Ritzmann an, welche vom **TCM-Fachverband Schweiz** anerkannt sind. Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf den Kurspreis.

**Schüssler-Salze aus Sicht der CM (P. Kamb)**  
Donnerstag, 19. April und Freitag 20. April 2018

**Diagnose im Shiatsu (C. Ritzmann)**  
Freitag, 29. Juni 2018

Weitere Informationen zu unseren Kursangeboten finden Sie unter [www.phytomed.ch](http://www.phytomed.ch)