

Jiao Guorui

Qigong
Yangsheng

8. Auflage



Gesundheitsfördernde Übungen der
traditionellen chinesischen Medizin

Jiao Guorui • Qigong Yangsheng

Qigong Yangsheng

Gesundheitsfördernde Übungen der
traditionellen chinesischen Medizin

von Jiao Guorui

Übersetzung: Susanne Ganz, Li Cuiyun, Zhao Jihui und Zhou Hui

Herausgeberin: Gisela Hildenbrand



MEDIZINISCH LITERARISCHE VERLAGSGESELLSCHAFT · KULMBACH

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

8. Auflage 2012



Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft in der
Mediengruppe Oberfranken – Buch- und Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5, 95326 Kulmbach

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrages, der Radio- und Fernsehendung und der Verfilmung sowie jede Art der fotomechanischen Wiedergabe, auch auszugsweise, vorbehalten.

ISBN 978-3-942320-57-3

Druck: Griebisch & Rochol Druck GmbH, 59069 Hamm

恬憺虛無，
 真氣從之，
 精神內守，
 病安從來。

焦國瑞書
 五月廿一日



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?

Unbefangene Fragen des Inneren Klassikers des
 Gelben Fürsten · Abhandlung über das natur-
 gemäße und wahrhaftige Leben im Altertum

Kalligraphie von Jiao Guorui

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeberin	11
Vorwort	13
I. KAPITEL Einführung	
1. Die Bedeutung von Qigong	15
2. Herkunft und Entwicklung	17
3. Zwei Patientenberichte	22
4. Qigong aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin	26
5. Klinische Anwendung	29
6. Experimentelle Forschung	39
7. Qigong in der Geriatrie	47
8. „Stützen des Guten, Vertreiben des Schlechten“	51
II. KAPITEL Grundlagen der Qigong-Praxis	
1. Allgemeines über Qigong-Methoden	55
Körperhaltungen	
Liegen	55
Sitzen	55
Stehen	55
Gehen	56
Übungswege	
Körperhaltungs-Übungen	56
Atem-Übungen	56
Übungen der Vorstellungskraft	56
Innen und Außen	
Innere-Übungen	57
Äußere-Übungen	57
Bewegung und Ruhe	
Übungen-in-Ruhe	57
Übungen-in-Bewegung	58
Übungen-in-Ruhe-und-Bewegung	58
Übungsziele	58

2. Anwendungsbereich	59
3. Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis	60
Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit	61
Vorstellungskraft und Qi folgen einander	64
Bewegung und Ruhe gehören zusammen	65
Oben „leer“, unten „fest“	66
Anpassung des Übungsniveaus	67
Schritt für Schritt üben	69
4. Fühlbare Wirkungen der Qigong-Übungen	69
Normale Effekte	70
Abnorme Effekte	73
5. Wichtige Aspekte beim Lehren und Lernen von Qigong	76
6. Das In-die-Ruhe-Treten beim Üben von Qigong	80

III. KAPITEL **Theorie des Qigong**

1. Die Bedeutung von „Herz“ (<i>xin</i>) und Vorstellungskraft (<i>yi</i>)	82
2. Die Bedeutung von Bewegung und Ruhe	85
3. Die Bedeutung von Qi	87
4. Die Bedeutung von „Innerem Qi“ (<i>neiqi</i>)	89
5. Die Bedeutung der „Transformation von Qi“ (<i>qihua</i>)	90
6. Die Bedeutung von „Essenz“ (<i>jing</i>), Qi und „Geist“ (<i>shen</i>)	94
7. Angeborene und erworbene Konstitution	96
8. Das Bewahren der Vorstellungskraft (<i>yishou</i>), Atmung und Körperhaltung	99
Beziehung zwischen Bewahren der Vorstellungskraft und Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen	99
Beziehung zwischen Atmung und Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen	100
Beziehung zwischen Körperhaltung und Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen	101
Verbindung von Vorstellungskraft, Atmung und Körperhaltung in bezug auf das Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen	103
9. Die Bedeutung von Halluzinationen bei Übungen-in-Ruhe	104

IV. KAPITEL **Methodik der Übungen-in-Ruhe**

1. Körperhaltung, Atmung und das Bewahren der Vorstellungskraft bei Übungen-in-Ruhe	106
1.1 Körperhaltung	106
Stehende Haltungen	107
Sitzende Haltungen	109
Liegende Haltungen	112
1.2 Atmung	113
Allgemeine Anforderungen	113
Häufig angewandte Methoden	115
Ruhiges Atmen	115
Bauchatmung	116
Atmung unter Führung der Vorstellungskraft	119
Das Sprechen von Lauten in Gedanken	121
1.3 Das Bewahren der Vorstellungskraft	124
Das Bewahren der Vorstellungskraft in verschiedenen Körperregionen	126
Das Richten der Vorstellungskraft auf reale Dinge	135
Das Richten der Vorstellungskraft auf Vorstellungsbilder	135
Das Richten der Vorstellungskraft auf die Bedeutung von Dingen und Worten	136
2. Häufig angewandte Methoden der Übungen-in-Ruhe	136
2.1 Entspannungs-Übungen	136
2.2 Entspannungs-und-Ruhe-Übungen	140
2.3 Tuna („Auswerfen und Assimilieren“)	141
2.4 „Stehen wie ein Pfahl“	143
Grundhaltung	144
Ausruh-Haltung	145
Hohe Position	149
Mittlere Position	154
Tiefe Position	160

V. KAPITEL **Methodik der Übungen-in-Bewegung**

1. Körperhaltung, Atmung und das Bewahren der Vorstellungskraft bei Übungen-in-Bewegung	169
2. Die „8 Brokat-Übungen“	170
Die „8 Brokat-Übungen“ im Sitzen	170
Die „8 Brokat-Übungen“ im Stehen	176

3. Die „13 gesunderhaltenden Übungen“	191
4. Die „15 Ausdrucksformen des Taiji“	203
5. Das „Spiel der 5 Tiere“ von <i>Hua Tuo</i>	226
Meine Begegnung mit dem „Spiel der 5 Tiere“	226
Historische Entwicklung	228
Schlüsselpunkte für die praktische Ausführung des „Spiels der 5 Tiere“ . .	233
Basisbewegungen für das „Spiel der 5 Tiere“	236
Das „freie Spiel der 5 Tiere“	265
Das „Spiel der 5 Tiere“ mit Fortbewegung	269
6. Innere-Übungen in Form von Selbstmassage	274
 Anhang	 293

Vorwort der Herausgeberin

Unverkennbar ist das wachsende Interesse, das der traditionellen chinesischen Medizin in den letzten Jahren entgegengebracht wird. Häufig wird chinesische Medizin mit Akupunktur gleichgesetzt, dabei birgt sie noch weitere Schätze, wie eine reichhaltige Drogenheilkunde und vielfältige Übungssysteme, die unter dem Begriff „Qigong“ zusammengefaßt werden. Die wesentlichen Pfeiler des Qigong sind spezielle Körperhaltungen bzw. -bewegungen, Atmung und geistige Übung. Im Gegensatz zu Akupunktur und medikamentöser 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 Regulierung beeinflusst. Da auch bei uns die Bereitschaft wächst, Krankheiten nicht nur mit äußeren Mitteln zu bekämpfen, sondern auch die eigenen Fähigkeiten zu ihrer Überwindung einzusetzen, ist Qigong eine wertvolle Bereicherung unserer Medizin. Zwar liegt der Schwerpunkt der Qigong-Anwendung in der Prophylaxe und Gesunderhaltung, aber in zunehmendem Maße werden diese Übungen in China auch erfolgreich zur Behandlung chronischer Erkrankungen eingesetzt.

Qigong-Übungen werden unter verschiedenen Aspekten und mit unterschiedlichen Schwerpunkten praktiziert: als Übungen zur Lebenspflege und geistigen Entwicklung im Sinne der daoistischen Philosophie, als therapeutische und prophylaktische Übung, als Teilaspekt der traditionellen chinesischen Medizin oder auch als Übung im Rahmen chinesischer Kampfkünste.

Das vorliegende Buch stellt besonders die Einbettung der Qigong-Übungen in die traditionelle chinesische Medizin heraus. Für das Verständnis des theoretischen Teils dieses Buches sind Kenntnisse über grundlegende Konzepte der traditionellen chinesischen Medizin von Vorteil. Um dem häufigen Mißverständnis einer Gleichsetzung von Organ und gleichnamigem Funktionskreis der chinesischen Medizin (z. B. Herz, Herz-Funktionskreis) vorzubeugen, wird im Anhang eine kurze Erläuterung der Funktionskreise gegeben. Die Übersetzung von Fachausdrücken der chinesischen Medizin stößt auf große Schwierigkeiten; deshalb wurde wichtigen Ausdrücken die chinesische Pinyin-Umschrift beigelegt. Der zentrale Begriff „Qi“, dessen Bedeutungsumfang von keinem Wort der deutschen Sprache abgedeckt werden kann, wurde unübersetzt gelassen; ebenso wurde mit dem Begriff „Dantian“ verfahren.

Im heutigen China werden Grundlagen und Wirkungsweise des Qigong auch mit naturwissenschaftlichen Methoden untersucht. Ausgewählte Forschungsergebnisse über die physiologischen Auswirkungen von Qigong-Übungen werden in diesem Buch dargelegt und können dem mit chinesischer Philosophie und Medizin weniger Vertrauten eine Brücke zum Verständnis geben.

Mögen die Begriffe der traditionellen chinesischen Medizin zunächst fremd erscheinen und das zentrale Konzept Qi zunächst schwer faßbar sein, so erweist sich Qi-

gong in der praktischen Ausübung keineswegs als geheimnisvoll. Die Übungen basieren auf Naturgesetzmäßigkeiten, die von jedem erfahrbar sind und auf deren Beobachtung sich die daoistischen Weisen auf kontemplative Art verstanden. Qigong-Übungen sind weder kompliziert in ihrer Ausführung noch so fremdartig, daß sie in unserem Kulturkreis nicht praktiziert werden können. Bei richtiger Ausführung haben die Übungen keinerlei schädliche Nebenwirkungen. Allerdings ist es bei Qigong wie auch bei anderen Übungssystemen, die Atmung und meditative Aspekte betonen, besonders wichtig, die Prinzipien der Übungen zu beachten, da eine falsche Übungspraxis zu unerwünschten und schädlichen Effekten führen kann. Um solche Wirkungen auszuschließen, legt der Autor besonderen Wert auf die Vermittlung der Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis, die für alle verschiedenen Übungssysteme des Qigong Geltung haben.

Anstoß zur Herausgabe der Übersetzung dieses Qigong-Lehrbuches gaben meine Erfahrungen während des Ersten Internationalen Qigong-Seminars der Akademie für traditionelle chinesische Medizin Beijing im Sommer 1986, das von Professor *Jiao Guorui* geleitet wurde, sowie die klinischen Erfahrungen in Qigong-Sanatorien in China. 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 mir diesen Studienaufenthalt ermöglicht haben. Die Übersetzung entstand in Zusammenarbeit mit Frau *Susanne Ganz* (Bonn), Frau *Li Cuiyun* (Beijing), Herrn *Zhao Jihui* (Beijing) und Herrn *Zhou Hui* (Bonn), denen ich für ihre überaus engagierte Arbeit herzlich danken möchte. Frau Dr. *Ute Engelhardt* (München) möchte ich für ihre wertvolle Beratung herzlich danken. Auf Wunsch des Autors wurden einige Ergänzungen eingearbeitet, die vor allem die Ausführungen über die Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis und die Abhandlung über die Effekte von Qigong-Übungen betreffen. Die Fotografien in Kapitel V zeigen *Jiao Tiejun*, den Sohn des Autors.

Bonn, Februar 1988

Gisela Hildenbrand

Vorwort

Qigong ist ein wertvolles Kulturgut des chinesischen Volkes und ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen des Qigong haben eine lange Geschichte und blicken auf eine reiche Tradition zurück. Qigong-Meister und praktizierende Ärzte haben über viele Jahrhunderte ein reiches Erfahrungswissen angesammelt und daraus allmählich eine relativ systematische Theorie des Qigong entwickelt. Qigong hat einen unverkennbaren Nutzen für die Therapie von Krankheiten, zur Gesunderhaltung, zur Stärkung von Körper und Geist, zur Verhinderung eines frühzeitigen Alterns und zur Verlängerung des Lebens. Durch weitere Erforschung des Qigong sowie durch Ordnen und Systematisieren des bereits vorhandenen Wissens wird Qigong in noch größerem Umfang der Gesundheit der Bevölkerung dienen können.

Nach der Gründung des neuen Chinas hat die Anwendung von Qigong in kurativer und präventiver Medizin eine starke Entwicklung und größere Verbreitung erfahren. Es gab aber auch Zeiten, in denen Qigong durch starke Mystifizierung in der breiten Bevölkerung nur noch wenig Interesse und Anwendung fand. Das Hauptanliegen dieses Buches ist es, die grundlegenden Methoden und Prinzipien des Qigong im Blickwinkel der Theorie der TCM in verständlicher Form darzustellen und als einen wichtigen Zweig einer Wissenschaft der gesunden Lebensführung zusammenzufassen.

Auszüge und Thesen dieses Buches wurden schon Anfang der 60er Jahre im Institut für TCM Beijing als Lehrmaterial für das Hauptstudium und die Auslandsstudenten-Klasse benützt. Der Hauptinhalt dieses Buches wurde 1964 unter dem Titel „*Qigong yangshengfa*“ (Methoden des Qigong zur Gesunderhaltung) im Wissenschaftsverlag Shanghai veröffentlicht. Eine Kurzfassung dieses Buches wurde 1981 unter dem Titel „*Qigong yangshengfa jianbian*“ (Kurzer Abriß über Qigong-Methoden zur Gesunderhaltung) im Volkssportverlag publiziert und im gleichen Jahr in der Kulturzeitschrift *Wenhui* in Fortsetzungen veröffentlicht. Eine erweiterte Ausgabe mit dem Titel „*Qigong yangshengfa*“ (Methoden des Qigong zur Gesunderhaltung) wurde entsprechend der wachsenden Nachfrage im Jahre 1980 vom Sportwissenschaftlichen Komitee Beijing und vom Qigong-Forschungskomitee Beijing herausgegeben. Für die vorliegende Ausgabe im Volksverlag Fujian wurde der Inhalt nochmals vollständig überarbeitet.

Die in diesem Buch dargestellten Übungsmethoden wurden nach den Kriterien der Einfachheit, Wirksamkeit, Sicherheit und Verlässlichkeit ausgewählt. Seit mehr als 20 Jahren erhalte ich aus ganz China sowie aus dem Ausland Briefe von Lesern und Qigong-Spezialisten, die ich nicht alle einzeln beantworten kann, die ich jedoch sehr schätze. Ich bedanke mich für die vielen Zusendungen von wertvollem Material

und möchte mit allen, die Interesse an den gesundheitsfördernden Übungen des Qigong haben, zusammenarbeiten, um das Wissen über Qigong weiterzuentwickeln und damit der Gesundheit der Bevölkerung zu dienen.

Für Ergänzungen und Berichtigungen bin ich dankbar.

Beijing 1983

Jiao Guorui

Grundlagen der Qigong-Praxis

1. Allgemeines über Qigong-Methoden

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Qigong-Methoden, die alle ihre eigenen Charakteristika und Wirkungen haben.

Gemäß der Übungsmethodik kann man Qigong nach folgenden Gesichtspunkten differenzieren: Körperhaltung; Übungsweg; Innen und Außen; Bewegung und Ruhe.

KÖRPERHALTUNGEN

Liegen

Übungen im Liegen werden eingeteilt in Übungen in Rückenlage und Übungen in Seitenlage. Sie sind für kranke und schwache Menschen geeignet sowie für einige spezielle Krankheitszustände. Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, können Übungen im Liegen vor dem Zubettgehen ausführen. Eine besondere Variante, bei der der Unterkörper höher liegt als der Oberkörper, eignet sich hauptsächlich für Patienten mit einer Senkung innerer Organe.

Sitzen

Übungen im Sitzen werden eingeteilt in Übungen mit gekreuzten Unterschenkeln und Übungen mit parallel gestellten Unterschenkeln. Sie eignen sich für nicht allzu geschwächte Kranke und für gesunde Menschen mit schwacher Konstitution, die ihren Körper durch Qigong-Übungen stärken wollen. Meistens handelt es sich bei den Übungen im Sitzen um Übungen in körperlicher Ruhe. Eine Zwischenstufe zwischen Übungen im Liegen und Übungen im Sitzen stellen die Übungen mit angelehntem Rücken dar; sie eignen sich für geschwächte Patienten.

Stehen

Übungen im Stehen haben eine größere Variationsbreite als Übungen im Liegen und Übungen im Sitzen. Im allgemeinen handelt es sich um Übungen mit feststehenden Füßen und vorgeschriebener Körperhaltung. Je nach Körperhaltung haben sie verschiedene Bezeichnungen, wie z. B. „Stehen wie ein Pfahl“, „Stehen wie eine Glocke“ usw. Es gibt Übungen im Stehen in körperlicher Ruhe wie auch mit körperlicher Bewegung, wie z. B. die „8 Brokat-Übungen“, „Übungen zur Umwandlung der Muskeln“ usw.

Gehen

Die Bewegungen der unteren Extremitäten bei den Übungen im Gehen sind sehr vielfältig, und es gibt sehr viele verschiedene Übungsmethoden dieser Kategorie. Bezüglich der Körperhaltung gibt es komplizierte und einfache Bewegungsabläufe, bezüglich der Kraftentfaltung gibt es harte und weiche Methoden, bezüglich der Geschwindigkeit gibt es schnelle und langsame Bewegungen, bezüglich des Kraftaufwandes unterscheidet man Übungen mit großem und kleinem Kraftaufwand usw. Die Körperbewegungen haben unterschiedliche Charakteristika: elegant und sanft, hochaufgerichtet, kraftvoll und energisch, flink und behende, leichtfüßig und entspannt, langsam und bedächtig, träge und schwerfällig, kämpferisch und mutig, imponierend und grandios, ungekünstelt und fest usw. Die Vielfältigkeit dieser Übungen deckt einerseits die unterschiedlichen Bedürfnisse der Übenden ab und trägt andererseits dazu bei, daß die Übenden mehr Freude am Praktizieren haben. Unter den Übungen im Gehen gibt es einige einfach auszuführende Übungen, die man als „Schritt-Übungen“ bezeichnet. Sie heißen z. B. „Schritt des Tigers“, „Schritt des Kranichs“, „Schritt des Hirschen“, „Schritt des Bären“, „Schritt des Affen“, „Gehen im Schlamm“, „Gehen im Wasser“, „Schritt mit schwingenden Armen“, „Schleifendes Gehen“, „Schritte zur Atemregulierung“ usw. Diese Methoden sind einfach zu erlernen und zeigen gute Wirkungen.

ÜBUNGSWEGE

Körperhaltungs-Übungen

Hierzu gehören Übungen, deren Schwerpunkt das Einnehmen einer ganz bestimmten Körperhaltung ist. Früher wurden sie auch Körperregulierungs-Übungen genannt. Körperhaltungs-Übungen werden unterteilt in Übungen-in-Ruhe (d. h. ohne körperliche Bewegung) und Übungen-in-Bewegung, die unterschiedliche Anforderungen hinsichtlich der Atemführung und des Einsatzes der Vorstellungskraft haben. Es gibt Formen der Körperhaltungs-Übungen, die im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt werden.

Atem-Übungen

Hierzu gehören Übungen, die ihren Schwerpunkt im Training des Atems haben. Andere Bezeichnungen sind: „Atemregulierungs-Übungen“, „Altes ausstoßen, Neues aufnehmen“, „Übungen zur Läuterung“. Atem-Übungen gibt es als Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegung, die jeweils mit unterschiedlichen Körperhaltungen und unterschiedlichem Einsatz der Vorstellungskraft und Gedankenführung ausgeübt werden.

Übungen der Vorstellungskraft (yi)

Der Schwerpunkt dieser Übungen liegt auf dem Einsatz von Vorstellungsbildern und dem Bewahren und Lenken der Vorstellungskraft und somit auf geistiger und gedanklicher Ebene. Früher wurden diese Übungen auch „Übungen zur Regulierung des ‚Herzens‘“ („Herz“ (*xin*) im Sinne von Bewußtsein, innerer Einstellung) genannt. Auch diese Übungen können als Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegung praktiziert werden, wobei unterschiedliche Körperhaltungen eingenommen werden.

Die drei Übungswege hängen sehr eng miteinander zusammen, sie beeinflussen sich gegenseitig, sie fördern, begrenzen und ergänzen sich zu einer Einheit. Aus diesem Grunde darf man bei Qigong-Übungen diese drei Aspekte nicht völlig voneinander isolieren. So bedürfen selbst einfache Lockerungs-Übungen einer Führung durch die Vorstellungskraft und einer angepaßten Atmung. Der Körper bildet das Fundament, die Atmung ist der Schlüssel, Vorstellungskraft und geistige Tätigkeit übernehmen die Führung. Da Körperhaltungs- und Atem-Übungen dem Bewußtsein und der Vorstellungskraft unterliegen, spielen Vorstellungskraft und Gedankenführung eine zentrale und führende Rolle bei Qigong-Übungen.

INNEN UND AUSSEN

Innere-Übungen (neigong)

Hierzu gehören alle Übungen, die den körperinternen Funktionen besondere Aufmerksamkeit widmen. Zu körperinternen Funktionen zählen Gedankenbewegungen, Atmung, Funktionskreise (*zangfu*), Leitbahnen (*jingluo*), „Blut“ (*xue*) und Puls (*mai*) usw. Die alten Qigong-Meister sagten: „In Ruhe übt man das Innere“, „Im Inneren trainiert man den Atem“. Aus diesem Grund werden Übungen-in-Ruhe oft zur Kategorie der Inneren-Übungen gezählt. Dies gilt jedoch nicht absolut, denn auch einige Übungen-in-Ruhe, z. B. „Stehen wie ein Pfahl“ (siehe Kapitel IV), haben eine große Wirkung auf die äußere Körperhaltung.

Äußere-Übungen (waigong)

Hierzu zählt man Übungen, die schwerpunktmäßig auf die äußeren Funktionen des Organismus, wie Skelett, Sehnen, Muskeln und Haut, einwirken. Die alten Qigong-Meister sagen: „In Bewegung übt man das Äußere“, „das Äußere trainiert Sehnen, Skelett und Haut“. Deshalb werden Übungen-in-Bewegung in der Regel den Äußeren-Übungen zugeordnet. Dies darf man jedoch auch nicht absolut sehen, da manche Äußeren-Übungen wie z. B. das „Spiel der 5 Tiere“ (siehe Kapitel V) einen großen Einfluß auf körperinterne Funktionen haben.

Innere-Übungen und Äußere-Übungen haben verschiedene Schwerpunkte bezüglich ihrer Wirkung. Sie können jedoch nicht isoliert betrachtet werden, da jede Beeinflussung einer körperinternen Funktion auch den äußeren Körper mit beeinflusst und umgekehrt.

BEWEGUNG UND RUHE

Übungen-in-Ruhe (jinggong)

Hierzu gehören Übungen, bei denen keine körperliche Bewegung ausgeführt wird, wie z. B. Entspannungs-und-Ruhe-Übungen, „Innere-Nährende-Übungen“, „Stehen wie ein Pfahl“, „Dantian-Ruhe-Übung“ usw. Bei Übungen-in-Ruhe kann man das Bewahren der Vorstellungskraft, die Atemführung und die Haltung des Körpers in unterschiedlichem Maße betonen. An Körperpositionen werden liegende, sitzende und stehende Haltungen eingenommen.

Übungen-in-Bewegung (donggong)

Übungen mit Bewegung des Körpers und der Extremitäten gehören zu dieser Kategorie, wie z. B. „Gesunderhaltende Übungen“, Taijiquan (Taiji-Faustkampf), „Spiel der 5 Tiere“, „Emei-Pfahl-Übung“ u. a. Auch bei Übungen-in-Bewegung werden das Bewahren der Vorstellungskraft, die Atemführung und Körperhaltung in unterschiedlicher Weise betont. Die Übungen werden hauptsächlich im Stehen und Gehen ausgeführt. Allerdings gibt es auch einige Übungen in sitzender Position, wie z. B. die „8 Brokat-Übungen“ im Sitzen. Unter besonderen Umständen lassen sich Übungen-in-Bewegung auch im Liegen ausführen.

Übungen-in-Ruhe-und-Bewegung (jingdonggong)

Diese Übungsform legt gleiche Gewichtung auf Ruhe und Bewegung. Ihre Charakteristik ist „erst Ruhe, dann Bewegung“ und „Bewegung und Ruhe zu gleicher Zeit“. Ruhe und Bewegung des Körpers dienen der Kategorisierung des Qigong in Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegung. Bei genauerer Betrachtung sind Ruhe und Bewegung jedoch nicht absolut. Bei Übungen-in-Ruhe sind Körper und Geist in einem relativen Ruhezustand, das Lenken der Vorstellungskraft und die Atembewegung werden besonders geübt. D. h., es herrschen äußere Ruhe und innere Bewegung vor. Bei Übungen-in-Bewegung werden die Körperbewegungen in einem Zustand der geistigen Ruhe ausgeführt, d. h., es herrschen äußere Bewegung und innere Ruhe vor. So gibt es in jeder Qigong-Übung den Aspekt der Ruhe und den Aspekt der Bewegung. Bei Übungen-in-Ruhe ist Bewegung in der Ruhe, und bei Übungen-in-Bewegung ist Ruhe in der Bewegung. Die Auswirkungen von Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegung unterscheiden sich: Übungen-in-Ruhe trainieren hauptsächlich geistige Ruhe, Atemfunktion und „Inneres Qi“, haben aber auch Einfluß auf die äußere Körperkonstitution. Sie werden bevorzugt zur Erhaltung der Gesundheit, zur Heilung von Krankheiten und zur Stärkung des Körpers praktiziert. Übungen-in-Bewegung dienen hauptsächlich dem Körpertraining und stärken Sehnen, Muskulatur und Knochen. Sie haben aber auch eine günstige Wirkung auf die geistige Ruhe und das „Innere Qi“ und dienen damit der Gesunderhaltung und zur Heilung von Krankheiten. Die Auswahl der geeigneten Qigong-Methoden hängt von den körperlichen Gegebenheiten und dem Gesundheitszustand des Übenden ab. Das Prinzip ist jedoch immer, Ruhe und Bewegung in ihren Aspekten des „Innen“ und „Außen“ gleichermaßen zu praktizieren.

ÜBUNGSZIELE

Qigong-Übungen können in vielen Bereichen und mit unterschiedlichen Zielsetzungen praktiziert werden: als gesundheitsfördernde Methode in Prophylaxe und Therapie, als ergänzende Übung in Verbindung mit Akupunktur und Punktmassage, in der Kampfkunst (*wushu*), im Bereich des Theaters und Tanzes sowie im sportlichen Bereich. Je nach Anwendungsgebiet werden die Übungsanforderungen bezüglich „Innen“ und „Außen“, Qi und Körper, Ruhe und Bewegung, Härte und Sanftheit, variiert. Zusammenfassend kann man Qi-Übungen trotz der Vielfältigkeit ihrer Methoden inhaltlich in Übungen der Körperhaltung, der Atmung und der Vorstellungskraft

einteilen. Von der äußeren Form her gilt die Einteilung in Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegung. Eine organische Zusammensetzung dieser Aspekte in einer geeigneten Übungskombination bildet dann das „Qigong-Rezept“ für die unterschiedlichen Krankheitsbilder bzw. Anwendungsgebiete. Die Anpassungsfähigkeit der Qi-Übungen an die unterschiedlichsten Bedingungen und Ziele sind ein großer Vorzug.

2. Anwendungsbereich

Qigong spielt eine bedeutende Rolle in der Prävention und Therapie von Krankheiten, in der Gesundheitspflege und bei der Stärkung des Organismus, bei der Vorbeugung eines vorzeitigen Alterungsprozesses und bei der Erlangung eines hohen Alters. Richtig durchgeführte Qigong-Übungen führen bei vielen Krankheiten zur Besserung des Leidens oder sogar zur Heilung; geschwächte Patienten können ihre Gesundheit wiedererlangen, gesunde Menschen können ihre Konstitution und Kondition noch weiter verbessern. Qigong bewährt sich gut zum Schutz der Gesundheit und zur Erhöhung der Arbeitsausdauer und der Arbeitsleistung.

Allgemein gesprochen ist Qigong eine Selbst-Übungsmethode, bei der der Übende seine eigene Lebenskraft mobilisiert und entfaltet und dadurch seinen Körper und seinen Geist selbst in Harmonie bringt. Die Wirkungen des Qigong entstehen durch sich langsam verbessernde physiologische Funktionen. Insofern erstreckt sich die Wirkung von Qigong auf den gesamten Menschen. Charakteristisch für Qigong sind: „Erhöhung der Vitalität aus eigener Kraft“, „Selbstregulation“, „Selbstregeneration“ und „Selbstaufbau“. Qigong dient der Verbesserung und Regulierung der Organfunktionen und Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Körper. Daraus geht hervor, daß der Anwendungsbereich von Qigong sehr breit ist. Da Qigong das Qi mobilisiert und trainiert, das Gemüt zur Ruhe bringt und eine weiche, langsame, rhythmische Bewegungsübung darstellt, ist es für die menschliche Gesundheit von großem Nutzen.

Als Therapiemethode ist Qigong wirksam zur Verkürzung des Therapieprozesses, zur Förderung der Heilung, zur Festigung des Heilungserfolges und zur Wiederherstellung der Lebenskraft. In der klinischen Anwendung wird Qigong häufig mit anderen Therapiemethoden kombiniert. Therapieerfolge werden z. B. bei folgenden Krankheitsbildern erzielt:

hoher Blutdruck, Nervenschwäche, Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür, Magensenkung, chronische Obstipation, Tuberkulose, Lungenemphysem, Steinstaublung, Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, chronische Leberentzündung, Ischias- und Beinschmerzen, häufiges Wasserlassen, funktionelle und organische Herzerkrankungen, Übelkeit in der Schwangerschaft, chronische Entzündungen im Beckenraum speziell bei Frauen. Auch zur Geburtserleichterung und zur Schmerzlinderung während der Geburt kann Qigong eingesetzt werden.

Weiterhin liegen Berichte über gute therapeutische Ergebnisse bei der Zuckerkrankheit, Glaukom (grüner Star) und Leberzirrhose vor. Seit einigen Jahren beschäftigt man sich mit der Erforschung der Qigong-Therapie in der Behandlung ei-

3. Die „13 gesunderhaltenden Übungen“

In den „13 gesunderhaltenden Übungen“ sind 4 Kategorien von Qigong-Übungen zusammengefaßt, nämlich Übungen-in-Ruhe, Übungen-in-Bewegung, Innere-Übungen und Äußere-Übungen.

Man kann diese Übungen sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausführen. Entweder übt man den ganzen Satz von 13 Übungen, oder man wählt 3 bis 5 Übungen davon aus. Wenn man nur einige ausgewählte Übungen ausführt, so kann man diese öfter wiederholen. In jedem Falle beginnt man mit der 1. Übung (Beruhige den Geist und senke das Qi) und endet mit der 13. Übung (Das Qi kehrt zu seinem Ursprung zurück). Im allgemeinen übt man 5 bis 10 Minuten.

1. Beruhige den Geist und senke das Qi

Diese Übung ist die Anfangsübung und dient dem In-die-Ruhe-Treten.

Körperhaltung: Natürlicher Stand, linkes Bein einen halben Schritt nach links stellen, man steht schulterbreit, die Füße sind parallel. Die Knie sind leicht gebeugt. Der Körper ist aufrecht, Wirbelsäule und Hüften sind entspannt, die Arme hängen natürlich nach unten. Die Arme sind etwas vom Körper entfernt, so daß die Achselhöhlen

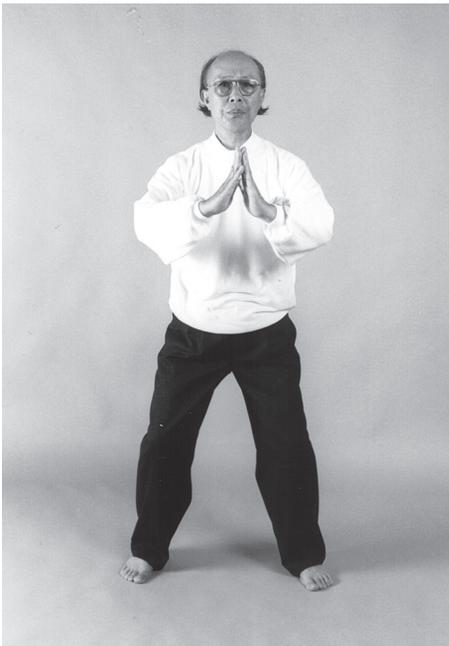


Abb. 173

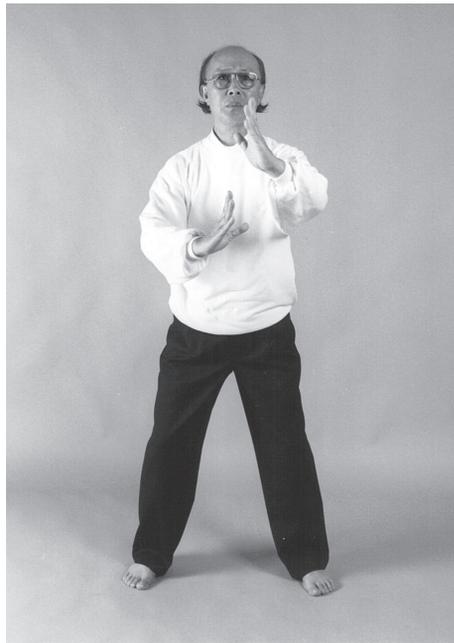


Abb. 174



Abb. 175

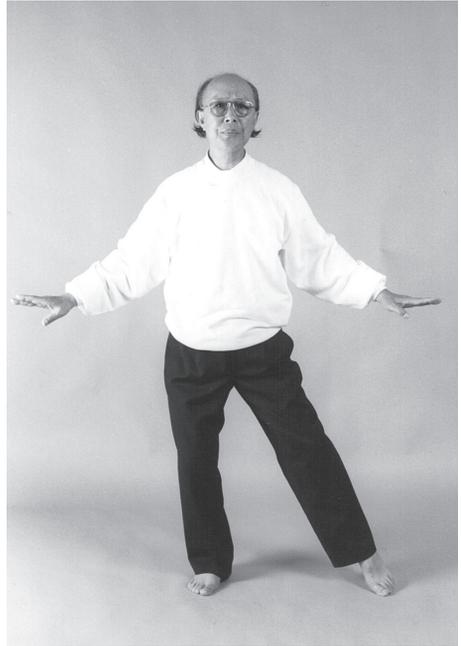


Abb. 176

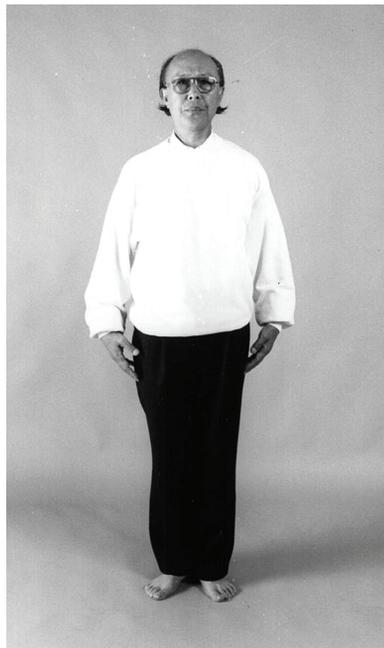


Abb. 177

offen sind. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger zeigen nach vorn und sind leicht gekrümmt. Die Augen sind halb geschlossen, der Blick geht geradeaus (Abb. 178). Wenn man im Sitzen übt, nimmt man den Lotos- oder den Schneidersitz ein (Abb. 179).

Diese Ausgangshaltung gilt auch für alle folgenden Übungen und wird dort nicht mehr erneut beschrieben.

Atmung: Natürliche Atmung. Mit der Einatmung lenkt man das Qi zum mittleren Dantian oder zur Fußsohle (*Yongquan*); mit der Ausatmung entspannt man den ganzen Körper. Das Lenken des Qi zum Dantian bzw. *Yongquan* und die Entspannung wechseln sich also im Atemrhythmus ab.

Bewahren der Vorstellungskraft im Dantian oder *Yongquan*. (Je nach den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen kann man der Vorstellungskraft auch andere Inhalte geben. Dies gilt auch für die folgenden Übungen.) Gleichzeitig mit der Entspannung kann man in Gedanken das Wort „Ruhe“ sagen und damit die Entspannung der Muskulatur und das In-die-Ruhe-Treten erleichtern.

Wirkung: Beruhigung des Geistes erleichtert das In-die-Ruhe-Treten.

2. Klappere mit den Zähnen und rolle die Zunge (Abb. 178, 179)

Die Zähne 10mal leicht aufeinanderschlagen. Dann die Zunge 10mal im Mundraum kreisen lassen. Das Klappern mit den Zähnen und das Kreisen mit der Zunge einige Male wiederholen, bis die Speichelsekretion angeregt wird. Den Speichel schlucken.

Atmung: Man atmet natürlich und läßt das Qi ins Dantian sinken.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian. Man achtet nur auf die Übung und entläßt alle anderen Gedanken.

Wirkung: Kräftigung der Zähne, Anregung der Speichelsekretion, Kräftigung der Funktionskreise „Milz“ und „Magen“, Förderung der Verdauungsfunktion.

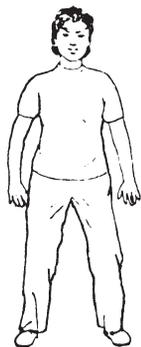


Abb. 178



Abb. 179



Abb. 180



Abb. 181

3. Übung: Reibe die Hände und wasche das Gesicht (Abb. 180, 181)

Die Handflächen stehen sich in Nabelhöhe gegenüber. Man reibt die Handflächen 20- bis 30mal leicht gegeneinander bis ein Wärmegefühl entsteht. Die Augen sind leicht geschlossen. Die Handflächen auf das Gesicht legen und wie beim Gesichtswaschen 10mal leicht über das Gesicht streichen. Dann die Augen öffnen und die nächste Übung anschließen.

Atmung: Man atmet natürlich und läßt das Qi ins mittlere Dantian sinken.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian oder *Yongquan*. Beim Reiben der Hände achtet man darauf, daß die Kraft in den Handflächen (Akupunkturstelle *Laogong*) und gleichzeitig in den Fingerspitzen (in den 10 *Shixuan*-Punkten) liegt. Beim Streichen über das Gesicht soll man die Aufmerksamkeit nicht in die Hände lenken, um zu vermeiden, daß das Qi im Laufe der Übung nach oben steigt.

Wirkung: Harmonisierung des Qi der Herz- und Lungen-Leitbahn; bewirkt eine frische Gesichtsfarbe; stärkt die Abwehrkräfte gegen Wind- und Kältekrankheiten.

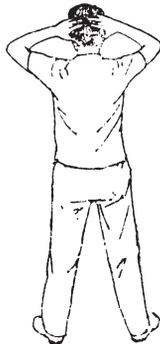


Abb. 182



Abb. 183

4. Klopfen auf den Yuzhen (Abb. 182, 183)

Mit den Handflächen die Ohren zuhalten. Die Ellbogen befinden sich in Schulterhöhe. Die Zeigefinger liegen einander gegenüber und drücken auf den *Yuzhen* (2 Fingerbreiten seitlich der hinteren Mittellinie in Höhe des Hinterhauptvorsprungs). Die Zeigefinger auf den Rücken der Mittelfinger legen und dann die Zeigefinger auf die *Yuzhen*-Punkte schnippen lassen, so daß in den Ohren ein Trommelgeräusch entsteht. Die Übung 10mal wiederholen.

Atmung: Man atmet natürlich und läßt das Qi ins mittlere Dantian sinken. Man kann auch die Atembewegung mit der Trommelbewegung koordinieren: Beim Einatmen legt man die Zeigefinger auf die Rücken der Mittelfinger; beim Ausatmen klopft man auf die *Yuzhen*-Punkte.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian oder *Yongquan*.

Wirkung: Fördert die Bewegung des Qi in der Blasen-Leitbahn, stärkt Gehör und Sehkraft, macht den Kopf klar und den Geist wach.

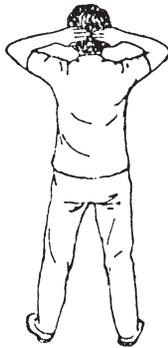


Abb. 184



Abb. 185

5. Streichen des Fengchi (Abb. 184, 185)

Mit den Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger vom *Yuzhen* nach unten und seitlich zum *Fengchi* (unterhalb vom Schädelknochen in einer Vertiefung zwischen den Sehnen des Kopfwender- und Trapezmuskels, seitlich vom 2. Halswirbel) streichen. Nach dem Streichen des *Fengchi* kann man diesen Punkt auch noch kreisend mit angemessener Kraft massieren. Die Übung wird 10mal ausgeführt.

Atmung: Die Atmung ist natürlich, man läßt das Qi ins mittlere Dantian sinken.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian. Vorstellungskraft und Übungsbewegung sollen ganz in Einklang gebracht werden.

Wirkung: Reguliert die Bewegung des Qi in der Gallenblasen-Leitbahn, fördert einen gesunden Schlaf, kräftigt Gehörfunktion und Sehkraft.



Abb. 186



Abb. 187

6. *Massiere den Shenshu* (Abb. 186, 187)

Die Hände vom *Fengchi* nach vorn über Schulter und Brust nach unten und auf den Rücken bis zum *Shenshu* (2 Querfinger seitlich des Zwischenraumes zwischen den Dornfortsätzen des 2. und 3. Lendenwirbels) führen. Mit den Handflächen und den Handballen die *Shenshu*-Punkte 10mal nach unten pressend massieren. Die Kraftvorstellung ist im Handballen. Man kann auch weiter nach unten bis zum Kreuzbein massieren. Danach die Hände in die Ausgangsstellung zurückbringen.

Atmung: Natürliche Atmung oder tiefe Bauchatmung.

Bewahren der Vorstellungskraft im Bereich der *Shenshu*-Punkte oder im *Mingmen* (hinteres Dantian) oder im mittleren Dantian. Gedanken und Massagebewegung sollen ganz in Einklang gebracht werden.

Wirkung: Stärkung des „Nieren-Qi“, Festigung des „Primären Qi“ (*yuanti*), Kräftigung der Hüften und Beine, Unterstützung des Leber- und Nieren-Funktionskreises, Beruhigung des Geistes, günstige Wirkung auf die Gehirnfunktion.

7. *Beuge die Hüften und fasse die Füße* (Abb. 188, 189)

Linkes Bein zum rechten stellen. Nach rechts in den schulterbreiten Stand gehen. Wird im Sitzen geübt, so streckt man beide Beine geradeaus. Die Hände heben sich vor dem Körper langsam nach oben, die Handflächen zeigen dabei nach unten, die Fingerspitzen zeigen nach hinten. Kraftvorstellung: nach oben ziehend. Man hebt die Arme 3- bis 5mal nach oben, dabei machen die Ellbogen und Arme eine Streckbewegung. Dann den Körper nach unten beugen, die Hüftgelenke als Achse benützend. Die Hände in Richtung der Zehenspitzen strecken, die Knie sind dabei gestreckt. In dieser Haltung kurz verharren. Dann den Körper aufrichten und in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Übung wird 10mal ausgeführt. Menschen mit zu hohem Blutdruck sollten diese Übung im Sitzen ausführen.

Atmung: Natürliche Atmung.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian oder Yongquan.

Wirkung: Stärkt Hüften und Beine, kräftigt Leber- und Nieren-Funktionskreis, kräftigt „Essenz“ (*jing*) und Qi, macht die Sehnen geschmeidig und festigt die Knochen.



Abb. 188



Abb. 189

8. Drehe zwei Schöpfräder (Abb. 190, 191)

Das rechte Bein zum linken zurückholen. Mit dem linken Bein nach links in den schulterbreiten Stand gehen. Wenn man im Sitzen übt, nimmt man die Schneidersitz- oder Lotoshaltung ein. Die Arme hängen natürlich herab, die Handflächen zeigen nach unten. Man hebt die Arme seitlich des Körpers langsam nach oben bis in Ohrhöhe. Dann beschreibt man nach vorn und unten einen Kreis, so als drehe man zwei Räder. Während die Hände den Kreis nach unten beschreiben, beugen sich die Knie etwas, der Körper senkt sich ein wenig. Beim Heben der Hände strecken sich die Beine wieder. Die Übung wird 10mal durchgeführt.

Atmung: Man atmet natürlich, oder man kombiniert die Atmung mit der Körperbewegung: Wenn sich die Arme nach unten bewegen, atmet man aus und leitet den Atem



Abb. 190



Abb. 191

mit der Vorstellungskraft zum *Yongquan*; wenn sich die Arme heben, atmet man ein und leitet den Atem mit der Vorstellungskraft vom *Yongquan* über das Steißbeinende (*Weilu*) zum *Mingmen* (hinteres Dantian) und dann nach vorn zurück zum mittleren Dantian.

Bewahren der Vorstellungskraft: Übt man mit natürlicher Atmung, so bewahrt man die Vorstellungskraft im mittleren Dantian. Koordiniert man Atmung und Bewegung, so folgt die Vorstellungskraft der Bewegung des Atems: beim Ausatmen zum *Yongquan*, beim Einatmen zum mittleren Dantian. Man achtet auf das Gefühl, das man beim Drehen der Kreise empfindet, und auf die Empfindung „Neues aufnehmen, Altes ausstoßen“ bei der Atmung.

Wirkung: Reguliert und stärkt das Steigen und Sinken der Qi-Atmung (*qixi*).



Abb. 192



Abb. 193

9. Drehe zwei horizontale Kreise (Abb. 192, 193)

Linkes Bein zum rechten zurückholen. Mit dem rechten Bein einen halben Schritt nach rechts in den schulterbreiten Stand gehen. Die Arme hängen natürlich herab. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger sind horizontal und nach vorn gestreckt. Man hebt die Hände nach oben in Brusthöhe (nicht höher als die Brustwarzen und nicht niedriger als der Nabel). Die Hände zur Seite auseinanderbewegen und zum Ausgangspunkt zurückkommen; bei dieser Bewegung beschreibt man zwei horizontale Kreise. Wenn man im Stehen übt, so beugen sich die Knie ein wenig, wenn die Hände vor dem Körper zusammenkommen, gleichzeitig sinkt der Körper leicht nach unten. Der Körper hebt sich, wenn die Hände die Kreise nach außen beschreiben. D. h., der Körper hebt und senkt sich während die Hände sich öffnen und schließen. Die Übung wird 10mal ausgeführt. Danach geht man in den natürlichen Stand zurück.

Atmung: Man atmet natürlich, oder man atmet entsprechend der Bewegung, d. h., man atmet beim Nach-außen-Führen der Arme aus, leitet den Atem vom mittleren

Dantian nach außen, und bläht gleichzeitig den Unterleib langsam auf, bis man das Gefühl hat, daß der Bauch ganz von Atem erfüllt ist. Beim Zusammenführen der Hände atmet man ein und sammelt den Atem im mittleren Dantian, wo er sich konzentriert und verdichtet.

Wenn man Atem- und Körperbewegung bei der Übung koordiniert, muß man besonders darauf achten, daß eine ganzheitliche Bewegung entsteht, die langsam und sanft, einfach und kraftvoll ist; Atem- und Körperbewegung bilden eine einheitliche Kreisbewegung.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian. Man achtet auf die Empfindung, die beim Beschreiben der zwei Kreise entsteht und auf die Empfindung des Öffnens und Schließens.

Wirkung: Reguliert und fördert das „Öffnen und Schließen“, d. h. die Fähigkeit des Sich-Verbreitens und des Sich-Verdichtens der Qi-Atmung.

10. Ziehe zwei Kreise zur Seite (Abb. 194, 195, 196)

Das rechte Bein zurücknehmen. Das linke Bein macht einen halben Schritt nach links. Die Arme hängen natürlich herab, die Handflächen zeigen nach unten, die Finger sind gerade nach vorn gestreckt. Nun werden die Hände auf einer Kreislinie zur Mitte geführt, ungefähr in Höhe des *Qihai* (1,5 Cun unterhalb des Nabels). Dann heben sich die Hände vor der Brust bis in Kopfhöhe und beschreiben eine Kreislinie nach außen und unten, wie wenn man zwei Räder zur Seite dreht. Beim Heben der Hände werden die Beine gestreckt, beim Senken der Arme werden die Beine leicht gebeugt, der Körper sinkt etwas nach unten. Die Übung wird 10mal durchgeführt. Diese Übung vereint in sich die 4 Wirkungen des Hebens, Senkens, Öffnens und Schließens und bildet zusammen mit der 8. und 9. Übung eine Kreisbewegung, die alle möglichen Bewegungsrichtungen beinhaltet. Diese 3 Übungen zusammen werden auch die „3-Kreise-Übung“ genannt.



Abb. 194



Abb. 195

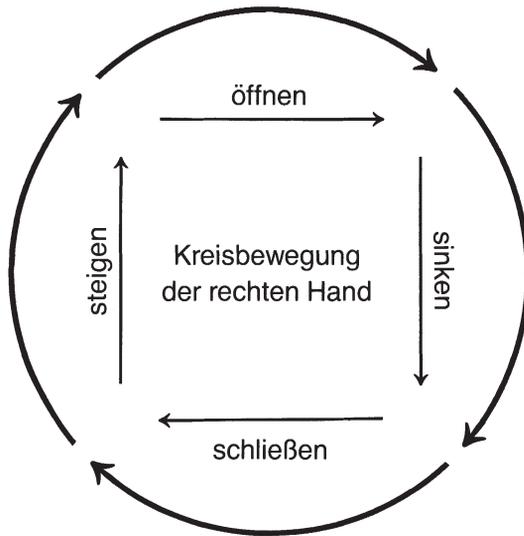


Abb. 196: Kreisbewegung der rechten Hand.

Wenn man die 3 Kreis-Übungen zusätzlich in verschiedenen Höhen und in umgekehrter Drehrichtung und in beschleunigter Form ausführt, so wird daraus eine ununterbrochene Kreisbewegung, die weich, rund, langsam, sanft und lebendig ist, wie ein Kreis, der keinen Anfang und kein Ende hat.

Atmung: Natürlich atmen oder entsprechend der Bewegung atmen, d. h. ausatmen, wenn sich die Hände nach außen und unten bewegen, einatmen, wenn sich die Hände heben und in der Mitte zusammenkommen.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian. Mit den Gedanken ist man in der Auf- und Abbewegung und in den Bewegungen des Öffnens und Schließens.

Wirkung: Reguliert und fördert das Steigen, Sinken, Öffnen (Sich-Ausbreiten) und Schließen (Sich-Verdichten) der Qi-Atmung.

11. Rechts und links den Bogen spannen (Abb. 197, 198)

Linkes Bein zurücknehmen. Mit rechtem Bein einen halben Schritt nach rechts in den schulterbreiten Stand gehen. Die Arme hängen natürlich herab, die Handflächen zeigen nach unten, die Finger sind nach vorn gestreckt. Ellbogen und Arme sind etwas nach außen gespannt. Die Hände beschreiben einen Kreis zur Seite, nach vorn und vor den Unterbauch (Höhe des *Qihai*); der Abstand zum Bauch beträgt zwei Faustbreiten. Nun hebt man die Hände langsam vor die Brust (Höhe der Brustwarzen); gleichzeitig mit dieser Bewegung bildet man Hohlfäuste. Dann öffnet man den linken Arm mit einer kräftigen, schnellenden Bewegung nach links, Arm und

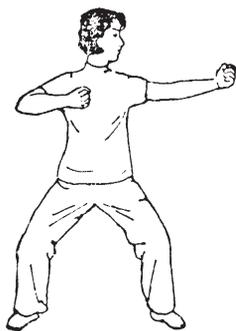


Abb. 197



Abb. 198

Ellbogen sind leicht gebeugt, die linke Faust ist in Schulterhöhe. Mit der Bewegung des Armes dreht man den Kopf nach links und blickt über die linke Faust in die Ferne. Gleichzeitig zieht man die rechte Hand vor die rechte Brust, wie wenn man einen Bogen spannt. Der Abstand der Faust zur rechten Brust beträgt etwa 2 Faustbreiten. Mit der Bewegung des Bogenspannens geht man in den Reitersitz. Man ist in Gedanken ganz beim Bogenspannen. Nach kurzem Halt führt man die Hände gleichzeitig vor der Brust zusammen. Nun beschreiben die Hände einen Kreis nach oben und außen, gleichzeitig öffnen sich die Fäuste. Während die Hände seitlich vom Körper nach unten geführt werden, strecken sich die Beine. Dies ist die linke Position. Man übt linke und rechte Position 10mal im Wechsel.

Atmung: Man atmet natürlich oder in Übereinstimmung mit der Bewegung: Einatmen beim Heben der Arme, ausatmen bei der Bewegung des Bogenspannens, wieder einatmen, wenn die Hände den Kreis nach oben außen beschreiben, und ausatmen beim Senken der Arme.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian. Man ist mit seinen Gedanken ganz bei der Bewegung des Bogenspannens.

Wirkung: Weitet den Brustkorb, reguliert das „Lungen-Qi“, kräftigt Hüften und Beine, stärkt die Kraft der Arme.

12. Der weiße Kranich zeigt seine Schwingen (Abb. 199, 200)

Rechtes Bein zurücknehmen. Mit dem linken Bein einen halben Schritt nach links in den schulterbreiten Stand gehen. Die Arme natürlich herabhängen lassen, die Handgelenke vor dem *Guanyuan* (3 Cun unterhalb des Nabels, wichtiger Punkt auf dem Renmai) überkreuzen. Kurzer Halt. Die Arme langsam seitlich bis Schulter- oder Kopfhöhe heben. Ellbogen, Handgelenk und Finger sind leicht gekrümmt und bilden eine Wellenlinie wie die Schwingen eines Kranichs. Nach einer kurzen Pause die Arme rechts und links vom Körper senken und wieder vor dem *Guanyuan* kreuzen.



Abb. 199



Abb. 200

zen, dabei gleichzeitig das linke Bein zurücknehmen und die Knie leicht beugen, der Körper senkt sich. Mit dem rechten Bein einen halben Schritt nach rechts machen und die Übung zur rechten Seite ausführen. 10mal links und rechts im Wechsel üben.

Atmung: Man atmet natürlich oder in Übereinstimmung mit der Bewegung: Einatmen beim Heben der Arme, ausatmen beim Senken der Arme.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian oder *Yongquan*. Atmet man in Übereinstimmung mit der Bewegung, so lenkt man die Vorstellungskraft beim Einatmen und Heben der Arme ins mittlere Dantian, beim Ausatmen und Senken der Arme zum *Yongquan*. In Gedanken achtet man auf das Heben und Senken der Arme.

Wirkung: Reguliert die Bewegung des Steigens und Sinkens der Qi-Atmung, weitet den Brustkorb, verbessert die Lungenfunktion, stärkt die Beuge- und Streckkraft im Brustkorb und in den Armen.



Abb. 201



Abb. 202

13. Das Qi kehrt zu seinem Ursprung zurück (Abb. 201, 202)

Im Anschluß an die 12. Übung legt man die Handflächen zusammen und reibt sie 10mal leicht gegeneinander. Dann legt man die linke Hand auf die Nabelgegend und die rechte Handfläche auf den linken Handrücken. Beide Hände gleichzeitig, vom Nabel ausgehend, nach links beginnend, im Uhrzeigersinn in 20 bis 30 größer werdenden Kreisen bewegen. In Höhe der Magengrube kurz anhalten (der größte Kreis geht oben nicht über die Magengrube bzw. das untere Ende des Brustbeins und unten nicht über das Schambein hinaus). Nun die beiden Hände in umgekehrter Richtung, nach rechts beginnend, in kleiner werdenden Kreisen langsam ebensooft drehen und über dem Nabel anhalten. Die Hände lösen und in die natürliche Standhaltung zurückgehen.

Atmung: Natürliche Atmung, das Qi ins mittlere Dantian sinken lassen.

Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian. Gedankenbewegung und Handbewegung bilden eine Einheit. Man zählt in Gedanken die Kreisbewegungen und kommt so zu geistiger Ruhe.

Wirkung: Stärkt Milz- und Magenfunktionskreis, verbessert den Appetit, stabilisiert die Qi-Atmung, kultiviert das „Primäre Qi“ (*yuanqi*).

4. Die „15 Ausdrucksformen des Taiji“

Die „15 Ausdrucksformen des Taiji“ können in 3 Versionen geübt werden:

- als Standhaltung (Übung-in-Ruhe)
- als Übung mit körperlicher Bewegung in fester Position
- als Übung mit Fortbewegung

Im folgenden werden die Übungen mit körperlicher Bewegung in fester Position beschrieben.

Vorbereitung

Stehe natürlich, die Füße bilden einen Winkel von 60 Grad, die Arme hängen zur Seite. Den rechten Fuß gerade drehen, mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite in den schulterbreiten Stand gehen, die Füße stehen parallel. Die Knie etwas beugen und leicht nach innen drehen, die Fußspitzen ein wenig nach innen wenden. Die Hüften ganz leicht nach innen biegen. Die Kraft der Hüften geht nach unten, so als wolle man sich setzen. Die Wirbelsäule ist aufrecht. Den Brustkorb ganz leicht nach innen biegen, den Bauch ein wenig einziehen. Die Schultern lockern und die Oberarme seitlich etwas anheben. Zwischen Brustkorb und Oberarmen ist ein kleiner Abstand, die Ellbogen sind leicht gebeugt. Schultern und Arme bilden einen Kreis, stelle Dir diesen Kreis vor! Es ist eine gewisse Kraft und Spannung zwischen Schultern, Armen und Fingern, obwohl der Körper entspannt ist. Der Kopf ist gerade, der Blick geht geradeaus in die Ferne. Mund und Zähne sind locker geschlossen, die



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Qigong Yangsheng**

39,90 Euro*

(8. Auflage 2012, Hardcover, 304 Seiten, ISBN 978-3-942320-57-3)

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

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

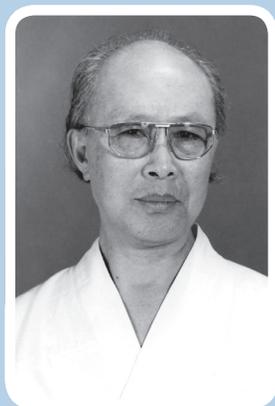
Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

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

Tel. 09221 949-311
Fax 09221 949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de

Der Autor



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. Jiao Guorui stammte aus einer bekannten Ärztesfamilie 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.

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 in der *Zeitschrift für Qigong Yangsheng* sowie folgende Lehrbücher:

Qigong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, 1988/2012. Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, 1989/2012. Das Spiel der 5 Tiere, 1992/2012. Qigong Yangsheng – ein Lehrgedicht, 1993. Youfagong – Methode der induzierten Bewegung, 1995. Die 8 Brokatübungen, 1996/2012. Leitgedanken zu Qigong Yangsheng in Kalligraphien von Jiao Guorui, 2000.

Verlag: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft · Kulmbach