

Buyin Zheng

# Authentisches Qigong in der chinesischen Tradition

Basiswissen für chinesische Heilkunst  
– Ein Weg zu Gesundheit und innerem Frieden –

unter Mitarbeit  
von Simone Fella



Die Inhalte des vorliegenden Buches wurden sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernimmt weder der Autor noch der Verlag Haftung für eventuelle Schäden, die in irgendeiner Form aus den enthaltenen Hinweisen resultieren. Die Anwendung von Qigong zu Heilungszwecken sollte nicht ohne die persönliche Begleitung eines Qigong-Meisters erfolgen. Alle Übungen sollten stets unter kompetenter Anleitung erlernt und regelmäßig auf ihre korrekte Ausübung hin kontrolliert werden. Die Informationen aus diesem Buch sind nicht als Therapie- oder Diagnoseanweisungen im schulmedizinischen Sinne zu verstehen. Sie stellen keinen Ersatz für eine ärztliche Beratung und Behandlung dar.

ISBN 978-3-89767-935-1

Buyin Zheng:  
Authentisches Qigong  
in der chinesischen Tradition  
Basiswissen für chinesische Heilkunst  
Ein Weg zu Gesundheit und  
innerem Frieden  
© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner  
Redaktion: Beate Christmann, Schirner  
Satz: Michael Zuch, Frankfurt am Main  
Printed by: FINIDR, Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage 2010

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Danksagung	11
Einführung	12
<b>Teil I – Grundlagen des Qigong</b>	
Qigong – Pflege körperlicher und geistiger Gesundheit	18
Was ist Qigong?	20
Wirkungsweisen und Charakter des Qigong	23
Qigong – eine Methode der Ganzheitlichkeit	24
Qigong – eine Methode der Eigenverantwortlichkeit	27
Qigong-Phänomene	28
Schulen des Qigong	30
Daoistische Schule des Qigong	30
Konfuzianische Schule des Qigong	31
Buddhistische Schule des Qigong	32
Schule der Kampfkünste	33
Medizinische Schule des Qigong	34
Qigong als Volkswissen	36
Geschichte des Qigong	37
Qigong in der Zeit der Kaiserreiche	39
Shang- und Zhou-Dynastie (1600 bis 221 v. Chr.)	39
Qin- und Han-Dynastie (221 v. Chr bis 220 n. Chr.)	41
Zeit der Drei Reiche u. der Nördl. u. Südl. Dynastien (220 bis 581)	43
Tang-Dynastie (618 bis 907)	44
Song-Dynastie (960 bis 1279) und Yuan-Dynastie (1279 bis 1368)	45
Ming- und Qing-Dynastie (1368 bis 1911)	46
Entwicklung des Qigong von 1912 bis zur Gegenwart	47
Zukunft des Qigong	49
Entwicklung des Qigong in der westlichen Welt	52
Forschung und klinische Anwendung	54

Chinesische Philosophie als Basis des Qigong	57
Die Lehre von Yin und Yang	57
Historische Entwicklung	59
Die Bedeutung von Yin und Yang	61
Die Beziehungen von Yin und Yang	67
Anwendung der Lehre von Yin und Yang im Qigong	71
Weitere Anwendungsbereiche der Lehre von Yin und Yang	77
Die Lehre von den Fünf Wandlungsphasen	78
Ursprung der Fünf Wandlungsphasen	78
Eigenschaften und Entsprechungen der Fünf Wandlungsphasen	80
Ernährungsregel	85
Kontrollregel	88
Überkontrollregel und Verachtungsregel	90
Anwendung der Lehre von den Fünf Wandlungsphasen im Qigong	92
Weitere Anwendungsbereiche der Fünf Wandlungsphasen	95
Die Lehre von den inneren Organen	97
Das Wesen der inneren Organe	97
Organfunktionskreise	101
Anwendung der Lehre von den inneren Organen im Qigong	104
Die Lehre von den Meridianen	112
Geschichte und Entstehung der Lehre von den Meridianen	113
Das Meridiansystem	115
Funktion des Meridiansystems	155
Anwendung der Lehre von den Meridianen im Qigong	160
Authentisches Qigong und Traditionelle Chinesische Medizin	168
Eine ganzheitliche Weise, das Leben zu betrachten	169
Qi und die Umwandlung durch Qi als Grundlagen der TCM-Theorie	173
Die Existenz von Qi und den Meridianen	175
Die Praxis des Qigong als eine wichtige Quelle der TCM-Theorie	177
Qigong als Grundlage für klinische Anwendungen in der TCM	180

## **Teil II – Die Theorie des Qigong**

Qigong als Lebensphilosophie	186
Harmonie von Himmel, Erde und Mensch	186

Mikrokosmos und Makrokosmos	189
Das Zusammenspiel von Körper und Geist	192
Die Ernährung von Körper und Geist	196
Die Energie der fünf moralischen Tugenden	197
Qi-Lehre	201
Bedeutung des Qi	202
Das Qi des Menschen	205
Hauptarten des menschlichen Qi	210
Physiologische Funktionen des Qi	216
Qi und Psyche	221
Bewegungen des Qi	225
Die Grundsubstanzen des Lebens	232
Die Drei Schätze Essenz, Qi und Geist	233
Essenz	235
Qi	240
Geist	248
Die Beziehungen zwischen Essenz, Qi und Geist	260
Vorgeburtliche und nachgeburtliche Aspekte der Konstitution	264
Weitere Grundsubstanzen des Lebens: Blut und Körperflüssigkeiten	266
Blut	267
Körperflüssigkeiten	269
Die Beziehungen zwischen Qi, Blut und Körperflüssigkeiten	271

### **Teil III – Praxis des Qigong**

Die neun Grundvoraussetzungen für das Qigong	280
1. Die richtige Zeit zum Üben	281
2. Der optimale Übungsort	284
3. Die optimale Übungsrichtung	285
4. Die Bedeutung von Farben für die Übungspraxis	288
5. Die optimale Temperatur	289
6. Die Bedeutung des Lichtes	290
7. Der Einfluss des Windes	291
8. Der Einfluss von Feuchtigkeit	292
9. Die bewusste Vorbereitung auf die Übung	293

Einführung in die neun Prinzipien des Qigong	296
1. Kraft aus Vertrauen	297
2. Kultivierung moralischer Tugend als innere natürliche Kraft	301
3. Das Training des Körpers und die Entwicklung des Geistes	306
4. Schritt für Schritt üben	309
5. Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit	311
6. Einheit von Bewegung und Ruhe	316
7. Vorstellung und Qi folgen einander	317
8. Oben leer und unten fest	319
9. Harmonische Verbindung von Übungen und Lebenspflege	321
Die drei Säulen der Qigong-Praxis	326
Die Übungen zur Regulierung des Körpers	327
Die Übungen zur Regulierung der Atmung	330
Die Übungen zur Regulierung des Geistes	334
Die Beziehung zwischen den Übungen zur Regulierung des Körpers, der Atmung und des Geistes	340

#### **Teil IV – Shaolin Neijin Yizhichan**

Die Geschichte des Shaolin Neijin Yizhichan	344
Die Bedeutung des Namens Shaolin Neijin Yizhichan	348
Das System des Shaolin Neijin Yizhichan	352
Die Eigenschaften des Shaolin Neijin Yizhichan	354
Besondere Eigenschaften des Shaolin Neijin Yizhichan	355
Äußeres Qi im Inneren sammeln	355
Inneres Qi nach außen senden	356
Kultivierung der moralischen Tugend	357
Keine besondere Anwendung von Vorstellungen	357
Das Qi auf natürliche Art und Weise fließen lassen	358
Die leichte Erlernbarkeit der Methode	359
Schnell Energie erlangen und ohne Nebenwirkungen gute Resultate erzielen	360
Der stufenartige Aufbau der Methode	360
Die Energieübertragung	361
Die Verbindung der Übung mit Ausdauer und Fleiß	362

Die Fingerübungen	362
Shaolin Neijin Yizhichan und die Gesundheit	364
Die Prinzipien des Shaolin Neijin Yizhichan	365
Das richtige Trainieren von Shaolin Neijin Yizhichan	368
Übung ohne besondere Vorstellungen	368
Die Dauer des Trainings	369
Die drei Entwicklungsphasen	370
Schritt für Schritt vorwärtsgehen	372
Kontinuierliches Üben	373
Medizinisches Basiswissen	373
Gesunde Lebensweise	374
Das Übungssystem des Shaolin Neijin Yizhichan	375
Lockerungsübungen	376
Die Grundstellung – In der Mitte stehen	379
Die Übungen in Bewegung	380
Bewegungsübung 1: In die Mitte finden	381
Bewegungsübung 2: Einheit von Himmel, Erde und Menschen	385
Bewegungsübung 3: Regulieren der Atmung und Wecken des Qi	391
Bewegungsübung 4: Den Himmel stützen und fest auf der Erde stehen	395
Bewegungsübung 5: Der Luohan mit den tausend Händen	401
Bewegungsübung 6: Zwei Drachen spielen mit einem Ball	407
Bewegungsübung 7: Drehen der Himmelssäule	411
Bewegungsübung 8: Schwingen und Stärken der Wirbelsäule	415
Bewegungsübung 9: Harmonischer Fluss des Himmelskreises	417
Abschluss der Übungen in Bewegung	423
Die Übungen in Stille	424
Die Übungen im Stehen	425
Die Anfangsübung – das Einnehmen der Reiterstellung	427
Abschluss der Übungen im Stehen	431
Stehübung 1: Die Reiterstellung	437
Stehübung 2: Zwei Arme ziehen entlang des Mondes	445
Fingerübungen	453
Fingerübung zur Verhinderung des Alterns und zur Verlängerung des Lebens	455
Übungen im Sitzen und im Liegen – Einführung	459

Übungen im Sitzen	459
Sitzübungen auf einem Stuhl – die Grundhaltung	461
Abschluss der Übungen im Sitzen	463
Sitzübung auf einem Stuhl 1:	
Die Sitzübung zur Reiterstellung	465
Sitzübung auf einem Stuhl 2:	
Entwicklung des Geistes durch Vertrauen	471
Sitzübung auf einem Stuhl 3:	
Entwicklung des Geistes durch innere Ruhe	475
Sitzübungen auf der Erde – die Grundhaltung	479
Sitzübung auf der Erde 1: Entwicklung des Geistes durch Vertrauen	485
Sitzübung auf der Erde 2: Entwicklung des Geistes durch innere Ruhe	487
Übungen im Liegen	489
Übungen im Liegen auf dem Rücken – die Grundposition	489
Abschluss der Übungen im Liegen	491
Liegeübung 1: Die Liegeübung zur Reiterstellung	493
Liegeübung 2: Qi sammeln	497
Liegeübung 3: In die Mitte finden	499
Liegeübung in der Seitenlage	501
Eine einfache Übung für den Alltag	505
Übungen für Fortgeschrittene	509
Die Schulung des Geistes	510
Die Methode des Loslassens durch Entschuldigen und Verzeihen	510

## **Teil V – Anhang**

Fragen zur Qigong-Praxis	520
Erfahrungsberichte	537
Die Tradition des Shaolin Neijin	
Yizhichan und Meister Buyin Zheng	539
Hinweis zur Verantwortung für Menschen	542
<b>Kontakt</b>	<b>543</b>
<b>Quellenangaben</b>	<b>544</b>



Teil I

Grundlagen  
des Qigong



# Qigong – Pflege körperlicher und geistiger Gesundheit

Die über viele Generationen von Menschen für Menschen entwickelten Übungen des authentischen Qigong sind eng mit der kulturellen Tradition Chinas verbunden. Sie lassen sich unter anderem in den sagenumwobenen Kampfkünsten und in den spirituellen Praktiken buddhistischer und daoistischer Mönche wiederfinden. Vor allem aber haben sie von jeher eine wichtige Bedeutung für die Pflege der Gesundheit und die Therapie. Einige Übungsformen des Qigong sind vermutlich bereits mehr als 5.000 Jahre alt. Viele Elemente dieser traditionellen Übungsabläufe bilden bis in die heutige Zeit hinein einen wichtigen Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Richtig angewendet, bewirken Qigong-Übungen eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Sie verhindern vorzeitiges Altern und führen zu einer deutlichen Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Regelmäßiges Training stärkt die innere Kraft. Die Effekte sind bereits nach kurzer Zeit spürbar. Qigong beweist in der Vorbeugung, als (Selbst-)Heilungsmethode und als Therapieform eine hohe Wirksamkeit. Es ermöglicht in vielen Fällen die Linderung und Überwindung von Krankheiten und festigt die erreichten Genesungserfolge. Sogar bei chronischen Erkrankungen und bei Leiden, für die westliche Behandlungsansätze derzeit keine zufriedenstellende Hilfe bieten können, ist der Einsatz von Qigong oft erfolgreich.

Qigong lebt von der Übung. Es ist eine Methode, die auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen und seiner Um-

welt basiert. Durch aktives Training zur Wahrnehmung der inneren Landschaft von Körper und Geist führt Qigong zu einer Veränderung, Verbesserung und Erhöhung der menschlichen Fähigkeiten. Auf diese Weise wird es möglich, die natürlichen Potenziale der Weisheit und Intelligenz sowie andere Begabungen zur Entfaltung zu bringen.

Die harmonisierenden Wirkungen des Qigong basieren auf Übungen zur Regulierung des Körpers, der Atmung und des Geistes. Die einzelnen Methoden lassen sich in stille und bewegte Formen unterteilen. Das stille Qigong, in der chinesischen Sprache als Jinggong bezeichnet, kann im Stehen, im Sitzen oder im Liegen praktiziert werden. Begleitet von einer harmonischen Atmung und einer Beruhigung der Gedanken ist sein wesentliches Merkmal das entspannte Verweilen in bestimmten, vorgegebenen Körperhaltungen. Gleichzeitig wird die innere Bewegung von Essenz (Jing), Energie (Qi) und Blut (Xue) aktiviert. Diese Übungsform ist also gekennzeichnet durch äußere Ruhe und innere Bewegung. Beim bewegten Qigong, dem Donggong, richtet sich die Konzentration hingegen ganz auf die sichtbaren Bewegungen des Körpers. In Verbindung mit einer den Bewegungen entsprechenden Atmung und dem Loslassen der Gedanken werden durch diese Übungen der Fluss und die Ausbreitung von Essenz, Qi und Blut im Körper harmonisiert und optimiert. Kennzeichnend für das bewegte Qigong sind somit äußere Bewegung und innere Ruhe. In der Praxis können, je nach Übungssystem, beide Formen miteinander verbunden oder als einzelne Methoden geübt werden. Die verbundene Form wird als Jingdonggong bezeichnet. Zu ihr zählen Übungen, die nacheinander stille und bewegte Elemente beinhalten. Alle Formen einen die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und die Berücksichtigung seiner engen Verbundenheit mit den Kräften der Natur.

# Was ist Qigong?

Wer sich dem Begriff Qigong annähern und seine vielschichtigen Bedeutungen verstehen möchte, findet einen guten Einstieg durch die Betrachtung der beiden Kalligraphien „Qi“ und „Gong“.



Abbildung 1:  
Das chinesische  
Schriftzeichen für  
„Qi“ (vorgeburtlich)

„Qi“ ist die Transkription eines chinesischen Schriftzeichens, das eine große Zahl von Bedeutungen in sich vereint. Übersetzt wird „Qi“ in der Regel mit den Begriffen Luft und Atem, was zu der unzutreffenden Annahme verleiten könnte, dass Qigong eine reine Abfolge von Atemübungen sei. Doch seine Bedeutung ist tiefer und umfassender: „Qi“ ist ein zentraler Begriff in der chinesischen Philosophie und Medizin, dessen Übersetzung nur durch Umschreibungen möglich ist. Er bezeichnet eine existenzielle Substanz und steht sowohl für die Lebensenergie eines jeden Individuums als auch für die Energie des Universums – die Grundlage unserer Existenz.

In der chinesischen Kultur entwickelten sich zwei verschiedene Zeichen für das sogenannte vorgeburtliche und das nachgeburtliche Qi. Das traditionelle Zeichen für das vorgeburtliche Qi besteht aus zwei Elementen (Abbildung 1). Die vier nach oben strebenden Striche an der unteren Basis symbolisieren ein loderndes, lebendiges Feuer. Darüber ist in Form eines angedeuteten Quadrates ein Wassertopf mit Griff dargestellt. Die Idee hinter dem Zeichen ist einfach. Das Wasser im Topf wird durch die Wärme des Feuers

allmählich erhitzt. Je heißer es ist, desto aktiver und bewegter wird es. Schließlich wird die Energie in Form von Bläschen, die sich vom Boden lösen, sichtbar, und ein feiner Dampf steigt auf. Damit symbolisiert das Schriftzeichen die kraftvolle positive Umwandlung der eigenen inneren Energie, die durch ein regelmäßiges Üben von Qigong ausgelöst wird. Energie ist die Grundlage für jeden Schritt, den wir tun, und für jeden Gedanken, den wir fassen. Verfügen wir über viel Energie, so sind auch unsere Schritte und Gedanken kraftvoll.

Abbildung 2:  
Das chinesische  
Schriftzeichen  
für „Gong“



Der Begriff „Gong“ beinhaltet ebenfalls eine Vielzahl von Bedeutungen. Er wird in China als Bezeichnung für alle Künste verwendet. Die bildende Kunst, die darstellende Kunst, das Kunsthandwerk oder die Kunst des Handwerkers – alle Aspekte gestaltender (Kunst-)Fertigkeit spiegeln sich in diesem Wort wider und zeigen das Können ihres jeweiligen Schöpfers. Im Qigong wird der Begriff „Gong“ als Abkürzung von „Gongfu“ verwendet. Er steht hier für die Zeit, die Mühe und die Kraft, die zum Erwerben einer bestimmten Fähigkeit aufgewendet werden.

Das Schriftzeichen für „Gong“ setzt sich aus zwei Elementen zusammen (Abbildung 2). Der linke Teil steht für den Begriff „Arbeit“. Er leitet sich aus dem komplexeren Symbol für „Himmel“ ab. Die rechte Seite des Ideogramms bedeutet Stärke, Kraft und Können. Sie symbolisiert eine Person, die mit Hingabe versucht, etwas Schweres zu bewegen. Bildlich kann man sich vorstellen, dass es sich bei dem Zeichen um die Darstellung eines Menschen han-

delt, der mit der Kraft seines Körpers einen Spaten ins Erdreich zu stechen versucht. Kombiniert man dies mit dem zuvor erklärten linken Symbolteil, so erhält man im übertragenen Sinne also ein Zeichen für „unter Anstrengung geschaffene, kunstvolle Arbeit“.

Mit je mehr Liebe, Hingabe und Demut man sich seinem Werk, seiner Aufgabe widmet und je mehr Erfahrung man im Laufe der Jahre gewinnt, umso hochwertiger wird das Ergebnis. Nur wer geduldig und kontinuierlich arbeitet, vermag das wahre Wesen der Dinge zu erkennen. Diese Regel lässt sich auch auf das Üben von Qigong übertragen: Wer beständig trainiert, wird die Gesundheit von Körper und Geist dauerhaft erhalten, seine Lebensenergie bewahren, seine Persönlichkeit schulen und seine Fähigkeiten entwickeln.

Qigong, so lässt sich aus den Kalligraphien ableiten, ist eine für jeden erlernbare Kunst. Weder besonderes Geschick noch bestimmte körperliche Voraussetzungen sind erforderlich, wenn man sich die Effekte des Qigong nutzbar machen möchte. Die Übungen können an die jeweilige Konstitution und an die Bedürfnisse des Praktizierenden angepasst werden. Daher profitieren sowohl Kinder als auch Erwachsene, sowohl Gesunde als auch Kranke von ihren Wirkungen. Die Übungen kommen selbst jenen Menschen zugute, die vorübergehend oder dauerhaft in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind. Entscheidend für den Fortschritt und den Erfolg sind lediglich Regelmäßigkeit, Fleiß und eine positive Einstellung zu den Übungen.

# Wirkungsweisen und Charakter des Qigong

Für einige Menschen ist Qigong etwas Geheimnisvolles oder gar Unerklärliches, das schwer zu erlernen und zu beherrschen zu sein scheint. Tatsächlich verbirgt sich jedoch hinter dieser jahrtausendealten Vorbeugungs- und Heilungsmethode in keiner Weise etwas Mysteriöses. Die Übungen beziehen ihre Wirkungskraft einzig aus ihrer Natürlichkeit. Allerdings sind die Denkansätze des Qigong für viele Menschen der westlichen Welt noch fremd und muten nicht selten fantastisch an. Die Einfachheit der Übungen steht dabei in einem interessanten Gegensatz zur Vielschichtigkeit ihrer Wirkungen.

Der chinesischen Philosophie und der TCM zufolge verfügt jeder Mensch über ein eigenes Gesundheitspotenzial. Es lässt sich mit Qigong trainieren und stärken. Das Ziel des Trainings besteht in der Nahrung, Kräftigung und Pflege der elementaren Lebensenergie „Qi“. Die Wirkung erfolgt dabei sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Sie führt zu einer Harmonisierung sämtlicher Körperfunktionen und zu einem abgestimmten Zusammenwirken aller Organe. Durch Qigong-Übungen wird das Immunsystem gestärkt und der Körper befähigt, Krankheiten erfolgreich zu begegnen. Auch eine Beruhigung des Geistes und anhaltender oder starker Emotionen wird möglich. Die körperliche Gesundheit und Vitalität wird mit dem Geist und den Emotionen in Einklang gebracht.

In der praktischen Anwendung dient Qigong derzeit vor allem als Methode der Vorbeugung und Heilung. Zu seinen wichtigsten Charaktereigenschaften zählen Ganzheitlichkeit, Eigenverantwortlichkeit sowie bestimmte körperliche und geistige Qigong-Phänomene.

## Qigong – eine Methode der Ganzheitlichkeit

Qigong beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. Es wäre daher zu kurz gegriffen, es als spezielle Methode zur Behandlung bestimmter Erkrankungen zu verstehen. Vielmehr ist es ein Weg zur Erhaltung und Verbesserung der Funktionen von Körper und Geist in ihrer Gesamtheit. Auch wenn einige Übungsmethoden die Kräftigung einzelner Körperteile oder Organe in den Vordergrund stellen, geht es im Wesentlichen immer um die parallele Harmonisierung und Stabilisierung aller physischen und psychischen Aspekte des Lebens.<sup>1</sup>

Als ganzheitliche Vorbeugungs- und Heilungsmethode betont Qigong vor allem die sogenannten inneren Faktoren. Ein wesentlicher innerer Faktor bei der Entstehung von Krankheiten ist nach der TCM ein schwaches aufrechtes Qi (Zheng-Qi)<sup>2</sup>, das auch als gutartiges Qi bezeichnet wird. Es hat unmittelbaren Einfluss auf Beginn und Verlauf einer Erkrankung sowie auf ihre Heilung. Ein schwaches aufrechtes Qi beruht auf einer Disharmonie von Körper und Geist. Mit Qigong-Übungen kann es aufgebaut und gestärkt werden, um schließlich das pathogene, also bösartige Qi (Xie-Qi) aus dem Körper zu vertreiben. Durch das Trainieren von Qigong und die damit einhergehende Stabilisierung des aufrechten Qi erfolgt eine Kräftigung des gesamten Immunsystems. Auf

- 
- 1 Die Begriffe „physisch“ und „psychisch“ werden im vorliegenden Buch synonym für „körperlich“ und „geistig“ verwendet. Dem Geist bzw. der Psyche werden dabei stets sowohl das Bewusstsein und das Unterbewusstsein als auch die Emotionen und der Bereich der Spiritualität zugerechnet.
  - 2 Das aufrechte beziehungsweise gutartige Qi (Zheng-Qi) entspricht dem sogenannten wahren Qi (Zhen-Qi), das als Quelle aller Funktionen angesehen wird. Die Bezeichnung aufrechtes Qi findet immer dann Verwendung, wenn eine direkte Beziehung zum pathogenen oder bösartigen Qi (Xie-Qi) besteht.



diese Weise wird ein wirksamer Schutz gegen schädigende äußere Einflüsse aufgebaut und die Gesundheit bewahrt. Die Stärkung des aufrechten Qi bewirkt eine Wiederherstellung der Harmonie von Körper und Geist. Ist das aufrechte Qi stark und stabil, so fällt dem Menschen die Anpassung an die Veränderungen seiner Umwelt normalerweise leicht. Außerdem entwickeln sich ein tiefer und erholsamer Schlaf, ein gesunder Appetit, gute Verdauungsfunktionen und ein verbessertes Allgemeinbefinden. Schwache oder kranke Menschen erhalten durch die Übungen und den Aufbau des aufrechten Qi Energie und Vitalität. Ihren Beeinträchtigungen wird mit der Zeit die Grundlage entzogen. Bei gesunden Menschen erfolgen eine Stärkung der Abwehrkraft und damit einhergehend eine Stabilisierung der Gesundheit.

In der Medizinphilosophie Chinas ist der Mensch eine Einheit von Körper und Geist. Das bedeutet, dass die physischen Funktionen seiner Organe und die geistigen Aspekte (einschließlich bewusster, unbewusster und emotioneller Aktivitäten) sich gegenseitig beeinflussen. Aus diesem Grund können plötzliche, starke oder lang anhaltende Emotionen die physischen Funktionen der Organe beeinträchtigen. In der TCM werden sieben Emotionen unterschieden. Sie sind normale Elemente des menschlichen Lebens und haben üblicherweise keine negativen Wirkungen auf die Gesundheit. Wenn jedoch emotionelle Einflüsse dauerhaft Macht gewinnen, verlieren die inneren Organe dadurch ihr natürliches Gleichgewicht und erleiden Schaden. Zum Beispiel reagiert die Leber besonders stark auf Wut, das Herz auf Freude, die Milz auf Grübeln, die Lunge auf Kummer und Trauer, die Niere auf Angst und Schreck. Durch den Einfluss plötzlicher, starker oder dauerhafter Emotionen entsteht eine Unausgeglichenheit von Körper und Geist. Dadurch geraten die Bewegungen des Qi an den betreffenden Organen und in den als Meridiane bezeichneten Energieleitbahnen allmählich ebenfalls in Disharmonie. In der Folge werden die Organfunktionen beeinträchtigt, und Krankheiten wird ein fruchtbarer Boden bereitet. Die chinesische Gesundheitslehre betrachtet die inne-

ren Organe nicht einzeln, sondern versteht sie als Teile komplexer Funktionskreise. Diese Funktionskreise sind jeweils nach einem Organ benannt, beziehen aber neben körperlichen auch geistige Faktoren ein. Die sogenannten Zang-Funktionskreise stehen mit Speicherorganen, wie zum Beispiel der Leber, in enger Verbindung. Die sogenannten Fu-Funktionskreise dagegen korrespondieren mit Durchgangsorganen, wie der Galle. Wie bereits im mehr als 2.000 Jahre alten „Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ (Huang Di Nei Jing) nachzulesen ist, gilt das Herz als Herrscher über die fünf Zang- und die sechs Fu-Funktionskreise. Das Herz ist die Hauptresidenz des Geistes und führt die geistigen Bewegungen an. Während der Qigong-Übungen kann man das Herz, die Gedanken und mit ihnen auch die emotionelle Ebene besänftigen. Dadurch wird es möglich, einen ausgeglichenen Ruhezustand zu erreichen und die Funktionen aller Organe zu regulieren. Basierend auf diesem direkten Zusammenhang körperlicher und geistiger Komponenten, kann das Qigong somit als eine ganzheitlich wirkende Methode bezeichnet werden.

Durch Qigong wird die Harmonie von Körper und Geist erhalten, Krankheiten werden überwunden, das Immunsystem gestärkt und Emotionen besänftigt. Die Effekte der Übungen machen sich noch auf weiteren Ebenen bemerkbar. So bewirkt Qigong unter anderem eine positive Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und die Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus ermöglicht es eine bessere Anpassung an das soziale und natürliche Umfeld, das einem steten Wandel unterworfen ist. In der chinesischen Philosophie ist der Mensch ein Teil der Natur. Er spiegelt als Mikrokosmos den Makrokosmos des Universums wider. Durch die ganzheitliche Ausrichtung der Qigong-Übungen entwickelt sich ein Verständnis für die Verbundenheit von Innen und Außen, für die Harmonie von Körper und Geist, für die Beziehung von Leben und Energie sowie für die Einheit von Himmel, Mensch und Erde.

# Qigong – eine Methode der Eigenverantwortlichkeit

Damit Qigong seinen anhaltenden und umfangreichen Nutzen entfalten kann, sollte es regelmäßig aktiv trainiert werden. In diesem Punkt besteht ein deutlicher Unterschied zu Therapieformen wie Akupunktur und Massage, zur Einnahme von Heilkräutern oder Medikamenten, aber auch zu operativen Eingriffen. Bei all diesen Behandlungsmethoden befindet sich der Patient in einem eher passiven Zustand, er lässt wirken, er lässt behandeln. Qigong hingegen ist eine Methode der Aktivität, der eigenverantwortlichen Arbeit. Qigong ermöglicht es, präventiv die Stärkung der eigenen Gesundheit unabhängig von anderen zu erreichen. Als Therapieform hilft es, die individuellen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die positive Wirkung dieses selbstbestimmten Agierens ist von großem Wert: Man ist nicht abhängig oder fühlt sich gar ausgeliefert, sondern bleibt immer selbst Herrin oder Herr des Geschehens. Die einzige Ausnahme von dieser Regel der Selbstbestimmtheit bilden die sogenannten Energieübertragungen eines Qigong-Meisters, die auch als Fafang Waiqi bekannt sind. Sie stellen eine vorübergehende externe Hilfestellung dar, die jedoch lediglich die Funktion eines Katalysators übernimmt. Durch die Energieübertragungen wird der Wiederaufbau der Kraft des Patienten angeregt und gestärkt. Blockaden, die den freien Fluss der Lebensenergie „Qi“ behindern, werden gelöst und negative Energien abgeleitet. Der Patient wird somit durch eine kurzzeitige Unterstützung von außen in die Lage versetzt, sein körperliches und geistiges Wohlbefinden wieder durch eigene Übungen zu stabilisieren.

Es mag eine Weile dauern, bis die regelmäßige Integration von Qigong in den Tagesablauf gelingt. Sich Zeit für die Gesundheit zu nehmen, ist im modernen Leben nicht immer ganz einfach. Zur Aufrechterhaltung der notwendigen Kontinuität im Übungsverlauf

ist daher ein gewisses Maß an Selbstdisziplin und Willensstärke erforderlich. Es ist wichtig, die einzelnen Übungsabschnitte geduldig zu trainieren – selbst dann, wenn die gewünschten Ergebnisse anfänglich ein wenig auf sich warten lassen sollten. In Verbindung mit Qigong-Übungen kann es zu Beginn in manchen Fällen auch zum Auftreten weniger angenehmer Symptome kommen. Diese haben ihren Ursprung meist in Verspannungen, Energieblockaden oder in nicht restlos ausgeheilten beziehungsweise nicht an ihrer Ursache therapierten Erkrankungen. In der Regel vergehen die jeweiligen Symptome mit fortschreitendem, richtigem Training, und es wird dann möglich, die entspannenden und kräftigenden Wirkungen der Übungen im ganzen Ausmaß zu genießen.

## Qigong-Phänomene

Die Übungen des Qigong wirken vielschichtig und bringen zahlreiche positive Veränderungen und Phänomene mit sich, die von vielen Menschen bereits nach kurzer Zeit des Praktizierens wahrgenommen werden. Üblicherweise sind erste Anzeichen für eine gute Wirkung der Übungen ein allgemeines Wohlbefinden, Wärmeempfinden, die Regulation von Appetit und Verdauung, ein guter Schlaf mit erfrischem Erwachen, ein klarer Geist und eine erhöhte Vitalität. Hinzu kommen mitunter eine Stärkung des Seh- und Hörvermögens sowie ein verbesserter Geruchs- und Geschmackssinn. Doch auch persönliche Charaktereigenschaften können durch die Übungen einen positiven Wandel erfahren. Zu den häufigen Phänomenen zählt beispielsweise eine verbesserte Fähigkeit, sich an wechselnde Gegebenheiten anzupassen. Als Zeichen allgemein gestärkter moralischer Tugend gehören ein gesteigertes Mitgefühl sowie ein höheres Maß an Menschlichkeit, ausgeprägte Geduld und größere Toleranz zu den Effekten der Übung. Mit zunehmendem Trainingsfortschritt kann schließlich sogar die

Fähigkeit entwickelt werden, sich selbst und anderen Menschen zu helfen. Der Übende lernt, energetische Stauungen und Defizite zu erkennen, und vermag, bei entsprechender Anleitung eines Qigong-Meisters, derartige Qi-Disharmonien auszugleichen.

Qigong ist vorrangig eine Methode der Gesundheitspflege mit dem Ziel der Vorbeugung und Heilung. Durch regelmäßige Übungen können jedoch auch geistige Entwicklungen angeregt und besondere Fähigkeiten des Geistes gefördert werden. Grundsätzlich trägt jeder Mensch diese entwicklungsgeschichtlich erworbenen Anlagen in sich. Sie tragen der Tatsache Rechnung, dass der Mensch als Mikrokosmos das ganze Universum, den Makrokosmos, widerspiegelt. Man öffnet sich mit den Übungen Schwingungsbereichen, die durch den modernen Alltag überlagert, aber nicht ausgelöscht wurden. Nach chinesischer Auffassung befördern Qigong-Übungen die Fähigkeiten des „ursprünglichen, reinen Geistes“. Dazu zählen neben Intuition und dem absichtslosen Erscheinen innerer Bilder auf den höheren Übungsstufen auch gewisse Elemente der Vorahnung. Die meisten Übenden nehmen nach einiger Zeit außerdem eine verbesserte intellektuelle Leistungsfähigkeit wahr. Verbunden mit den bereits beschriebenen charakterlichen, emotionalen und spirituellen Veränderungen, führt dies zu einer Zunahme der Weisheit, dem Inbegriff menschlicher Reife.

# Authentisches Qigong und Traditionelle Chinesische Medizin

Das authentische Qigong in der chinesischen Tradition und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sind zwei Juwelen in der Schatztruhe der chinesischen Kultur. Sie sind durch den Fluss der Geschichte miteinander verbunden und strahlen bis heute. Das authentische Qigong bildet bis zu einem gewissen Grade einen Bestandteil der TCM. Es ist eine wichtige Basis der TCM und ihrer praktischen Anwendung. Qigong und TCM haben in ihren Ursprüngen eine enge Beziehung zueinander. Nach der Tang- und der Song-Dynastie (618 bis 907 und 960 bis 1279) begann sich ihre Verbundenheit jedoch allmählich zu lockern. Als Folge verfügen nur wenige der heutigen TCM-Ärzte über ein fundiertes Verständnis des Qigong, und nur wenige Qigong-Meister unserer Zeit verstehen die Theorie der TCM. Um tiefe Kenntnisse über beide Bereiche zu entwickeln, ist es hilfreich, zurückzublicken und die gemeinsamen Wurzeln des Qigong und der TCM kennenzulernen. Für beide Ansätze bilden die Lehre von Yin und Yang und die Lehre von den Fünf Wandlungsphasen bedeutende philosophische Grundlagen. Historisch betrachtet, sind Qigong und TCM zwei Blüten eines Stammes. Inhaltlich sind es Geschwister in der Lebenswissenschaft der Menschheit. Sie basieren jeweils auf der ganzheitlichen Lehre von Körper und Geist in der Tradition der chinesischen Kultur.

Die TCM bezieht sich mit der Betrachtung der Physiologie und Pathologie des Menschen auf die äußerlich wahrnehmbaren Merkmale der Beziehungen von Körper, Qi und Geist. Mit diesem Ansatz lassen sich wertvolle Hinweise für die Vorbeugung, die Diagnose und die Behandlung gewinnen. Qigong richtet seine Aufmerksamkeit hingegen auf die innere Verbindung von Körper, Qi

und Geist und hat damit ein komplettes Übungssystem aufgebaut. Die Gesundheit von Körper und Geist lässt sich dadurch als Einheit entwickeln und die mannigfachen Entfaltungspotenziale des Menschen können aktiviert werden. Dieser Ansatz führt zu einer Steigerung der geistigen Kraft, die es schließlich ermöglicht, die physischen Aktivitäten besser zu steuern. Obwohl zwischen der Herangehensweise des Qigong und jener der TCM ein großer Unterschied besteht, haben sie einen gemeinsamen Gegenstand, nämlich das Leben des Menschen. Werden beide Ansätze miteinander kombiniert, so kann man sie zu einer übergreifenden Theorie der Lebensaktivität des Menschen verschmelzen. Diese beinhaltet sowohl physische als auch psychische Aspekte. Sie umfasst die Bereiche Vorbeugung, Pathologie, Diagnose, Behandlung und Selbstheilung. Durch all diese Punkte wird es den Menschen möglich, die Gesetzmäßigkeiten einer Selbstregulierung der Lebensbewegung kennenzulernen und sie sich mit der Aussicht auf ein langes, glückliches Leben nutzbar zu machen.

## **Eine ganzheitliche Weise, das Leben zu betrachten**

Seit früher Zeit haben chinesische Gelehrte den Menschen und die Natur genau beobachtet und studiert. Durch Analogiebildungen, Zusammenfassungen und Ableitungen haben sie, auf ihren Erkenntnissen aufbauend, Schritt für Schritt eine ganzheitliche Betrachtungsweise entwickelt. Der Mensch und das Universum werden darin ebenso als Einheit betrachtet, wie der Körper und der Geist oder auch alle Gewebe des Menschen. Diese Betrachtungsweise stellt eine besondere Errungenschaft der chinesischen Kultur dar und bildet eine gemeinsame theoretische Grundlage sowohl des Qigong als auch der TCM. Die nachfolgenden Abschnitte widmen sich ihren Hauptaspekten.

## Die Einheit von Himmel und Menschen

Der Mensch als Mikrokosmos wurde von den chinesischen Gelehrten von jeher als ein Teil des Makrokosmos, des Universums, betrachtet. Vor diesem Hintergrund wurde die Ganzheitlichkeit der Bewegung und der Umwandlung der tausend Dinge studiert. Die Betrachtung von Mikro- und Makrokosmos als Einheit wurde bereits im „Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ beschrieben. Unter anderem finden sich dort genaue Erklärungen zum Einfluss der Jahreszeiten auf die Aktivitäten des Menschen. Das dabei zugrunde liegende Prinzip kann gut für die Lebenspflege genutzt werden. So gilt es, im Frühling und im Sommer die Yang-Energie zu pflegen, im Herbst und Winter hingegen die Yin-Energie. Auch die Emotionen, der Schlafrhythmus und die Ernährung sollten am Gesetz der Jahreszeiten ausgerichtet werden, um eine Harmonisierung des Yin und Yang zwischen Mikro- und Makrokosmos zu erreichen. Auf der einfachsten Ebene bedeutet das zum Beispiel, dass im Frühjahr weniger saure, sondern eher süße Speisen gegessen werden sollten. Im Sommer sollte die Ernährung leicht und fettarm sein. Im Herbst ist es günstig, vermehrt saure Lebensmittel zu wählen, und im Winter sollten weniger kalte Speisen und Getränke konsumiert werden. Derartige Hinweise spiegeln unmittelbar die Weisheit der Lebenspflege wider. Wird das genannte Prinzip der Jahreszeiten auf die Physiologie und die Pathologie angewendet, so repräsentiert es eine Entsprechung von Himmel und Menschen in der TCM. Von besonderer Bedeutung ist es bei der Behandlung mit Heilkräutern oder, durch die Berücksichtigung zeitlich bedingter Veränderungen der Aktivitäten in den Meridianen, im Rahmen der Akupunktur.

Die Richtigkeit der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen als Mikrokosmos sowie des Universums als Makrokosmos wurde in den letzten Jahrzehnten mehrfach wissenschaftlich bestätigt. Beispielsweise stellte man zwischen 1967 und 1972 in indischen Krankenhäusern eine auffällige Zunahme von Herzinfarkten fest.



Dieses Phänomen wurde direkt auf eine veränderte Magnetenergie der Erde zurückgeführt, die zu jener Zeit einem besonders starken Einfluss der Sonne ausgesetzt war. In 43 medizinischen Tests konnte außerdem nachgewiesen werden, dass dieses kosmische Phänomen den Blutdruck der Probanden beeinflusste und eine Veränderung der Zahl von Leukozyten<sup>18</sup> bewirkte. Aus solchen Beobachtungen lassen sich klare Rückschlüsse auf die Existenz einer Einheit von Himmel und Menschen ableiten. Die beschriebenen Phänomene können somit als Spiegelungen der Beziehung zwischen dem Mikrokosmos „Mensch“ und dem Makrokosmos „Universum“ verstanden werden.

## Die Einheit von Körper und Geist

Die Gelehrten des alten China waren schon früh davon überzeugt, dass der Mensch eine Einheit von Körper und Geist sei, die durch Qi verbunden sei. Der Körper wurde dabei als Träger der Lebensaktivität betrachtet, der Geist als ihr Anführer und das Qi als Inbegriff der Lebensinformation. Dem Geist wurde durch die Betonung seiner führenden Position in diesem Zusammenhang eine außerordentlich wichtige Funktion im menschlichen Leben zuerkannt.

Die traditionelle chinesische Weise, Körper und Geist als Einheit zu betrachten, unterscheidet sich grundlegend von der Sichtweise der modernen Schulmedizin. Obwohl die Schulmedizin zum Beispiel in der Anatomie, der Histologie und der Neurophysiologie fundierte Forschungsergebnisse vorweisen kann, hat sie sich bisher doch vorrangig im Bereich des Sichtbaren bewegt. Die Funktionen des Geistes und seine stete Einflussnahme auf alle Lebensprozesse hat sie dabei oft vernachlässigt. In der westlichen Disziplin der Psychologie wiederum wird die Verbindung zwischen den Emotionen des Menschen und seinem Verhalten untersucht. Kenntnisse über das Qi existieren hier jedoch nicht. Obwohl die

<sup>18</sup> Als Leukozyten werden die weißen Blutkörperchen bezeichnet.

Schulmedizin sehr tief und gründlich geforscht hat, ist ihr Wissen über das menschliche Leben bisher noch immer unvollständig. Im Vergleich dazu ist die Erforschung des Menschen im Einzelnen in der traditionellen chinesischen Wissenschaft nicht so ausgeprägt wie in der Schulmedizin. Durch sie kann jedoch die Gesetzmäßigkeit einer Ganzheitlichkeit der Lebensaktivitäten des Menschen besser aufgezeigt werden.

## **Die Einheit des menschlichen Gewebes**

Die Einheit des menschlichen Gewebes ist ein Abbild der organischen Ganzheitlichkeit des Menschen. Bei dieser Betrachtungsweise wird davon ausgegangen, dass von der Haut, über die Muskulatur, die Sehnen, die Knochen und das Nervensystem bis hin zu den inneren Organen alle Teile des Körpers miteinander verbunden sind und nicht unabhängig voneinander existieren können. Die inneren Organe bilden dabei gleichsam den Kern. Schon der „Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ enthält hierzu eine Vielzahl von Informationen. Nach chinesischer Vorstellung entsteht die organische Einheit und somit die Ganzheitlichkeit des Körpers auf der Grundlage des Meridiansystems. Es verbindet die körperinneren Bereiche sowohl untereinander als auch mit dem Körperäußeren und mit den Gliedmaßen. Die Lebensaktivität des Menschen wird erst mithilfe der Zirkulation des Qi durch die Meridiane sowie die mehr als 360 Akupunkturpunkte des Körpers überhaupt möglich.

Jeder einzelne Körperteil kann den Zustand der Lebensbewegung des Menschen repräsentieren. Diese Tatsache ist ein weiterer Ausdruck der Ganzheitlichkeit des menschlichen Körpers. Da das Qi alle Körperbereiche durchflutet und Informationen weiterträgt, können selbst innere Veränderungen bis zu einem gewissen Maße in bestimmten äußerlich wahrnehmbaren Bereichen erkennbar werden. So kann der Zustand der inneren Organe sich zum Bei-

spiel in der Farbe der Zunge oder in den Augen offenbaren. Es ist auch möglich, Veränderungen der inneren Organe durch den Puls zu diagnostizieren. Jeder Körperbereich des Inneren kann sich außerdem durch farbliche Anzeichen im äußeren Erscheinungsbild bemerkbar machen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die vorangehend dargestellte ganzheitliche Betrachtungsweise von Mensch und Universum, von Körper und Geist sowie von allen menschlichen Geweben eine gemeinsame theoretische Grundlage des Qigong und der TCM bildet. Die Lehre von den Meridianen und das Wissen über die Umwandlung durch Qi können wiederum als konkreter Ausdruck dieser Ganzheitlichkeit betrachtet werden.

## Qi und die Umwandlung durch Qi als Grundlagen der TCM-Theorie

Die Lehre von den Meridianen und das Wissen über die Umwandlung durch Qi (Qi Hua) bilden eine wichtige Basis der TCM-Theorie. Chinesische Ärzte lenkten ihre Aufmerksamkeit über Generationen hinweg auf das Studium der Meridiane. So ist schon im „Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ vermerkt, dass in den zwölf Meridianen stets ein freier Fluss gewährleistet sein sollte. Es heißt dort außerdem: „Die zwölf Meridiane bestimmen über Leben und Tod. Durch sie können die Behandlung von 100 Krankheiten und die Regulation von Mangel und Fülle erfolgen.“ Die Meridiane sind von großer Bedeutung für die Lebensaktivität des Menschen und damit auch für die Theorie und die Praxis der TCM. Im Vergleich zwischen den Meridianen und dem Qi stellt das Qi den „Inhalt“ dar, während die Meridiane die Leitbahnen der Qi-Bewegung sind. Die Funktionen des Qi werden durch die Meridiane verwirklicht. In gewisser Weise können die Meridiane somit als Dienstleis-

ter des Qi angesehen werden. Die chinesischen Gelehrten messen bei der Erweiterung der theoretischen Fundamente der TCM insbesondere der Umwandlung durch Qi eine große Bedeutung bei. Es lässt sich daher sagen, dass das Qi den Kern des theoretischen Systems der TCM bildet. Die verschiedenen Qi-Arten werden mit jeweils eigenständigen Namen benannt. Bei den hier vorgenommenen Beschreibungen steht vor allem das wahre Qi (Zhen-Qi) im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, welches sowohl das vorgeburtliche und das nachgeburtliche Qi als auch die Umwandlung durch Qi mit umfasst.

Die Grundlage für die Bewegungen des Lebens sind Stoffwechselfvorgänge auf verschiedenen Ebenen. Diese Stoffwechselfvorgänge vollführen ihre jeweilige Aufgabe der Umwandlung mithilfe des Qi. Das vom Menschen zum Leben benötigte Qi entsteht seinerseits erneut durch Stoffwechselfvorgänge. In diesem wechselseitigen Prozess ergänzen einander somit die Aspekte der Umwandlung durch Qi und die des Qi durch Umwandlung. Der hier beschriebene Ablauf bildet die Grundlage für die Lebensaktivität des Menschen. Das Qi ist die wichtigste Basis für die Aktivität der inneren Organe und der Meridiane. Es bildet außerdem einen Schutzwall gegen negative Einflüsse, wie beispielsweise gegen pathogenes Qi. Die TCM ist davon überzeugt, dass Krankheiten durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden, die wiederum Disharmonien von Qi und Blut im menschlichen Organismus entstehen lassen. Als äußerer Krankheitsauslöser gilt beispielsweise das Qi der sogenannten sechs Übel (Liuyin-Qi), als innerer Auslöser das pathogene Qi der sieben Emotionen.<sup>19</sup> Allerdings haben Krankheiten keine Möglichkeit, Macht zu gewinnen, wenn das aufrechte Qi stark ist und ohne Blockade frei in den Meridianen fließen kann. Qigong-Übungen verfügen über das Potenzial, das aufrechte Qi aufzubauen und die Gesundheit zu stabilisieren. Gleichzeitig entsteht durch die Übungen eine wirksame Barriere gegen negative Energien, die für

---

<sup>19</sup> Nähere Informationen hierzu enthält das Kapitel „Die Drei Schätze Essenz, Qi und Geist“ im Abschnitt „Qi“.

alle Menschen, besonders aber für Mediziner, Therapeuten und in sozialen Berufen Tätige von großer Wichtigkeit ist. Die Behandlung von Krankheiten besteht innerhalb der TCM in der Stärkung des Qi und einer Aktivierung der Umwandlung durch Qi beim Patienten. Auf diese Weise wird der Patient in die Lage versetzt, wieder in einen normalen und kraftvollen Zustand zurückzukehren.

Die Behandlungsmethoden der TCM sind vielfältig, ihre Ziele liegen jedoch immer in einer Beseitigung des pathogenen Qi und in einem Aufbau des aufrechten Qi. Darüber hinaus ermöglichen sie einen Ausgleich von Yin und Yang sowie die Wiedererlangung eines harmonischen Verhältnisses zwischen Qi und Blut. Qigong, Akupunktur und Tuina-Massage aktivieren das innere Qi zum Zwecke einer Behandlung ohne Rückgriff auf Arzneimittel. Die genannten Methoden wirken direkt auf die Meridiane und rufen auf diese Weise schnelle und effektive Wirkungen hervor.

## Die Existenz von Qi und den Meridianen

Sowohl die Lehre von den Meridianen als auch das Wissen um die Umwandlung durch Qi blicken auf eine über 2.000-jährige Geschichte zurück. Dennoch sind die stofflichen Grundlagen der Meridiane und die Natur des Qi auch in der heutigen technologisierten Zeit noch immer ungeklärt. Es ist ein Verdienst Chinas, die Meridiane auf verschiedenen Ebenen ergründet und immer neue Methoden zu ihrer Erforschung entwickelt zu haben. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde so ein Verfahren entdeckt, mit dem durch Akupunktur die gleichen Wirkungen erzielt werden können wie durch eine herkömmliche Narkose. Auch ist es nunmehr möglich, das Phänomen der Reaktionen des Qi entlang der Meridiane (sogenannte Deqi-Phänomene) gezielt zu beobachten. Wenngleich die Erforschung der Meridiane noch immer am

Anfang steht, lässt sich aus den bisherigen Ergebnissen dennoch ableiten, dass die Meridiane im Menschen existieren und ein besonderes System bilden.

Die chinesische Forschung hat sich auch mit der physikalischen Wirkung des äußeren Qi (Waiqi) bei der Energieübertragung (Fafang Waiqi) beschäftigt und einen wichtigen Beitrag für den Beweis der Existenz des Qi geleistet. Als Vertreter des Shaolin Neijin Yizhichan führte Großmeister Jinsheng Yao gemeinsam mit seinen Schülern an verschiedenen chinesischen Universitäten Experimente zur Energieübertragung durch. Dabei konnte eine besondere, niederfrequente Infrarotstrahlung gemessen werden, die sich wesentlich von der normalen Ausstrahlung des Menschen unterscheidet. Es wird in der chinesischen Wissenschaft angenommen, dass die beschriebene besondere Ausstrahlung einen Teil der äußeren Wirkung jener Information darstellt, die im inneren Qi des Qigong-Meisters enthalten ist. Die durchgeführten Experimente lieferten Hinweise darauf, dass Qi der Materie zugerechnet werden kann. Die Untersuchungen der äußeren Qi-Informationen von Qigong-Meistern haben zur Entwicklung eines Behandlungsgerätes geführt, das die therapeutische Nutzung entsprechender Infrarotstrahlen ermöglicht. Dieses Gerät wurde in der klinischen Anwendung mit Erfolg eingesetzt. Die hier zugrunde liegende Methode wird in China als „Behandlung durch Qi-Information“ bezeichnet.

Es darf angenommen werden, dass eine intensive Erforschung des Qigong in Zukunft zur weiteren Entschlüsselung der Meridiane, der Umwandlung durch Qi und anderer Theorien der TCM beitragen kann.

## Die Praxis des Qigong als eine wichtige Quelle der TCM-Theorie

Die chinesische Geschichte zeigt, dass die Theorie der TCM Schritt für Schritt durch einen langen Prozess des Ringens gegen Krankheiten und durch die Praxis des Qigong aufgebaut wurde. Die Theorie der TCM hat dabei zwei unterschiedliche Entwicklungsformen durchlaufen – eine der sinnlichen Erkenntnisse und eine der rationalen Erkenntnisse.

In alter chinesischer Zeit haben die Menschen durch ihr Leben in und mit der Natur immer mehr Erfahrungen bei der Behandlung von Krankheiten gesammelt. So kam es zum Beispiel vor, dass Zweige oder Steine in den Körper stachen und dadurch Krankheiten geheilt wurden. Ausgehend von derartigen Beobachtungen nahm die Entwicklung von Akupunkturtechniken ihren Lauf. Manchmal wurden bestimmte Dinge verzehrt und dadurch Krankheit und Leid überwunden. Auf solchen Begebenheiten gründet wiederum die Kräuterheilkunde. Alle derartig gewonnenen Kenntnisse über die Medizin sind jedoch einseitig und unvollkommen, denn sie beruhen lediglich auf einer Wiederholung von Erfahrungen. Das ihnen zugrunde liegende Wissen entstand durch Methoden der sogenannten „äußeren Arbeit“, welche die inneren Gesetzmäßigkeiten der Krankheiten und die Geheimnisse der Lebensaktivität des Menschen noch nicht kannten. Die hier beschriebene Entwicklungsphase wird daher dem Bereich der sogenannten sinnlichen Erkenntnisse zugeordnet. Im Gegensatz dazu ist die Theorie der TCM (zumindest jedoch die Theorie des „Klassikers des gelben Kaisers“ als Grundwerk der TCM) nicht allein auf dem Erfahrungswissen der Vorfahren aufgebaut. Sie hat sich vielmehr allmählich während der Praxis des Qigong herausgebildet. Um diesen Aspekt zu verstehen, ist es erforderlich, die Grundlagen der Theorie und Praxis des Qigong etwas genauer zu betrachten.

Die Theorie des authentischen Qigong in der chinesischen Tradition gründet unter anderem auf der Lehre von Yin und Yang und der Lehre von den Fünf Wandlungsphasen, aber auch auf dem I Ging, der Mathematik des Bagua (der acht Trigramme) sowie auf den sogenannten Himmelsstämmen und Erdzweigen. Die Quellen sind sehr vielfältig und umfassen, je nach Qigong-System, verschiedene Schwerpunkte. In Bezug auf die inneren Bewegungen und Veränderungen des menschlichen Körpers basiert die Theorie des authentischen Qigong jedoch stets auf der Lehre von den inneren Organen, auf der Lehre von den Meridianen und auf dem Wissen um die Umwandlung durch Qi. In China gibt es verschiedene Qigong-Schulen und -Systeme. Ihre jeweilige Praxis ist mit unterschiedlichen Wahrnehmungen verbunden. Nicht alle Formen des Qigong ermöglichen die Wahrnehmung der inneren Landschaft von Körper und Geist. Ob sie erreichbar ist oder nicht, hängt mit den jeweiligen Methoden der einzelnen Schulen zusammen. Können während der Übungen die Aktivitäten der inneren Organe, das Meridiansystem und die Umwandlung durch Qi wahrgenommen und betrachtet werden, so offenbart sich darin unmittelbar das Geheimnis der Lebensbewegung. Zu den bekanntesten Qigong-Methoden, die dies möglich werden lassen, zählen die Übungen des Himmelskreislaufes (die Übungen des Qi-Kreislaufes), einige traditionelle daoistische Methoden sowie das Übungssystem des in diesem Buch vorgestellten Shaolin Neijin Yizhichan.

Nach der Theorie des Qigong und der TCM bilden die drei Schätze Essenz, Qi und Geist die Wurzeln des menschlichen Lebens. Alle Wirkungen des Qigong beruhen auf der wechselseitigen Umwandlung dieser drei Schätze, die mithilfe der Meridiane und der Umwandlung durch Qi realisiert wird. Als Verlaufslinien des wahren Qi (Zhen-Qi) können die Meridiane bei Qigong-Übungen direkt wahrgenommen werden. Verschiedene Bewegungen und Veränderun-



# 內經圖

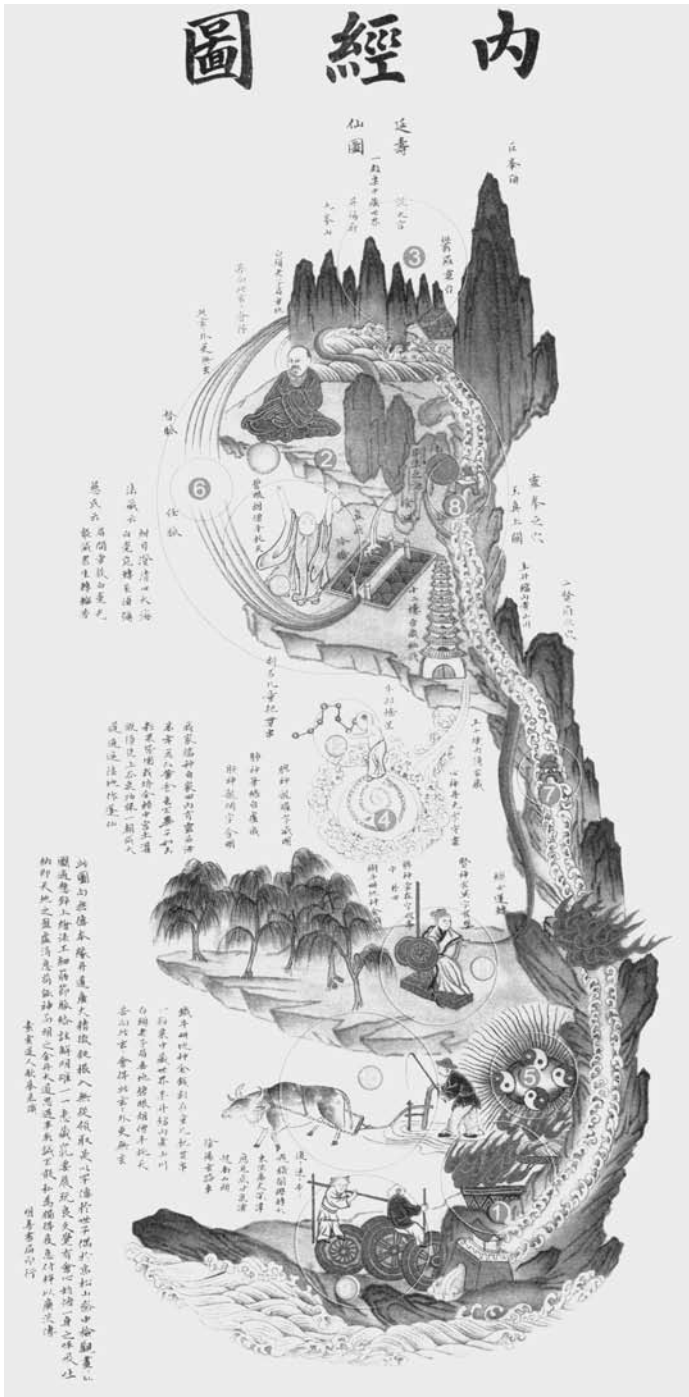


Abbildung 73:  
Die innere Landschaft der Umwandlung  
von Essenz, Qi und Geist (Neijingtu)

gen des Organismus sind hingegen Merkmale des Qi und der Umwandlung durch Qi. Gemeinsam bilden diese Aspekte die innere Landschaft von Körper und Geist, die mittels Qigong-Übungen immer tiefer verstanden werden kann. Den Weg eines solchen Verstehens bezeichnet man in China als Methode der inneren Arbeit. Zunächst werden durch äußere Arbeit sinnliche Erkenntnisse gewonnen, dann durch innere Arbeit rationale. Durch kontinuierliche Forschungen und Bestätigungen aus der Praxis des Qigong und der TCM wurden allmählich die Lehre von den Meridianen, das Wissen um die Umwandlung durch Qi sowie das gesamte theoretische System der TCM aufgebaut. Die Praxis des Qigong kann daher als eine wichtige Quelle der TCM betrachtet werden.

## **Qigong als Grundlage für klinische Anwendungen in der TCM**

Im alten China wurden Qigong-Übungen als unentbehrlicher Ausbildungsinhalt für die TCM betrachtet. Berühmte chinesische Ärzte wie Bian Que aus der Qin-Dynastie (221 bis 206 v. Chr.), Hua Tuo aus der östlichen Han-Dynastie (ca. 25 bis 220), Sun Simiao aus der Tang-Dynastie (618 bis 907) und Li Shizhen aus der Ming-Dynastie (1368 bis 1644) verfügten über sehr detaillierte Kenntnisse des Qigong und über weitgehende eigene Übungserfahrungen. Die folgenden Abschnitte verdeutlichen, warum Qigong für die TCM von so großer Bedeutung ist.

Wie bereits geschildert wurde, ist die Theorie der TCM aus der Praxis des Qigong sowie aus den Erkenntnissen medizinischer Behandlungen entstanden. Besonders große Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang der Lehre von den Meridianen und dem Wissen um die Umwandlung durch Qi zu. Solange die moderne Wissenschaft diese Theorien jedoch nicht anschaulich darstellen

kann, bleibt es schwierig, sie vollständig nachzuvollziehen. Meist sind nur jene Menschen dazu in der Lage, die durch eigene Qigong-Übungen die Wahrnehmung der inneren Landschaft von Körper und Geist selbst erlebt haben. Ohne derartige Erfahrungen können in der Regel auch die Inhalte der Physiologie und Pathologie sowie der Akupunktur und der Kräuterheilkunde als Elemente der TCM nicht wirklich gut verstanden werden. Deren praktische Anwendung bleibt unter diesen Umständen nicht selten auf einem oberflächlichen Niveau stehen, das kaum etwas anderes als ein Experimentieren und Nachahmen zulässt. Ohne die eigene Wahrnehmung der inneren Landschaft von Körper und Geist durch Qigong wäre es auch den alten chinesischen Ärzten sicherlich nicht möglich gewesen, die Theorie der TCM wirklich tiefgründig zu verstehen und zu nutzen. Qigong kann daher in gewisser Weise als Fundament der Lehre der TCM und als Basis für die klinische Anwendung der TCM betrachtet werden.

Umfassende Kenntnisse im Qigong und fundierte eigene Übungserfahrungen ermöglichen es, bei der Diagnose und Behandlung von Krankheiten im Rahmen der TCM das höchste Niveau zu erreichen. Auf diesen positiven Effekt des Qigong wird schon im „Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ verwiesen. Es werden hier zwei Typen von Ärzten miteinander verglichen, von denen einer den Schwerpunkt seiner Aufmerksamkeit auf die physiologischen Prozesse richtet und der andere ihn auf die Einheit von Körper und Geist lenkt. Der erste Typus nutzt die sogenannte Differenzialdiagnose der TCM und erkennt die Ursache der Krankheit zum Beispiel durch das Befragen des Patienten und das Tasten des Pulses. Den Verlauf der Krankheit im Körper kennt er jedoch nicht. Der zweite Typus hingegen praktiziert Qigong. Er verfügt dadurch über besondere Fähigkeiten zur Wahrnehmung der inneren Landschaft von Körper und Geist. Dieser Typus Arzt benötigt weder Befragung noch Pulsdiagnose. Er ist in der Lage, die Ursache und den Verlauf der Erkrankung intuitiv zu erfassen. Solche Fähigkeiten werden erst durch bestimmte Qigong-Systeme

me ermöglicht. Sie gehören zum Alltag von Qigong-Meistern und sind auch dem Autor des vorliegenden Buches wohlbekannt. So kam bei einem internationalen Qigong-Meeting in der Schweiz beispielsweise eine Frau zur Beratung zu ihm. Schon nach wenigen Sekunden wusste der Autor allein auf Basis seiner Intuition, dass sie unter einer Eierstockentzündung litt. Die Patientin bestätigte im anschließenden Gespräch überrascht die Richtigkeit seiner Diagnose. Derartige Fähigkeiten bilden in China für einige Qigong-Meister bis in die Gegenwart hinein die wichtigste Grundlage für die Diagnose und die Behandlung ihrer Patienten.



Abbildung 74:  
Behandlung durch Energieübertragung  
von einem Qigong-Meister  
(Titelseite der chinesischen Zeitschrift  
„China Qigong“ von 1984)

Wie im Bereich der Diagnose kommt dem Qigong auch bei der Therapie eine große Bedeutung zu. Die Behandlungsmethoden der TCM umfassen im Wesentlichen Heilkräutergaben, Akupunktur, (Tuina-)Massage und die Praxis des Qigong. Mit Ausnahme der Heilkräutergaben sind alle genannten Bereiche eng mit dem Qigong verbunden. Insbesondere die Heilwirkung von Massagen und der Qigong-Therapie ist direkt abhängig vom Qigong-Übungsniveau des jeweiligen Therapeuten. Auch besonders hoch qualifizierte Techniken zur Nutzung von Akupunkturpunkten basieren auf fundierten Qigong-Kenntnissen. Diese Techniken werden als sogenanntes „Qigong-Nadeln“ bezeichnet. Die Therapeuten nutzen hierbei direkt Methoden des Qigong, indem sie mithilfe der Vorstellung das Qi führen. Nach der Lehre des Qigong folgt der Vorstellung automatisch das Qi. Auf dieser Basis kann der Therapeut den freien, harmonischen Fluss des Qi in den Meridianen seines Patienten herstellen und mithil-

fe der Nadeln bestehende Krankheiten heilen. Die Techniken des Qigong-Nadelns werden in China auch heute noch mit Erfolg eingesetzt. Doch noch eine weitere Methode ist im chinesischen Kulturkreis bekannt und stellt etwas Besonderes und Einzigartiges dar. Bei dieser Methode nutzen Qigong-Meister das Qi mittels Energieübertragung (Fafang Waiqi) zur Behandlung ihrer Patienten (Abbildung 74). Auf diese Weise können Beschwerden und Krankheiten mitunter sofort gelindert oder zum Verschwinden gebracht werden. Davon sind selbst komplizierte und chronische Erkrankungen nicht ausgenommen. Auch hier verfügt der Autor dieses Buches über praktische Erfahrungen. An einem seiner Seminare in Frankreich nahm eine Frau teil, die bereits seit vielen Monaten starke Schmerzen in der linken Schulter verspürte und ihren Arm nicht mehr richtig bewegen konnte. Alle bisherigen Behandlungen waren ohne Erfolg geblieben. Nach einer mehrminütigen Energieübertragung hatten die Schmerzen jedoch bereits deutlich abgenommen. Am nächsten Tag waren sie schließlich ganz verschwunden und die Bewegungsfreiheit des Armes war wiederhergestellt. Vor dem Hintergrund der im vorangehenden Abschnitt beschriebenen Methoden hat Qigong eine große Bedeutung in der klinischen Anwendung der TCM.

Qigong und die TCM sind wichtige Bestandteile der Lebenswissenschaft der Menschheit. In der Geschichte leisteten neben Qigong-Meistern auch viele TCM-Ärzte wertvolle Beiträge zur Entwicklung des Qigong. Die Qigong-Praxis ist eine wichtige Quelle für die Theorie der TCM. Sie stellt außerdem eine bedeutende Grundlage für die klinische Anwendung in der TCM dar. Wie in der heutigen Zeit, werden Qigong und TCM auch in der Zukunft ihre enge Beziehung aufrechterhalten und sich in ihrer Entwicklung gegenseitig fördern.

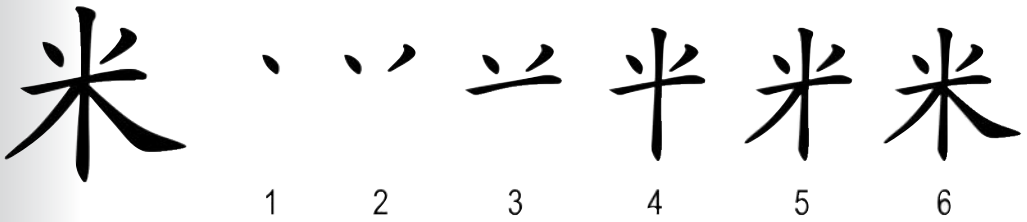


Abbildung 142:  
Die Reisübung

# Eine einfache Übung für den Alltag

Eine im Alltag leicht nutzbare Technik ist die Reisübung. Sie ist besonders geeignet für Menschen, die viel sitzen, unter starker Belastung stehen und Probleme im Bereich der Halswirbelsäule oder häufig Kopfschmerzen haben. Die Übung basiert auf der Kalligraphie des chinesischen Wortes für Reis. Man bewegt hierbei den Kopf in genau der Reihenfolge, in der gemäß den Regeln der Kalligraphie die einzelnen Elemente dieses Symbols zu Papier gebracht werden. Die einzelnen Schritte der Übung sind nachfolgend beschrieben (Abbildung 142).

## Die Reisübung

- \* Stehen oder sitzen Sie bequem. Die Wirbelsäule ist gerade, aber entspannt. Der Kopf ist ebenfalls gerade. Der Blick geht entspannt nach vorn, oder die Augen sind geschlossen. Das ist die Ausgangsposition für die Übung.
- \* Entspannen Sie Ihren gesamten Körper, und beruhigen Sie Ihren Geist.
- \* Lächeln Sie.
- \* Führen Sie den Kopf nach links oben, und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Führen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsposition, und atmen Sie dabei durch den Mund aus.
- \* Führen Sie den Kopf nach rechts oben, und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Führen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsposition, und atmen Sie dabei durch den Mund aus.
- \* Drehen Sie den Kopf zur linken Seite, und atmen Sie dabei durch

die Nase ein. Drehen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsposition, und atmen Sie dabei durch den Mund aus.

- \* Drehen Sie den Kopf zur rechten Seite, und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Drehen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsposition, und atmen Sie dabei durch den Mund aus.
- \* Legen Sie den Kopf in den Nacken, und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Führen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsposition, und atmen Sie dabei durch den Mund aus.
- \* Beugen Sie den Kopf nach unten, und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Führen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsposition, und atmen Sie dabei durch den Mund aus.
- \* Führen Sie den Kopf nach links unten, und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Führen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsposition, und atmen Sie dabei durch den Mund aus.
- \* Führen Sie den Kopf nach rechts unten, und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Führen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsposition, und atmen Sie dabei durch den Mund aus.

## Häufigkeit

Die Übung wird normalerweise 5 bis 7 Mal durchgeführt, kann aber auch noch öfter wiederholt werden. Bei Bedarf ist es möglich, sie mehrmals täglich zu praktizieren.

## Hinweise

Alle Bewegungen des Kopfes sind ruhig, fließend und langsam. Zwischen den einzelnen Bewegungen wird jeweils für einen kurzen



Augenblick innegehalten. Wenn man noch nicht an die Verbindung von Bewegung und Atmung gewöhnt ist, kann man einfach die Bewegung durchführen und dabei in natürlicher Weise atmen.

## Wirkung

Die Übung dient der Entspannung der Halswirbelsäule und des Nackens. Sie ermöglicht einen freien Fluss von Qi und Blut zwischen dem Kopf und dem übrigen Körper und wirkt gegen Verspannungen im Nackenbereich sowie gegen Kopfschmerzen und Schwindelgefühle. Außerdem ermöglicht die Übung den Abbau von Stress und Nervosität.



Abbildung 143:  
Die Reiterstellung



Abbildung 144:  
Der Luohan  
sammelt das Qi



Abbildung 145:  
Die Übung „Qiling  
Zhanzhuang“



Abbildung 146:  
Die Übung  
„Yizi Zhanzhuang“



Abbildung 147:  
Wie ein Luohan beten

## Übungen für Fortgeschrittene

Im Shaolin Neijin Yizhichan gibt es, wie bereits beschrieben wurde, Übungen auf verschiedenen Stufen. In den Abbildungen 143 bis 149 werden einige Übungen der fortgeschrittenen Grundstufe und der Mittelstufe 1 dargestellt. Sie entsprechen den sogenannten Luohan-Figuren aus dem Übungssystem des Shaolin Neijin Yizhichan und basieren letztlich alle auf der Reiterstellung.



Abbildung 148:  
Das Öffnen des Herzens



Abbildung 149:  
Liegeübung zur Reinigung des  
Knochenmarks