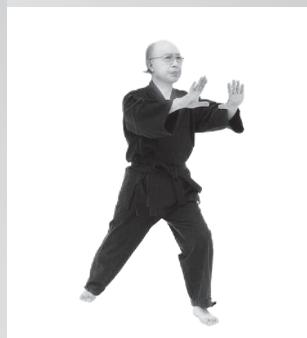


Gesundheitsfördernde Übungen  
der traditionellen chinesischen Medizin

Jiao Guorui

# Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

LESEPROBE



# **Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**

## **Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin**

Von Jiao Guorui

Übersetzung: Li Cuiyun, Susanne Ganz, Stephan Stein

Fotos: Renate Hofmann

Bearbeitet und herausgegeben von Dr. Gisela Hildenbrand



13. Auflage 2021

© 2021 ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken –  
Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung  
in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

[www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

ISBN (Buch): 978-3-96474-345-9

ISBN (PDF/E-Book): 978-3-96474-346-6

提挈天地，  
把握陰陽，  
呼吸精氣，  
獨立守神，  
肌肉若一。

焦國瑞



丁亥年春  
于北京

Im Altertum gab es große Meister.  
Himmel und Erde trugen sie in Händen,  
sie beherrschten Yin und Yang,  
im Einatmen und Ausatmen stärkten sie das essenzielle Qi,  
ihren Geist bewahrten sie in Unabhängigkeit,  
ihre Gestalt bildete ein vollständiges Ganzes.

Unbefangene Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Fürsten  
Abhandlung über das naturgemäße und wahrhaftige Leben im Altertum

Kalligraphie von Jiao Guorui



**Jiao Guorui (1923–1997)**

wurde in Fengrun, Provinz Hebei, China, geboren. Er war Arzt für traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Qigong-Meister. Er wirkte als Professor und Mitglied der Expertenkommission an der Akademie für TCM Beijing und war Direktor des Instituts für Qigong der Akademie für TCM Beijing sowie Vize-Vorsitzender des ALL-China Qigong-Forschungsinstituts für klinische Studien, Berater der Medizinischen Wissenschaftsgesellschaft zur Förderung der TCM Honkong, Gastprofessor am Japanischen Institut für TCM und Ehrenvorsitzender der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn.

Jiao Guorui stammte aus einer bekannten Ärztefamilie und studierte an der Nord-China-Akademie für TCM. Im Alter von 8 Jahren begann er unter seinem ersten Lehrer Wang Tong Shaolin-Gongfu zu praktizieren. Im mittleren Lebensalter studierte er nacheinander bei den Qigong-Meistern Hu Yaozhen, Zhou Qianchuan und Wang Xiangzhai. Nach langer Zeit intensiver Praxis und intensiven Studiums klassischer Schriften entwickelte Jiao Guorui das Lehrsystem Qigong Yangsheng, das 27 Übungsmethoden umfasst, deren Hauptaspekt die gesundheitsfördernde Wirkung ist und die in enger Beziehung zur TCM stehen. Sein Lehrsystem findet in Fachkreisen, auch außerhalb Chinas, große Beachtung. Mit Unterstützung des chinesischen Gesundheitsministeriums gründete Jiao Guorui das erste wissenschaftliche Institut zur Erforschung der gesundheitsfördernden Übungen des Qigong und förderte den wissenschaftlichen Austausch über Qigong innerhalb Chinas als auch mit dem Ausland.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeberin . . . . .	7
Vorwort . . . . .	9

## I. KAPITEL

<b>Einführung</b> . . . . .	11
1. Die Bedeutung von Qigong . . . . .	11
2. Die Prinzipien des Übens. . . . .	18
3. Ursprung und Entwicklung der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ . . . . .	26

## II. KAPITEL

<b>Die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“</b> . . . . .	30
Vorbereitungsübungen. . . . .	31
1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist . . . . .	45
2. Zerteile die Wolken, halte den Mond . . . . .	50
3. Trage den Ball nach links und rechts . . . . .	56
4. Schiebe den Berg mit beiden Händen . . . . .	67
5. Pferd-Schritt – die Hände wie ziehende Wolken . . . . .	76
6. Der Kondor breitet seine Schwingen aus. . . . .	89
7. Der rote Drache spreizt seine Klauen. . . . .	102
8. Den Ball im Wasser halten. . . . .	114
9. Rolle den Ball nach links und rechts . . . . .	123
10. Der Pfau schlägt ein Rad . . . . .	133
11. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen . . . . .	143
12. Teile die Mähne des wilden Pferdes. . . . .	152
13. Zwei Ringe umfassen den Mond . . . . .	163
14. Strecke die Arme und beuge die Knie . . . . .	171
15. Der Elefant kreist mit der Hüfte . . . . .	179
Abschlussübungen . . . . .	188

## III. KAPITEL

<b>Weitere Übungsweisen</b> . . . . .	203
1. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong auf dem Stuhl sitzend . . . . .	203
2. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong auf der Erde sitzend . . . . .	224
3. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong im Gehen. . . . .	242

#### IV. KAPITEL

##### **Zur Anwendung, Ausführung und Weiterentwicklung der**

<b>„15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“</b> .....	267
1. Allgemeine Bemerkungen zu Indikationsbereichen, Kontraindikationen und Wirkungen .....	267
2. Leitbahnen, Dantian und Akupunkturstellen .....	269
3. Schrittarten .....	279
4. Vorbereitung, Dauer und Auswahl der Übungen .....	284
5. Vertiefung der Übungspraxis .....	285
6. Die 3 Stufen des Übens. ....	288
Glossar .....	292
Weitere vorrätige Werke des Autors. ....	303

# Vorwort der Herausgeberin

Der traditionellen chinesischen Medizin mit ihrem wertvollen therapeutischen Verfahren der Akupunktur, ihrem Schatz an pflanzlichen, tierischen und mineralischen Arzneistoffen sowie den gesundheitsfördernden Übungen des Qigong wird zunehmendes Interesse entgegengebracht. Unter Qigong werden vielfältige Übungssysteme zusammengefasst, deren wesentliche Aspekte spezielle Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und geistige Übungen sind. Im Gegensatz zur Akupunktur und zur medikamentösen Therapie ist Qigong kein Therapeutikum, das dem Menschen von außen zugeführt wird, vielmehr ist es die eigene Übung, die gesunde, physiologische Prozesse fördert und pathologische Prozesse im Sinne einer Regulation beeinflusst. In dem Maße, in dem die Bereitschaft wächst, Krankheiten nicht nur mit äußeren Mitteln zu bekämpfen, sondern die eigenen Fähigkeiten zu ihrer Überwindung einzusetzen, wird Qigong zu einer wertvollen Bereicherung unserer Medizin. Das Anwendungsspektrum der Übungen des Qigong erstreckt sich von der Vorbeugung, Gesunderhaltung und Kräftigung über die Behandlung von chronischen Erkrankungen bis hin zur Linderung von Beschwerden bei schwer zu heilenden Erkrankungen.

Bedenkt man, dass Qigong erst seit wenigen Jahren in breiterem Umfang bei uns bekannt wurde, so haben diese Übungen bereits erstaunlich viel Eingang in die medizinische Praxis gefunden. In manchen naturheilkundlich ausgerichteten Praxen ist Qigong bereits fester Bestandteil des Therapiespektrums, ebenso hat es Eingang in das Therapiekonzept von Kliniken gefunden. Weiterhin findet Qigong Anwendung als ergänzende Methode in der Schmerztherapie und Psychotherapie. Neben der medizinischen Anwendung wird Qigong in Schulen, in der Heilpädagogik, am Arbeitsplatz und im künstlerischen Bereich geübt.

Das vorliegende Buch ist für die Praxis konzipiert, als Anleitung zu den Selbstübungen des Qigong und als Hilfe zum Verständnis der Prinzipien der Übungen. Dabei wird eine vom Autor aus historischen Überlieferungen zusammengestellte und in langjähriger klinischer Praxis weiterentwickelte Übungsform ausgewählt: die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“. Diese Übungsmethode, die in Kurzform im Lehrbuch für Qigong des gleichen Autors (*Jiao Guorui: Qigong Yangsheng, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen, 5. Auflage 1997*) neben zahlreichen anderen Übungsformen aufgeführt ist, wird hier ausführlich dargestellt.

Anlass dazu waren die Seminare in Beijing und Bonn, in denen Professor *Jiao Guorui* diese Übungsform vermittelte. Inzwischen haben sich viele Übende durch längere Praxis und eigene Erfahrungen Übungsfertigkeit angeeignet. Das vorliegende Buch ermöglicht eine Vertiefung der Übungspraxis, kann aber auch als grundlegende Einführung dienen. Denn auf die detaillierte Beschreibung der Basisübungen des Qigong wird besonders Wert gelegt. Grundsätzlich empfiehlt sich beim Erlernen von Qigong kein rein autodidaktisches Vorgehen, sondern die Unterweisung durch einen Lehrer.

Da dies ein Arbeitsbuch für die praktische Anwendung des Qigong ist, bin ich für jede Kritik, für Hinweise über die Schwierigkeiten beim Erlernen und Unterrichten sowie über Probleme der therapeutischen Anwendung und natürlich auch über die Wirkungen sehr dankbar.

Dem Gesundheitsministerium der Volksrepublik China, dem Bundesminister für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit der Bundesrepublik Deutschland und dem Deutschen Akademischen Austauschdienst bin ich zu großem Dank verpflichtet, dass sie meine ersten Studienaufenthalte in der Volksrepublik China unterstützt haben. Dem Deutschen Akademischen Austauschdienst danke ich sehr für die Unterstützung des ersten Forschungsaufenthaltes von Prof. *Jiao Guorui* 1988 in Bonn, der den Grundstein für eine jahrelange fruchtbare Zusammenarbeit legte und auch zur Vorbereitung der ersten Ausgabe des vorliegenden Buches genutzt wurde. Den ÜbersetzerInnen sei für ihre engagierte Arbeit herzlich gedankt. Frau Dr. *Elke Freusch* möchte ich für wertvolle Diskussionen und ihre Unterstützung bei der Erstausgabe des Buches herzlich danken.

Bonn, Januar 2001

Gisela Hildenbrand

# Vorwort

Qigong ist ein wertvolles Kulturgut des chinesischen Volkes und ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen des Qigong haben eine lange Geschichte und blicken auf eine reiche Tradition zurück. Qigong hat unverkennbaren Nutzen für die Erhaltung der Gesundheit, die Therapie von Krankheiten und die Stärkung von Körper und Geist. Das Üben von Qigong verhindert frühzeitiges Altern und ermöglicht ein langes Leben.

Mit Unterstützung des Deutschen Akademischen Austauschdienstes habe ich auf Einladung von Frau Dr. med. *Gisela Hildenbrand* im Frühjahr 1988 einen zweimonatigen Forschungsaufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland verbracht. Während dieser Zeit konnte ich Qigong als therapeutisches Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin in Vorträgen und Demonstrationen an der Universität Bonn, der Sporthochschule der Universität Köln und an der Abteilung für Sportmedizin der Universität Mainz vorstellen. Auf dem 74. Ärztlichen Fortbildungskongress des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren vermittelte ich interessierten Ärzten Grundkenntnisse in Theorie und Praxis des Qigong.

Eine besonders intensive Arbeit stellten die Seminare in Bonn dar, an denen viele Ärzte und Angehörige anderer medizinischer Berufe als auch Patienten teilnahmen. Aufgrund meiner Lehrtätigkeit und anhand der Berichte der Seminarteilnehmer stellte ich fest, dass die Seminarteilnehmer die Selbst-Übungen des Qigong gut erlernten und Wirkungen an sich erfuhren, wie ich sie seit über 3 Jahrzehnten bei meinen Patienten in der Klinik der Akademie für traditionelle chinesische Medizin Beijing beobachtet habe. Die Teilnehmer gewannen neue Erkenntnisse über ihren Organismus und wurden mit den Übungen so vertraut, dass sie in der Lage sind, nun für sich alleine weiterzuüben. Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten gehen über ein oberflächliches Kennenlernen hinaus. Einige Kursteilnehmer, die sich besonders intensiv mit den Übungen und der Theorie des Qigong vertraut gemacht haben, praktizieren Qigong inzwischen mit ihren Patienten. Bei dieser Arbeit galt mein wissenschaftliches Interesse der Frage, inwieweit Qigong-Übungen transkulturell übertragbar sind. Obwohl es große Unterschiede zwischen den medizinischen Traditionen und Kulturen unserer Völker gibt, obwohl wir uns in Temperament und Mentalität unterscheiden, gibt es doch auch Gemeinsamkeiten, die allen Menschen zu eigen sind. Das Grundprinzip menschlichen Lebens ist gleich. Die Therapie durch die Selbst-Übungen des Qigong baut auf den Naturgesetzmäßigkeiten des menschlichen Organismus und seiner geistigen Fähigkeiten auf. Dies erklärt meine Beobachtung, dass die Übenden in Deutschland die gleichen Probleme, Erfahrungen und Wirkungen beschrieben wie meine Schüler und Patienten in China. Darüber hinaus haben die Übungen den Teilnehmern sehr viel Freude bereitet, was ich als außerordentlich wichtig erachte im Hinblick auf das selbstständige Weiterüben zu Hause. Aus den Ergebnissen meines Forschungsaufenthaltes ziehe ich den Schluss, dass die Übungen des Qigong auch in westlichen

Ländern von großem Nutzen im Rahmen der präventiven und kurativen Medizin sowie in der Rehabilitation sein werden.

Dieses Buch beschreibt die Übungsmethode der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“, die ich neben zahlreichen weiteren Übungsmethoden bei meinen Patienten in China anwende. Ich habe die Auswahl nach den für die Anwendbarkeit so wichtigen Kriterien der Einfachheit, Wirksamkeit, Sicherheit und Verlässlichkeit getroffen. Dieses Buch möge der Gesundheit vieler Menschen dienen und die Freundschaft zwischen den Menschen unserer beiden Völker vertiefen.

Beijing 1989

Jiao Guorui

## Einführung

### 1. Die Bedeutung von Qigong

Ein gesundes langes Leben gehört seit jeher zu den Wünschen der Menschen. In vielfacher Weise sind die Bedingungen zum Erreichen dieses Zieles erforscht worden. Gesundheit hängt von vielen Faktoren ab. Die Lehre von Qigong Yangsheng (Qi-Übungen zur Pflege des Lebens) hat Wege aufgezeigt, auf denen die Menschen durch ihre eigenen körperlichen und geistigen Bedingungen ihre physiologischen und mentalen Funktionen mobilisieren, regulieren und kultivieren können. Qigong ist ein wertvolles Kulturgut des chinesischen Volkes und Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qigong spielt eine wichtige Rolle bei allen Aufgaben, die sich der Medizin stellen: Prophylaxe, Therapie, Stärkung von Körper und Geist, Prävention vorzeitigen Alterns, Förderung eines langen Lebens.

Qigong trägt die charakteristischen Züge chinesischer Kultur und zeichnet sich durch folgende Besonderheiten aus: Entfaltung subjektiver Fähigkeiten durch eigene Übung – Kultivierung von Körper und Geist – Anwendung der „3 Mittel“ (Körperhaltung, Atmung, Vorstellungskraft) und „2 Wege“ (Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegung) – Mobilisierung latenter Fähigkeiten – Kultivierung von „Wahrem Qi“ (zhenqi) – Selbstaufbau, Selbstregulierung, Selbstwiederherstellung – breites Anwendungsspektrum, Bezug zu vielen Wissenszweigen und Kunstformen.

### Entfaltung subjektiver Fähigkeiten durch eigene Übung

Qigong ist eine Selbst-Übungsmethode, durch die man lernt, subjektive Fähigkeiten zu entwickeln und zu nutzen. Im Rahmen der medizinisch angewandten Qigong-Übungen geht es um heilende Fähigkeiten oder Selbstheilungskräfte. Wenn man Qigong übt, muss man sich also auf die Entwicklung eigener positiver Prozesse verlassen, d. h. man übt mit einer zuversichtlichen Einstellung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Beim Üben von Qigong geben wir mit unseren eigenen geistigen Aktivitäten, mit Hilfe von Vorstellungen und Imagination, Impulse und Signale an unseren Organismus und beeinflussen damit unsere Körperfunktionen. In vertiefter Übungspraxis ist es möglich, Signale an alle Teile des Körpers, selbst an innere Organe zu senden.

Im Qigong arbeiten wir mit unserem Bewusstsein, das deshalb mit dem richtigen Verständnis und dem richtigen Ziel erfüllt sein muss. Richtiges Verständnis heißt, dass wir Qigong als wertvollen Aspekt gesunder Lebensführung ansehen, nicht

aber als Zauberstab oder Wunderwaffe gegen alle Krankheiten. Richtiges Verständnis heißt auch, dass wir Qigong weder als so geheimnisvoll betrachten, dass es nur wenigen Menschen offen steht, noch als so simpel, dass wir glauben, ohne beharrliches Üben eine gute Wirkung erzielen zu können. Wir können Qigong mit vielen Zielsetzungen üben, aber wir müssen vermeiden, uns widernatürliche Ziele zu setzen wie ewige Jugend oder eine absolute Garantie für Gesundheit. Qigong ist nur ein Aspekt der Gesundheit, natürlich ein sehr wichtiger. Es gibt kein Therapieverfahren, das alle anderen überflüssig macht. Mit Hilfe der Übungen des Qigong können wir die Gesetze der Natur verstehen lernen und ihnen gemäß handeln, wir können sie aber nicht ändern. Im Einklang mit den Naturgesetzen zu leben, ist Voraussetzung für den Erhalt und die Wiedererlangung der Gesundheit.

### **Kultivierung von Körper und Geist**

Die Übungen des Qigong betreffen Körper und Geist gleichermaßen. Wenn wir nur körperliche Übungen für unsere Gesundheit als wertvoll ansehen, so missachten wir die äußerst wichtige Rolle geistiger Übungen für unser Wohlbefinden. In zahlreichen klassischen Zitaten wurde die Bedeutung des Geistes bereits hervorgehoben:

„Wenn man gelassen und frei von Wünschen ist,  
erhält man sich das Wahre Qi,  
wenn man die geistigen Kräfte im Inneren bewahrt,  
wie könnte Krankheit einen da angreifen?“

(Abhandlung über das naturgemäße und wahrhaftige Leben im Altertum · Unbefangene Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Fürsten. 3./2. Jh. v. Chr.)

Im selben Buch wird berichtet:

„Im Altertum gab es große Meister.  
Himmel und Erde trugen sie in Händen,  
sie beherrschten Yin und Yang,  
im Einatmen und Ausatmen stärkten sie das essenzielle Qi,  
ihren Geist bewahrten sie in Unabhängigkeit,  
ihre Gestalt bildete ein vollständiges Ganzes.“

Aus diesen über zweitausend Jahre alten Zitaten können wir ersehen, dass seit alters her den geistigen Übungen große Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Mit den geistigen Übungen eng verbunden sind die Kultivierung des Geistes, die Ausbildung des Charakters, der Umgang mit den Emotionen, die Entwicklung einer klaren Denkweise und einer guten Gesinnung. Besonders der Entwicklung einer guten Gesinnung wird dabei größte Bedeutung beigemessen. Richtig verstanden ist Qigong Körper- und Geisteskultur zugleich.

## Die „3 Mittel“ und „2 Wege“

Die drei wesentlichen Aspekte der Qigong-Übungen sind Körperhaltung bzw. -bewegung, Atmung und geistige Tätigkeit. In jeder Qigong-Übung werden diese drei Aspekte praktiziert, aber in vielfältiger Weise. Man nennt sie auch die „3 Mittel“ des Qigong. Die zwei wesentlichen Kategorien, in die sich die Vielfalt der Übungen einteilen lässt, sind die Übungen-in-Ruhe und die Übungen-in-Bewegung, man nennt sie die „2 Wege“ des Qigong.

Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft sowie Ruhe und Bewegung haben unterschiedliche Wirkungen auf die Funktionen des Organismus. Die verschiedenen Qigong-Übungen gewichten in unterschiedlicher Weise diese Mittel und Wege und haben entsprechend sehr spezielle Anforderungen bezüglich Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft.

Bezüglich ihrer Wirkungsrichtung können Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft in sich gegenseitig fördernder oder sich beschränkender Weise zusammengestellt werden. Näheres über den Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft in Bezug auf ihre Wirkung auf die Bewegungen des Qi (Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen des Qi) siehe *Jiao Guorui: Qigong Yangsheng, Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen, 1997, S. 99 ff.* In der therapeutischen Arbeit werden die Beschwerden des Patienten genau analysiert, und dementsprechend werden die Qigong-Übungen ausgewählt und den individuellen Bedürfnissen angepasst. Die Möglichkeit, die Übungen auf die individuellen Bedingungen abzustimmen, ist ein großer Vorzug des Qigong.

## Mobilisierung latenter Fähigkeiten

Aus der Lebenserfahrung wissen wir, dass Menschen unter außerordentlichen Bedingungen Energien mobilisieren können und Fähigkeiten zeigen, die ihnen unter normalen Bedingungen nicht zu eigen sind. In Notsituationen oder bei geistigen Erkrankungen entwickeln Menschen unter Umständen solche Kräfte. Dies zeigt, dass im Organismus große latente Energien stecken, die wir gar nicht in uns vermuten. Mit Qigong-Übungen lassen sich latent vorhandene physiologische Energien allmählich mobilisieren und zur Entfaltung bringen.

Dieser Aspekt des Qigong hat eine lange Tradition in China zur Erlangung besonderer Fähigkeiten. Ebenso bedeutsam ist die Mobilisierung latenter Energien und Fähigkeiten sowohl zur Stärkung von Körper und Geist als auch zur Heilung von Krankheiten.

## Kultivierung von „Wahrem Qi“, Harmonisierung von Yin und Yang

Das Ziel aller Qigong-Übungen ist die Kultivierung von „Wahrem Qi“ (zhenqi). Dies ist ein Begriff aus der traditionellen chinesischen Medizin, der hier nur kurz erklärt

wird. Eine ausführliche Darstellung der Konzepte der traditionellen chinesischen Medizin ist nicht Aufgabe dieses praxisorientierten Buches.

Die Bedeutung von „Qi“ lässt sich durch kein Wort unserer Sprache erschöpfend wiedergeben. Die Bedeutung reicht von Dampf, Gas, Hauch, Luft über Atem, Energie, Lebenskraft, Vitalität bis zu sehr allgemeinen Begriffen wie Aktivität, Einfluss, Funktion. Qi ist zu verstehen als eine alles durchdringende Naturkraft, die untrennbar mit allem Lebendigen verbunden ist.

Bezogen auf den menschlichen Organismus unterscheidet man verschiedene Kategorien von Qi, je nach Herkunft und je nach Aufgabe und Wirkungsweise. „Wahres Qi“ ist dabei ein sehr undifferenzierter Begriff, unter dem wir etwa die Gesamtheit aller physiologischen Funktionen verstehen können. Das „Wahre Qi“ hat zwei Wurzeln, das „Essenz-Qi“ und das „Erworbene Qi“. Das „Essenz-Qi“, das wir bei der Geburt von unseren Eltern mitbekommen, bestimmt unsere angeborene Konstitution, es stellt die Antriebskraft für unsere Lebensprozesse dar. Dieses „Essenz-Qi“ gilt es zu hüten, zu pflegen und zu nähren. Ist das „Essenz-Qi“ üppig vorhanden, können Geist und Vitalität erblühen, die Widerstandskräfte sind stark. Mangelt es an „Essenz-Qi“, so ist der Organismus Belastungen schlecht gewachsen, neigt zu Erschöpfung, und es entstehen leicht Krankheiten. Die angeborene Konstitution ist sehr bedeutsam für unsere Entwicklung nach der Geburt, d. h. für das „Erworbene Qi“. Das „Erworbene Qi“ hängt vom Antrieb des „Angeborenen Qi“ („Essenz-Qi“) ab, und das „Angeborene Qi“ hängt von der nährenden Funktion des „Erworbenen Qi“ ab. „Essenz-Qi“ und „Erworbenes Qi“ bedingen und fördern sich gegenseitig. Dies erklärt, dass die angeborene Konstitution keine feststehende Lebensbedingung ist, sondern durch die Förderungswirkung des „Erworbenen Qi“ gestärkt und umgestaltet werden kann. Die Qigong-Meister schenken der Kultivierung des „Essenz-Qi“ und der Übung und Entwicklung des „Erworbenen Qi“ große Beachtung.

In den Konzepten der traditionellen chinesischen Medizin sind „Essenz-Qi“ und „Erworbenes Qi“ ganz bestimmten Funktionskreisen (zangfu) und Körperregionen (Dantian, Akupunkturstellen) zugeordnet. Im Übungsteil dieses Buches wird auf diese Zuordnungen hingewiesen. Ein weiteres wichtiges Konzept der traditionellen chinesischen Medizin ist das System von Leitbahnen, das den Organismus durchzieht. Leitbahnen sind als Kanäle zu verstehen, in denen Qi und Xue („Blut“) harmonisch zirkulieren müssen, um keine Krankheit entstehen zu lassen. Eine wichtige Aufgabe der Qigong-Übungen ist das Durchgängighalten der Kanäle und das Auflösen von Stauungen und Blockaden des Qi (bewegender Aspekt) und Xue (nährender Aspekt). Am Körper gibt es besondere Orte, über die man Einfluss auf die Leitbahnen und Funktionskreise nehmen kann, man nennt sie Akupunkturpunkte (Einflussorte oder Zugänge wären treffendere Bezeichnungen). Durch Reize wie Stechen, Druck, Wärme, Dehnung, Imagination können gestörte Funktionen reguliert werden.

Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin ist Gesundheit im ganz allgemeinen Sinne eine dynamische Ausgewogenheit von Yin und Yang. Yin und Yang sind Symbole für einander bedingende, komplementäre, einander gegenseitig fördernde und begrenzende Phänomene, deren ständige Wandlung den schöpferischen

Prozess darstellt, aus dem alle Dinge entstehen. Die Lehre von Yin und Yang wird in den Übungen des Qigong ganz konkret. Das Symbol für Yin und Yang kann als Übungsanleitung für Bewegungen und Atemführung, für den Umgang mit harter und weicher Kraft, angesehen werden. Durch Qigong-Übungen sollen die Lebenskräfte des Menschen entsprechend den Naturgesetzmäßigkeiten gefördert und entwickelt werden. Die grundlegendste Naturgesetzmäßigkeit ist der Wandel von Yin- und Yang-Phänomenen. Dieser Wandel wird in den Qigong-Übungen praktiziert als Wechsel von schließenden und öffnenden, von steigenden und sinkenden Bewegungen, im Wechsel von sich nach außen verbreitenden und sich nach innen schließenden Kraftvorstellungen, im Wechsel von hohen und tiefen Körperhaltungen, Strecken und Beugen der Gliedmaßen, im Wechsel von Aktivieren und Speichern des Qi, im harmonischen Wechsel von Einatmen und Ausatmen, Bewegen und Innehalten. Die Übergänge zwischen diesen polaren Übungselementen sind weich und fließend. Im Yin ist der Keim des Yang, im Yang ist der Keim des Yin. Auch dies findet seine konkrete Anwendung in den Übungen: In den lockeren, entspannten Körperhaltungen ist innere Festigkeit und Stabilität, in den weichen, fließenden Bewegungen ist innere Kraft – jede kraftvolle Haltung oder Bewegung weist Flexibilität und Elastizität auf.

### **Selbstregulierung, Selbstaufbau, Selbstwiederherstellung**

Bei der Gesunderhaltung und Therapie von Krankheiten durch Qigong-Übungen braucht man keinen Einfluss und keine Kraft von außen, sondern baut ganz auf den eigenen Möglichkeiten und Bedingungen auf, die einem zum Zeitpunkt des Übens zur Verfügung stehen. Das Praktizieren von Qigong ist eine Selbstregulierung, ein Selbstaufbau und eine Selbstwiederherstellung. Es gibt Wirkungen des Qigong, die sich durch kein Medikament und kein anderes therapeutisches Verfahren hervorrufen lassen. Dies erklärt, dass sich mit Qigong-Übungen auch bei chronischen, schwer zu behandelnden Krankheiten, bei denen kein anderes Verfahren mehr Wirkung zeigt, in manchen Fällen noch unerwartete Wirkungen erzielen lassen. Diese beruhen auf den regulierenden und wiederherstellenden Wirkungen des Qigong. Manche Menschen werden mit einer schwachen Konstitution geboren, andere mit starker. Dies ist jedoch keine unabänderliche Eigenschaft, denn durch beständiges Üben von Qigong lässt sich die Konstitution stärken. Diese Möglichkeit des Selbstaufbaus haben viele meiner Patienten erfahren. Sie erlangten eine größere Leistungsfähigkeit und wurden weniger anfällig für Krankheiten.

### **Breites Anwendungsspektrum, Bezug zu vielen Wissenszweigen und Kunstformen**

Stellen wir die Wirkungen des Qigong als Ausgewogenheit von Yin und Yang, Harmonisierung von Qi und Xue („Blut“), Durchgängigkeit der Leitbahnen und

Kultivierung von „Wahrem Qi“ (zhenqi) dar, so erkennen wir die Einbettung des Qigong in die traditionelle chinesische Medizin. Besonders eng ist der Bezug dabei zu Akupunktur und Moxibustion. Eine große Bedeutung kommt Qigong auch in vielen anderen Fachdisziplinen der Medizin zu, vornehmlich in der Geriatrie und der Rehabilitationsmedizin. Durch seine umfassende Wirkung auf physiologische und mentale Funktionen haben die Übungen des Qigong jedoch weit über die rein medizinischen Belange hinausgehende Anwendungsgebiete. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Praxis der meditativen Sammlung, in der Kultivierung des menschlichen Geistes und in der Ausbildung des Charakters. Somit haben sie engen Bezug zu Philosophie, religiöser Praxis und Kunst. In der chinesischen Philosophie sind es vor allem die Schulen des Daoismus und Buddhismus, die als Quellen der Erkenntnis für die Entwicklung des Qigong anzusehen sind.

Aufgrund der subtilen Beachtung der körperlichen und mentalen Gesetzmäßigkeiten, der Entwicklung innerer Kraft und ihrer Anwendung anstelle grober Muskelkraft sowie der allgemeinen Stärkung von Körper und Geist, spielen die Übungen des Qigong seit alters her eine große Rolle in der Tradition der chinesischen Kampfkünste (wushu). Die modernen Sportarten, auch in Form des Leistungssports, haben wesentliche Impulse aus der Lehre von Qigong Yangsheng (Qi-Übungen zur Pflege des Lebens) erhalten. Dabei ist besonders hervorzuheben, dass die konditionsverbessernden Methoden des Qigong auf der Mobilisierung latenter physiologischer Energien beruhen; ein den Körper schädigendes Vorgehen zur Leistungssteigerung widerspricht grundsätzlich den Prinzipien des Qigong Yangsheng.

Das breite Anwendungsgebiet und die vielen Wissenschaftszweige und Kunstformen, die eine enge Beziehung zu Qigong haben, unterstreichen seine große Bedeutung für die Kultur von Körper und Geist.

## 2. Die Prinzipien des Übens

Es gibt eine große Vielfalt von Übungsmethoden des Qigong, das Übungssystem Qigong Yangsheng\* umfasst 27 Methoden, worunter die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong zur Kategorie der Übungen-in-Bewegung (donggong) gehören. Obwohl jede einzelne Methode ihre eigenen Formen, Charakteristika, Erfordernisse und Ziele hat, basieren alle Qigong-Übungen auf den gleichen grundlegenden Prinzipien. Die wichtigsten Aspekte dieser gemeinsamen Grundlage lassen sich in sechs Schlüsselpunkten zusammenfassen:

Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit  
Vorstellungskraft und Qi folgen einander  
Bewegung und Ruhe gehören zusammen  
Oben „leicht“ – unten „fest“  
Das richtige Maß  
Schritt für Schritt üben

\* Übersicht über das System Qigong Yangsheng in: *Jiao Guorui: Das Spiel der 5 Tiere*, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen, 1992

# 1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist

## *Bewegungsablauf*

Ausgangshaltung ist die 3. Vorbereitungshaltung (Abb. 14). Die Hände in langsamer Bewegung mit nach oben zeigenden Handflächen bis Schulterhöhe heben, gleichzeitig hebt sich auch der Körper (Abb. 15 u. 16). Nun die Handflächen nach unten wenden. Kleiner Halt (obere Standhaltung, Abb. 17 u. 18). Die Hände bis zum Unterbauch (Bereich des Guanyuan, etwa in der Mitte zwischen Nabel und Schambein, s. S. 279) senken, gleichzeitig sinkt auch der Körper (Abb. 19 u. 20). Die Handfläche wieder nach oben wenden (Abb. 21). Kleiner Halt (untere Standhaltung). Ein Heben und ein Senken sind eine Übung. Man wiederholt die Übung 4-mal.

Der Name einer Übung dient als wichtiges Übungselement und gibt ihre Aufgabe und Besonderheit an. Die „Beruhigung des Geistes“ ist an den Anfang der Übungsabfolge gestellt, da man nur mit ruhigem Geist das Qi empfinden, trainieren und stärken kann.

## *Atmung*

Übt man diese Form in Einklang mit der Atmung, so atmet man mit dem Heben der Arme ein und mit dem Senken der Arme aus. Macht man einen kurzen Halt in der Bewegung in der oberen und unteren Standhaltung, so hält man den Atem kurz an. Übt man die obere und untere Standhaltung über längere Zeit als Übungs- in-Ruhe, so atmet man im natürlichen Atemrhythmus, ohne den Atem anzuhalten.

## *Wichtige Übungsanforderungen*

- Die Bewegung der Arme ist gleichmäßig, die Körperhaltung zu jeder Zeit entspannt, doch voll innerer Vitalität und Festigkeit.
- Beim Heben werden die Hände etwas weiter weg vom Körper geführt, beim Senken etwas näher am Körper; dadurch entsteht eine ovale Bewegung. In der oberen Standhaltung beträgt der Abstand zwischen Händen und Schultern etwa 2 bis 3 Faustbreiten.
- Mit dem Heben der Arme wird auch der Körper aufgerichtet, die Knie werden jedoch nicht ganz durchgestreckt.
- Bei Symptomen der „Oberen Fülle“ (z. B. Bluthochdruck, Schwindel, schwerer Kopf, unsicherer Gang . . .) soll man die Hände nur bis Brusthöhe (Bereich des Shanzhong, s. S. 279), heben.
- Bei der steigenden Bewegung stellt man sich vor, einen Ball aus dem Wasser herauszuheben, und empfindet den Kontakt des Wassers an der Arminnen-seite. Sobald man das Gewicht des Balles empfinden kann, kann man auch die Empfindung von Qi in Händen und Armen spüren, etwa in Form von Wärme oder dem Gefühl des Durchströmenseins.



*Abb. 14*



*Abb. 15*



*Abb. 18*



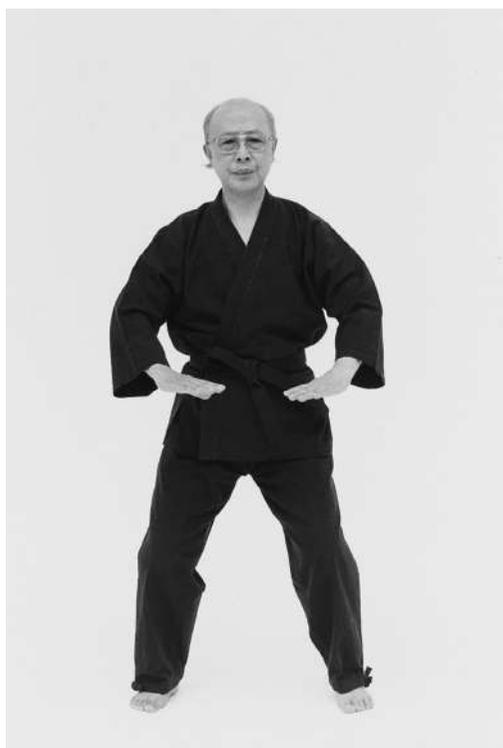
*Abb. 19*



*Abb. 16*



*Abb. 17*

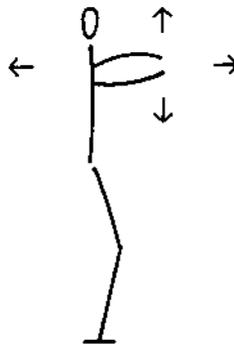


*Abb. 20*



*Abb. 21*

- Bei der sinkenden Bewegung stellt man sich vor, einen Ball ins Wasser zu drücken, und empfindet den leichten Widerstand, den das Wasser der Bewegung entgegensetzt, an der Arminnenseite. Die Intensität der Vorstellungskraft, mit der man den Ball ins Wasser drückt, soll man selbst wählen. Diese Kraft darf nicht zu groß sein, sonst kommt es zur Verspannung und Steifheit. Diese Kraft sollte aber auch nicht zu schwach sein, da man sonst keine Qi-Empfindung erzeugen kann.
- Bei dieser Übung wird besonders das Steigen und Sinken des Qi-Flusses geübt durch gleichsinnig wirkende Übungselemente: Heben der Arme, nach oben gewendete Handflächen und Aufrichten des Körpers bewirken das Steigen des Qi. Senken der Arme, nach unten gerichtete Handflächen und Sinken des Körpers bewirken ein Sinken des Qi. Wichtiges Übungsziel ist es, die hebende Bewegung der Arme mit dem Aufrichten des Körpers in Einklang zu bringen. Die Hände heben sich etwa 30 bis 50 cm, der Körper hebt sich etwa 5 bis 10 cm. Es bedarf langer Übung, diese Bewegungen in Einklang zu bringen, so dass das Heben der Arme und des Körpers zugleich beginnt und zugleich in der höchsten Position angekommen ist und somit die Übung als eine einzige Bewegung empfunden wird.
- Übungsanforderungen für die obere Standhaltung:  
Vorstellungsübungen: In der oberen Standhaltung stellt man sich vor, dass die Arme auf Wasser aufliegen und die Hände einen Ball nach unten halten. Von den Armen ausgehend stellt man sich eine elastische Kraft („Gummibandkraft“) nach vorne vor, vom Rücken ausgehend eine elastische Kraft nach hinten (Öffnen und Schließen); von den Hand- und Armrückseiten geht die Vorstellungskraft nach oben, von den Handflächen und Arminnenseiten geht die Vorstellungskraft nach unten (Steigen und Sinken).  
Diese Vorstellungskräfte in 4 Richtungen ergänzen sich in harmonischer Weise.



- Man achte auf die kontrollierenden und beschränkenden Übungselemente in der oberen Standhaltung, die als Übung-in-Ruhe in hoher Körperposition das Steigen des Qi bewirkt. Dieses Steigen wird begrenzt durch Übungselemente, die zum Sinken des Qi beitragen: Die Schultern sind locker und gesenkt, die Ellbogenkraft ist nach unten gerichtet, die Knie sind leicht gebeugt, die

Gesäßkraft ist nach unten gerichtet, die Arme haben eine nach außen span- nende Kraft (das hierdurch bewirkte Öffnen beschränkt das Steigen des Qi). Die obere Standhaltung sollte, zumindest anfangs, nicht zu lange geübt wer- den. Man achte darauf, dass die Vorstellungskraft nicht nach oben gelenkt, son- dern im mittleren Dantian bewahrt wird. Eine Haltung mit den Armen in hoher Position bei gleichzeitigem Lenken der Vorstellungskraft nach oben könnte zu einem übermäßigen Steigen des Qi und damit zu Symptomen der „Oberen Fülle“ führen.

### *Übung-in-Ruhe*

Die obere und untere Standhaltung gehören zu den „Stehen wie ein Pfahl“-Übun- gen und damit zu den Übungen-in-Ruhe. Die untere Standhaltung bezeichnet man als Yin-Haltung, die obere Standhaltung als Yang-Haltung. Im Allgemeinen übt man die Yin-Haltung längere Zeit als die Yang-Haltung, z. B. kann man die Yin- Haltung 2 Minuten und die Yang-Haltung 1 Minute lang praktizieren. Dieses Verhältnis der Übungsdauer in Yin- und Yang-Haltung entspricht dem wichtigen Übungsprinzip des Qigong, das man mit „Oben leicht – unten fest“ oder „Oben 3 – unten 7“ bezeichnet.

### *Wirkungsrichtung*

Mit dieser Übung wird hauptsächlich das Steigen und Sinken des Qi geübt, dane- ben auch das Öffnen und Schließen. Dabei wird das Steigen (hebende Bewe- gung) in Kombination mit dem Öffnen (aufspannende Kraft) und das Sinken (sen- kende Bewegung) in Kombination mit dem Schließen (Qi zum Dantian führen = inneres Schließen) praktiziert.

### *Hauptsächlich betroffene Leitbahnen*

3 Hand-Yin-Leitbahnen:	3 Fuß-Yin-Leitbahnen:
Hand-Taiyin (Lungen-Leitbahn)	Fuß-Taiyin (Milz-Leitbahn)
Hand-Jueyin (Herzhüllen-Leitbahn)	Fuß-Jueyin (Leber-Leitbahn)
Hand-Shaoyin (Herz-Leitbahn)	Fuß-Shaoyin (Nieren-Leitbahn)
3 Hand-Yang-Leitbahnen:	3 Fuß-Yang-Leitbahnen:
Hand-Yangming (Dickdarm-Leitbahn)	Fuß-Yangming (Magen-Leitbahn)
Hand-Shaoyang (Drei-Erwärmer- Leitbahn)	Fuß-Shaoyang (Gallenblasen- Leitbahn)
Hand-Taiyang (Dünndarm-Leitbahn)	Fuß-Taiyang (Blasen-Leitbahn)

### *Indikationsbereich*

Husten, Atembeschwerden, Schmerzen in der Magengegend, unregelmäßige Menstruation, Bi-Syndrom\* (besonders im Bereich des Brustkorbes).

\* Bi-Syndrom bedeutet Blockade und Hemmung von Qi und Xue („Blut“) im Netzwerk der Leitbahnen, wodurch es hauptsächlich zu Beschwerden wie Schmerzen, Taubheit, Schweregefühl und Bewegungs einschränkungen im Bereich der Gliedmaßen und des Rumpfes kommt.

## 2. Zerteile die Wolken, halte den Mond

### *Bewegungsablauf*

Von der vorangehenden Übung kommend, die Hände auf einer Bogenlinie zur Seite neben die Hüften führen (Abb. 22, 23 u. 24), dabei wenden sich die Handflächen nach vorne. Die Daumen und Finger werden leicht gespreizt. Der Abstand zwischen den Händen und Hüften beträgt etwa 2 Faustbreiten. Kleiner Halt (Abb. 25). Nun die Arme seitlich des Körpers auf Bogenlinien nach oben führen bis Kopfhöhe – zerteile die Wolken (Abb. 26). Mit der Aufwärtsbewegung der Arme hebt sich auch der Körper. Der Kopf wird ebenfalls leicht angehoben, so dass der Blick etwas über die Horizontale geht. Die Arme nach vorne und zur Mitte führen, so dass sie ein Rund formen, dabei wenden sich die Handflächen mit einer drehenden Bewegung nach innen und oben (Abb. 27, 28 u. 29). Durch diese spiralige Bewegung der Hände entsteht ein Zug an der Kleinfingerseite. Zwischen den Händen ist eine Faustbreite Abstand. Der Blick geht locker geradeaus in die Ferne. Kleiner Halt (Abb. 30 u. 31). Nun die Hände vor der Mitte des Körpers langsam nach unten senken – halte den Mond (Abb. 32 u. 33). Mit der Abwärtsbewegung der Hände senkt sich auch der Körper. Vor dem Unterbauch die Hände trennen und wieder seitlich neben den Körper führen. Die Übung 4-mal ausführen.

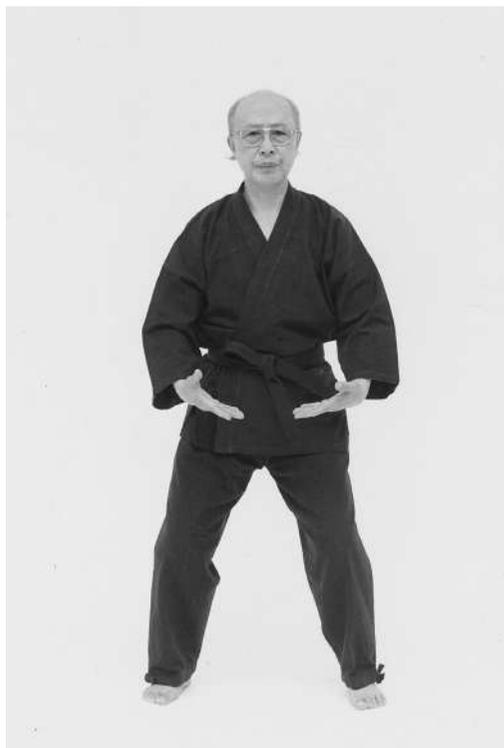
### *Wichtige Übungsanforderungen*

- Man achte auf die „Vollständigkeit“ der Bewegung, d. h. auf den Einklang zwischen Arm-, Körper- und Kopfbewegung.
- Bei der Aufwärtsbewegung stellt man sich ein elastisches Band zwischen Handgelenken und Fußgelenken vor, welches man langsam auseinander zieht. Die Vorstellung des elastischen Bandes ist nicht auf die Gelenke beschränkt, sondern vage an der ganzen Kleinfingerkante der Arme. Diese Vorstellung löst man auf, wenn sich die Hände vor dem Körper zum Rund formen. Der Name der Übung beschreibt eine weitere wichtige Vorstellung während der Aufwärtsbewegung, das Zerteilen der Wolken. Das Zerteilen der Wolken empfindet man an der Daumen-Zeigefinger-Kante der Hand und des ganzen Armes.
- Bei der Abwärtsbewegung der Hände stellt man sich eine von den Handgelenken ausgehende nach unten gerichtete Kraft vor, d. h., man empfindet die Handrückenseiten. Gleichzeitig empfindet man auch die Handflächen und Innenseiten der Arme durch das Tragen des Mondes.
- Praktiziert man diese Bewegung im Einklang mit der Atmung, so atmet man mit dem Zerteilen der Wolken ein und mit dem Tragen des Mondes aus.
- Verfolgt man z. B. die Aufwärtsbewegung der Arme, so bemerkt man zunächst eine große äußerlich sichtbare Bewegung. In dieser großen äußeren Bewegung gibt es auch noch kleine äußere Bewegungen in den Händen und in den

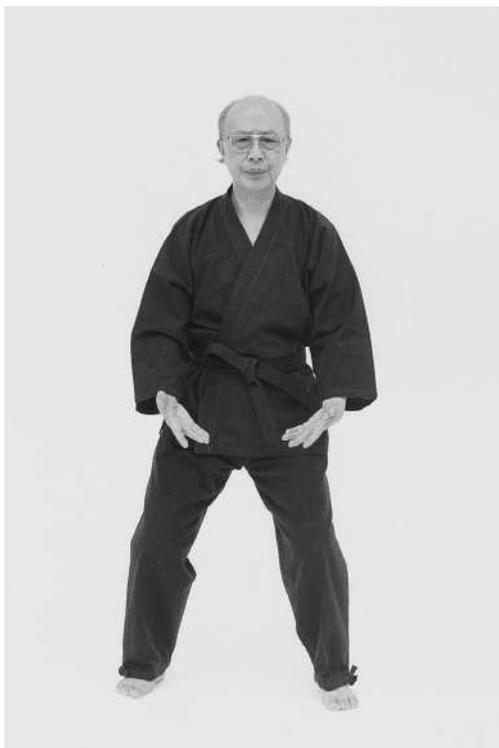
Fingern. Diese äußeren Bewegungen werden ergänzt durch feine innere Bewegungen. Beim Zerteilen der Wolken stellt man sich in den Armen und Händen eine innere schlängelnde Bewegung vor. Entsprechend den Proportionen der Gliedmaßen stellt man sich in den Armen die harmonische Bewegung einer kriechenden Schlange vor, in den Fingern die Bewegung von Seidenraupenpuppen. In vielen Bewegungsformen spielen diese sich schlängelnden inneren Kraftvorstellungen eine Rolle, bei der hier beschriebenen Übung sind sie jedoch besonders ausgeprägt.

- Bei dieser Übung gibt es wiederum 2 Standhaltungen, die zu den „Stehen wie ein Pfahl“-Übungen gehören und die man als Übung-in-Ruhe praktizieren kann. Die Yang-Standhaltung ist das Tragen des Mondes in hoher Körperposition mit nach oben gewandten Handflächen in Schulter- bis Kopfhöhe. Die Finger werden beim Wenden der Handflächen nach oben etwas weiter in die Bewegungsrichtung gedreht, bis man in der Vorstellung eine Schale auf den Händen tragen kann. Dies ist eine nach oben gerichtete Kraftvorstellung, die durch nach unten gerichtete Kraftvorstellungen ergänzt wird. So haben die Handgelenke eine nach unten gerichtete „sitzende“ Kraft und auch die Kraft der Ellbogen ist nach unten gerichtet. Die Arme bilden ein Rund und üben eine „umwickelnde“ Kraft aus. Diese nach innen gerichtete, schließende Kraft wird ergänzt durch eine das Rund nach außen aufspannende und somit öffnende Kraft. Der Körper ist aufgerichtet, das Becken jedoch leicht gesenkt, die Gesäßkraft ist nach unten gerichtet. Die Vorstellungskraft wird im mittleren Dantian bewahrt.

Bei der unteren oder Yin-Standhaltung ist der Körper in tiefer Position, die Arme hängen zu beiden Seiten des Körpers nach unten, der Abstand zwischen Hüften und Händen beträgt etwa 2 Faustbreiten. Die Handflächen sind nach vorne gewendet, die Finger leicht gespreizt. Die Arme werden so zu beiden Seiten des Körpers gehalten, dass sich eine nach vorne offene Bogenlinie aus Armen und Körper bildet. Durch die Lockerung der Ellbogen bilden sich auf den Armen zwei weitere Bogenlinien. Man kann diese Bogenlinien in der Vorstellung zu Kreisen vervollständigen: Arme und Körper umfassen einen großen Kreis, auf den Armen ruhen zwei Ringe. Die Arme üben eine nach außen öffnende, in die Weite gehende Kraft aus, die sich bis in die Finger und über die Finger hinaus erstreckt. Außerdem stellt man sich von den Armen ausgehende Kräfte nach unten vor. Diese vage Vorstellung nach unten gerichteter Kraft verdichtet sich zu der Vorstellung von elastischen Kräften („Gummibandkraft“), die von den Ellbogen und Handgelenken ausgehen. Insbesondere stellt man sich ein elastisches Band zwischen Hand- und Fußgelenken vor.



*Abb. 22*



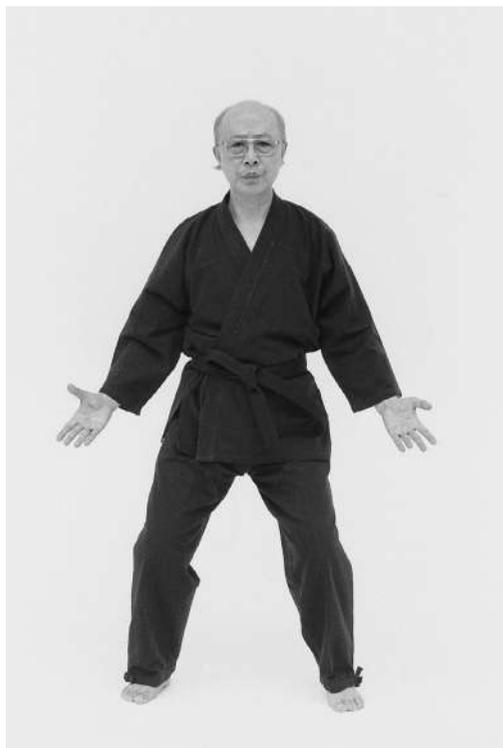
*Abb. 23*



*Abb. 26*



*Abb. 27*



*Abb. 24*



*Abb. 25*



*Abb. 28*



*Abb. 29*



*Abb. 30*



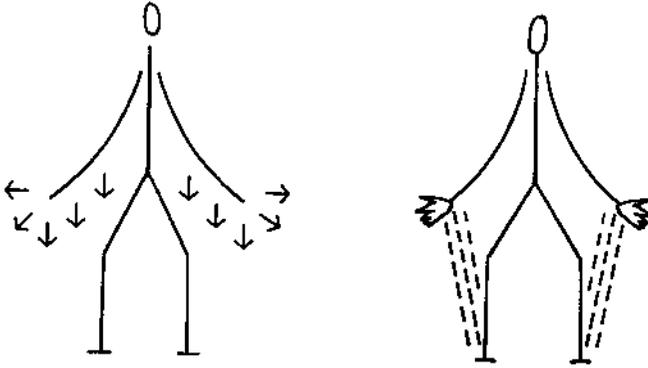
*Abb. 31*



*Abb. 32*



*Abb. 33*



### *Wirkungsrichtung*

Der Hauptaspekt dieser Übung ist das Steigen und Sinken des Qi-Flusses, der Nebenaspekt das Öffnen und Schließen.

### *Hauptsächlich betroffene Leitbahnen*

Hand-Taiyin (Lungen-Leitbahn)

Hand-Shaoyin (Herz-Leitbahn)

### *Indikationsbereich*

Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, Husten, Atembeschwerden, Beschwerden im Bereich von Nacken, Schultern und Armen, Bi-Syndrom (insbesondere im Bereich des Oberkörpers), unregelmäßige Menstruation, Defizienz des Yang-Qi.

### 3. Trage den Ball nach links und rechts

#### *Bewegungsablauf*

Von der vorangehenden Übung kommend, die rechte Hand kreisförmig über die linke führen (Abb. 34, 35 u. 36), die Hände halten einen Ball vor dem Unterbauch. Die linke Handfläche zeigt nach oben, die linken Fingerspitzen nach rechts vorne; die rechte Handfläche zeigt nach unten, die rechten Fingerspitzen nach links vorne (Abb. 37). Gleichzeitig den linken Fuß zum rechten holen und mit der linken großen Zehe neben der Mitte des rechten Fußes ohne Gewicht auf tippen (Leerer T-Schritt).

Das Gewicht ganz auf das rechte Bein verlagern, das Becken sinkt (Abb. 38). Dann mit dem linken Fuß einen Schritt nach links vorne machen, dabei mit der linken Ferse aufsetzen (Abb. 39). Der Winkel zwischen den Füßen beträgt etwa 75 Grad, die Schrittlänge etwa 2 1/2 Fußlängen von der Grundlinie aus. Den ganzen linken Fuß langsam aufsetzen und das Gewicht nach links vorne verlagern (Bogen-Schritt) (Abb. 40, 41 u. 42). Gleichzeitig mit der Gewichtsverlagerung die rechte Hand auf einer Bogenlinie nach rechts unten hinten neben die rechte Hüfte, und die linke Hand auf einer Bogenlinie nach links oben vorne führen. Die rechte Hand hat etwa eine Faustbreite Abstand von der rechten Hüfte, der linke Arm steht etwa über dem linken Bein. Die rechte Hand drückt einen Ball ins Wasser, die linke Hand trägt einen Ball. Die Verteilung der Vorstellungskraft des Nach-unten-Drückens und des Nach-oben-Tragens verhält sich wie 7 zu 3. Der Blick geht locker zur linken Hand und darüber hinaus. Kleiner Halt in dieser geöffneten Standhaltung (Abb. 43).

Nun die Handflächen einander zuwenden, so dass die linke Handfläche nach unten zeigt, die rechte nach oben (Abb. 44 u. 45). Das Gewicht wieder nach rechts hinten verlagern (Sitz-Bogen-Schritt) und gleichzeitig die Hände zur Ballhaltung vor dem Dantian zurückführen (Abb. 46 u. 47). Den linken Fuß zum rechten zurückstellen (Abb. 48), dabei hebt sich die Ferse zuletzt vom Boden ab. Mit Heben und Senken des Körpers das Gewicht auf das linke Bein verlagern, der Körper richtet sich dabei etwas nach rechts. Die Bewegung zur rechten Seite ausführen (Abb. 49 bis 61). Nach links und rechts je 2-mal.

#### *Wichtige Übungsanforderungen*

- Bei der öffnenden Bewegung der Hände stellt man sich vor, ein elastisches Band auseinander zu ziehen. Weiterhin stellt man sich zwischen den Armen ein elastisches Band vor, das nur mit innerer Kraft zusammengedrückt werden kann.
- Man achtet darauf, die Gewichtsverlagerung und die öffnende Bewegung der Hände in Einklang zu bringen, so dass man das Gefühl hat, nur eine einzige Bewegung auszuführen. Zunächst steht man im Sitz-Bogen-Schritt, das hintere „volle“ Bein trägt 70 Prozent des Gewichts, das vordere „leere“ Bein trägt 30 Prozent des Gewichts. Mit der öffnenden Bewegung der Hände geht man vom

# Glossar nach chinesischen Begriffen

Pīnyīn	Schriftzeichen	Übersetzung/Erklärung
bǎiláo	百勞	Punkt aller Strapazen; identisch mit dàzhuī 大椎, Großer Wirbel (dūmài 14)
chēnglì	撐力	Widerstrebende Kraft
chōngmài	衝脈	Durchdringungs-Leitbahn
cún	存	Aktualisieren
cùn	寸	Proportionales Körpermaß
dàcháng	大腸	[Funktionskreis] Dickdarm
dàimài	帶脈	Gürtel-Leitbahn
dǎn	膽	[Funktionskreis] Gallenblase
dāntián	丹田	Zinnoberfeld, Elixierfeld
dàojiā	道家	Daoismus (philosophische Strömungen)
dàojiào	道教	Daoismus (religiöse Strömungen)
dàzhuī	大椎	Großer Wirbel; identisch mit bǎiláo 百勞 Punkt aller Strapazen (dūmài 14)
dòng	動	Bewegung
dònggōng	動功	Übungen-in-Bewegung
dūmài	督脈	Leitbahn der Steuerung
Éméizhuāng	峨眉庄	Éméi-Schule/Methode
fàngsōnggōng	放鬆功	Entspannungsübungen
fèi	肺	[Funktionskreis] Lunge
fójiào	佛教	Buddhismus
fū	腑	Fū-Funktionskreis, „Palast“, Hohlfunktionskreis, Durchgangsfunktionskreis
fúqì	服氣	Aufnahme von Qi
gān	肝	[Funktionskreis] Leber
gānqì	肝氣	Leber-Qi, Qi des Funktionskreises Leber
gānyīnxū	肝陰虛	Leber-Yīn-Mangel
gōng	功	Übung
gōng bù	弓步	Bogen-Schritt
guānyuán	關元	Erstes Passtor (rènmài 4)
hòu dāntián	后丹田	Hinteres Dāntián
hòutiānqì	後天氣	Erworbenes Qi, nachgeburtliches Qi
Hú Yàozhēn (1897-1973)	胡耀貞	Arzt, Qìgōng-Meister
Huángdì nèijīng Sùwèn	黃帝內經素問	Innerer Klassiker des gelben Fürsten, einfache Fragen
huóliànfa	活練法	Lebhafter Stil, Methode mit besonders lebhafter Ausführung; s.a. sānshǒugōng 三手功



Hiermit bestelle ich

\_\_\_ Expl. **Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong** **29,90 Euro\***  
(13. Auflage 2020, Hardcover, 304 Seiten, ISBN 978-3-96474-345-9)

\_\_\_ Expl. **PDF – Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong** **25,00 Euro\***  
(13. Auflage 2020, 304 Seiten, ISBN 978-3-96474-346-6)

\* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

\_\_\_\_\_  
Kundennummer

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon / Fax

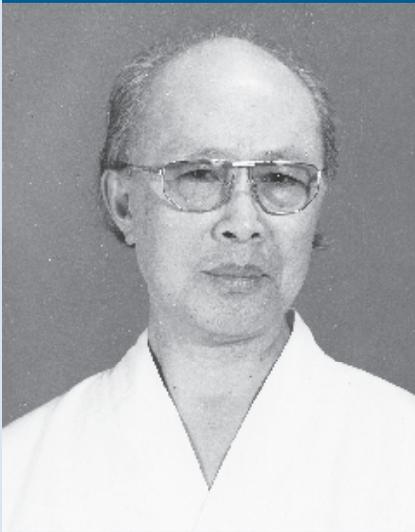
\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

**mg<sup>o</sup>** fach  
verlage

Mediengruppe Oberfranken –  
Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5  
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389  
Fax 09221/949-377  
kundenservice@mgo-fachverlage.de  
www.ml-buchverlag.de



### **Jiao Guorui**

(1923–1997), wurde in Fengrun, Provinz Hebei, China, geboren. Er war Arzt für traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Qigong-Meister. Er wirkte als Professor und Mitglied der Expertenkommission an der Akademie für TCM Beijing und war Direktor des Instituts für Qigong der Akademie für TCM Beijing sowie Vize-Vorsitzender des ALL-China Qigong-Forschungsinstituts für klinische Studien, Berater der Medizinischen Wissenschaftsgesellschaft zur Förderung der TCM Hongkong, Gastprofessor am Japanischen Institut für TCM und Ehrenvorsitzender der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn.

Die wichtigsten Veröffentlichungen von Jiao Guorui sind: Lehrmaterial zur Akupunktur (1953); 10 Lektionen zur Akupunktur (1955); Klinische Berichte zur Akupunktur (1981); Beiträge zur Enzyklopädie der Akupunktur; Lehrmaterial für Qigong (1961); Das Spiel der 5 Tiere von Hua Tuo (1963); Methoden des Qigong zur Gesunderhaltung (1964); Ursprung und Entwicklung des Youfagong (Methode der induzierten Bewegung) (1983); Wissenschaftliche Grundlagen der Qigong-Übungen zur Gesunderhaltung (1984); Prinzipien der Qigong-Übungen zur Gesunderhaltung (1986).

In deutscher Sprache erschienen zahlreiche Aufsätze sowie folgende Lehrbücher (jeweils neueste Auflage):

Qigong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, 2013

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, 2020

Das Spiel der 5 Tiere, 2013

Qigong Yangsheng – ein Lehrgedicht, 2014

Youfagong – Methode der induzierten Bewegung, 2014

Die 8 Brokatübungen, 2015

Leitgedanken zu Qigong Yangsheng in Kalligraphien von Jiao Guorui, 2000

Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien, 2019