

**Wu-Qin-Xi –  
Das „Spiel der 5-Tiere“ –  
Eine Einführung**

Xi: Spiel oder Kunst

Wu: fünf

Qin: Tiere

Thomas Jonasson

19.12.2014

Luzzilonweg 1a  
78465 Konstanz  
07531-942585  
Thomas.Jonasson@t-online.de

## Inhalt

Was ist Qigong.....	1
Der Qigongbegriff und die Qigongtradition .....	2
Qigong-Arten .....	2
Äußere Bedingungen für das Üben von Qigong.....	3
Warum ist Qigong gesund .....	3
Das Atmen im Qigong.....	4
Die Grundatemübungen.....	4
Die Lungenatmung im Qigong .....	5
Die Bauchatmung im Qigong.....	6
Die umgekehrte Bauchatmung oder „Bauchgegenatmung“ im Qigong .....	6
Die Zungenbewegung beim Atmen .....	8
Die Verbindung der Atmung mit der Bewegung .....	8
Die Grundpositionen im Qigong.....	8
Das normale Stehen .....	8
Das V-Stehen .....	9
Der Reiterstand: Ma-Bo.....	9
Der Bogenschützenstand: Gung-Bo.....	9
Das „täuschende“ Stehen: Hoi-Bo.....	9
Das Sitzen .....	9
Das Liegen.....	10
Die Dan-Tians.....	10
Das obere Dan-Tian .....	10
Das mittlere Dan-Tian.....	11
Das untere Dan-Tian.....	11
Das hintere Dan-Tian.....	12
Der Dreifacherwärmer: San-Jiao .....	13
Qi-Stau im Dreifacherwärmer .....	13
Kriterien für richtiges und falsches Üben im Qigong.....	13
Welche Gefühle und Empfindungen können und sollen beim Üben von Qigong auftreten? .....	13
Welche Gefühle und Empfindungen sollen beim Üben von Qigong nicht auftreten?.....	14
Welche Symptome sollten nach dem Üben auftreten, respektive nicht auftreten.....	14
Elementare Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).....	14
Die Ursachen von Krankheiten .....	14
Die Vorstellung von der Zusammenarbeit der inneren Organe in der TCM .....	15
Kurze Darstellung des Leberfunktionskreises aus der Sicht der TCM .....	17

Die Bedeutung des Qigong für den Leberfunktionskreis .....	18
Kurze Darstellung des Herzfunktionskreises aus der Sicht der TCM .....	19
Die Bedeutung des Qigong für den Herzfunktionskreis .....	20
Kurze Darstellung des Milzfunktionskreises aus der Sicht der TCM .....	21
Die Bedeutung des Qigong für den Milzfunktionskreis.....	23
Kurze Darstellung des Lungenfunktionskreises aus der Sicht der TCM .....	23
Die Funktion der Lunge in der TCM.....	23
Die Bedeutung des Qigong für den Lungenfunktionskreis.....	25
Kurze Darstellung des Nierenfunktionskreises aus der Sicht der TCM .....	25
Die Bedeutung des Qigong für den Nierenfunktionskreis.....	27
Die Geschichte des „Spiels der fünf Tiere“ .....	27
Die Varianten des „Spiels der fünf Tiere“ .....	28
Das „Spiel der fünf Tiere“ als ruhiges Qigong.....	28
Das „Spiel der fünf Tiere“ als Bewegungsqigong .....	28
Die Elemente des „Spiels der 5 Tiere“ .....	29
Die Handstellungen im „Spiel der 5-Tiere“.....	29
Die Körperbewegungen im „Spiel der 5-Tiere“ .....	30
Die Augenbewegungen im „Spiel der 5-Tiere“ .....	31
Das Denken im „Spiel der 5-Tiere“ .....	31
Regeln des Übens im „Spiel der 5-Tiere“ .....	31
Verschiedene Möglichkeiten des Übens im „Spiel der 5-Tiere“.....	32
Die Funktion des „Spiels der 5 Tiere“ .....	33
Die Verwendung von Tieren zu Heilzwecken .....	33
Vorübungen des „Spiels der 5-Tiere“ .....	36
Vorübung 1: Bing-Gen-Jing-Hu, „mit geschlossenen Fersen ruhig ein- und ausatmen“.....	36
Vorübung 2: Diao-Hu, „die Atmung kontrollieren“ .....	37
Vorübung 3: Shen-Hu, „sich strecken und atmen“ bzw. „sich dehnen und atmen“.....	38
Vorübung 4: Zhan-Hu, „nach außen atmen“ .....	39
Vorübung 5: Ti-Hu, „hochheben und atmen“ .....	40
Vorübung 6: Xing-Hu, „gehen und atmen“ .....	41
Vorübung 7: Zhuan-Hu, „drehen und atmen“.....	44
Zwischenbewegung: Huan-Hu, „die Atmung wechseln und kontrollieren“.....	46
Die Hauptübungen des „Spiels der 5-Tiere“.....	47
Die Hirschübung: Hua Lu San Bu, „Ein schöner (freundlicher) Hirsch geht spazieren“.....	47
Funktion der Hirschübung.....	50
Das Spiel des Affen: Hou Zi Hui Tou, „Ein kleiner lustiger Affe dreht den Kopf und schaut	

nach hinten“ .....	50
Funktion des „Spiels des Affen“ .....	53
Die Bärenübung: Hei-Xiong-Kao-Shu, „Der schwarze Bär nimmt den Baum in den Arm“ .....	54
Funktion der Bärenübung.....	56
Die Kranichübung: Bai-He-Fei-Xiang, „Der weiße Kranich fliegt und gleitet“ .....	57
Funktion der Kranichübung.....	59
Die Tigerübung: Meng-Hu-Xia-Shan, „Der hungrige Tiger kommt vom Berg herunter“ .....	60
Funktion der Tigerübung .....	62
Der Abschluss des Übens im Qigong .....	63
Massage.....	64
Klopfen .....	64

## Was ist Qigong

In der chinesischen Tradition gibt es 3 großen Bewegungslehren: Kung Fu, Tai Chi und Qigong. Gemeinsam ist ihnen, dass sie zur Erhaltung der Gesundheit und zur Verlängerung eines gesunden Lebens eingesetzt wurden und werden. Die Kung Fu Tradition ist ca. 5000 Jahre alt. Kung Fu wird mit viel äußerer Kraft trainiert, ist gekennzeichnet durch schnelle, immer wieder abrupte, kraftvolle und sehr präzise Bewegungen und wird neben dem gesundheitlichen Gewinn auch zur Selbstverteidigung eingesetzt. Die Tai Chi Tradition ist ca. 500 Jahre alt. Tai Chi ist durch sehr fließende ebenfalls präzise vorgeschriebene Bewegungen gekennzeichnet. Obwohl aus der Kampfkunst kommend wird es selten zur Selbstverteidigung und viel eher als Meditation in Bewegung eingesetzt.

**Qigong beinhaltet immer folgende Elemente:** Atmung, Bewegung, Konzentration und in den Übungen verbinden sich diese 3 Elemente nach festen Regeln und dienen einer bestimmten Funktion.

**Die Atmung** kann dabei sehr viele unterschiedliche Formen annehmen: z.B. wird

- durch die Nase eingeatmet und durch die Nase ausgeatmet, oder es wird
- durch die Nase eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet, oder es wird
- durch den Mund eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet,
- es wird in 3 Abschnitten ein oder in 3 Abschnitten ausgeatmet.
- Es gibt die Lungenatmung, die Bauchatmung oder die Bauchgegenatmung.
- Es wird langsam ein und schnell aus oder schnell ein und langsam ausgeatmet, oder langsam ein- und langsam ausgeatmet usw.

**Die Bewegungen** sind ebenfalls sehr vielfältig:

Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen oder im Liegen; Es gibt Übungen bei denen nur die Arme bewegt werden und Übungen mit Arm- und Beinbewegungen; Besonders die Tierformen beinhalten eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Bewegungen; Je nach den Lebensumständen in denen man lebt (sitzende, ruhige Tätigkeit versus körperlich anstrengende Tätigkeit) wählt man ausgleichend entsprechende Qigongübungen aus;

**Die Konzentrationsaufgaben** sind ebenfalls sehr differenziert:

Man konzentriert sich auf bestimmte Punkte (Energiezentren, Akupunkturpunkte) oder denkt an bestimmte Organe oder an den Verlauf der Meridiane etc. Man denkt an Naturscheinungen (Sonne, Mond, Schnee, Fluss, Regen) Gerade die Konzentrationsaufgabe wird durch das jeweilige Ziel, durch die jeweilige Situation bestimmt. Der Raucher konzentriert sich z.B. auf die Lunge, bei Verdauungsproblemen konzentriert man sich auf den Magen, bei Bluthochdruck denkt man an Wasser oder Eis und nicht an die Sonne etc.

**Erst wenn dies alles gegeben ist – also wenn Bewegung und Atmung und Konzentration zu einem bestimmten Zweck nach bestimmten Regeln angewendet werden kann man von Qigong reden.**

### Exkurs: Übung zur Klärung der Frage: „Was ist Qigong?“

Wenn man schulterbreit steht und die Arme langsam anhebt und wieder senkt - so ist dies noch kein Qigong sondern nur Bewegung.

Wenn man schulterbreit steht und die Arme beim Einatmen langsam anhebt und beim Ausatmen wieder senkt - so ist dies noch kein Qigong sondern nur Bewegung und Atmung.

Wenn man schulterbreit steht und die Arme beim Einatmen langsam anhebt und sich dabei vorstellt mit den Händen ein am Boden befestigtes Gummiband nach oben zu ziehen und beim Ausatmen die Arme wieder senkt und sich dabei vorstellt die Luft unter den Händen zusammenzudrücken - so ist dies noch kein Qigong, es wurde nur Bewegung und Atmung mit einer Konzentrationsaufgabe verknüpft.

Wenn man schulterbreit steht und die Arme beim Einatmen langsam anhebt und sich dabei vorstellt mit den Händen ein am Boden befestigtes Gummiband nach oben zu ziehen und beim Ausatmen die Arme wieder senkt und sich dabei vorstellt die Luft unter den Händen zusammenzudrücken, und wenn man dann, wenn man bei dieser Übung Wärme oder ein Kribbeln in den Händen spürt, mit der Aufmerksamkeit in den Körper wechselt, und sich vorstellt mit dem Heben der Arme die inneren Organe zu heben und mit dem Senken der

Arme die inneren Organe zu senken, um so den Fluss von Qi zwischen den inneren Organen anzuregen - dann ist dies Qigong, da sich Bewegung und Atmung nach bestimmten Regeln mit einer Konzentrationsaufgabe verknüpfen und damit eine bestimmte Funktion erfüllt werden soll (bez. dies eine bestimmte Bedeutung hat).

## **Der Qigongbegriff und die Qigongtradition**

Die Silbe „Qi“ hat in der chinesischen Philosophie eine sehr umfassende Bedeutung: Im Grunde ist alles „Qi“, alles Organische und alles Anorganische, alle festen, flüssigen und gasförmigen Stoffe sind Qi in unterschiedlicher Verdichtung nur in unterschiedlicher Verdichtung. In diesem Sinne kann man „Qi“ mit Energie übersetzen (wenn man alle Materie als eine Transformation von Energie versteht).

In der traditionellen chinesischen Medizin ist Qi die Grundsubstanz die alles Lebendige lebendig macht. Ohne Qi gibt es kein Leben. Qi wird deshalb oft mit Lebensenergie übersetzt. Qi ist nicht zu sehen, nicht zu hören, nicht zu riechen und nicht zu schmecken. Wir können es nur spüren, oder an den Auswirkungen sehen, hören oder riechen.

### **Exkurs: Übung zum Fühlen des Qi:**

Wir halten die Hände vor dem Bauch. Die Handflächen zeigen gegeneinander. Wir stellen uns vor einen sehr schweren Ball zwischen den Händen zu halten. Nach einiger Zeit der Konzentration auf diese Vorstellung ziehen wir die Hände auseinander und stellen uns vor, dass sich zwischen unseren Händen viele Gummifäden befinden, die dieses Auseinanderziehen schwer machen. Wir drücken die Hände dann wieder zusammen, mit der Vorstellung einen mit Luft gefüllten Ballon zusammenzudrücken. Durch diese Übung kann man (nach einiger Übung) das Qi zwischen den Händen deutlich spüren, da sich in der Handmitte „Türen“ für das Qi befinden.

Die Silbe „Gong“ bez. das entsprechende chinesische Zeichen bedeutet soviel wie: betätigen, trainieren, ausdauernd sein, arbeiten.

Dass man all die verschiedenen Übungen unter dem Oberbegriff Qigong zusammenfasst ist relativ neu, dies hat sich vor allem im letzten und in diesem Jahrhundert eingebürgert.

Qigong ist ca. 4000-5000 Jahre alt. Da die indischen Einflüsse nur ca. 2000 Jahre alt sind, ist Qigong als chinesische Tradition anzusehen.

In dieser langen Tradition hat sich die Wirksamkeit erwiesen. Qigong wurde meist innerhalb einer Familie über die Generationen weitervermittelt. Man spricht deshalb bei einer Gruppe von Qigongübungen von einer Qigong-Familie. Es haben sich ca. 300-400 unterschiedliche Qigong Familien entwickelt.

Man kann folgende Qigong - Traditionen unterscheiden:

- Buddhistisches Qigong (Fo-Jia), diese Tradition ist ca. 2500 Jahre alt;
- Daoistisches Qigong (Dao-Jia), diese Tradition ist ca. 1700 Jahre alt;
- Konfuzianisches Qigong (Ru-Jia), diese Tradition ist ebenfalls ca. 1700 Jahre alt;
- Aus der traditionellen chinesischen Medizin stammendes Qigong (Yi - Xue) dies ist vermutlich die älteste Tradition, Anfänge von medizinischem Qigong gab es bereits vor ca. bis 5000 Jahren;
- Aus dem Kung-Fu entwickeltes Qigong.

## **Qigong-Arten**

Beim Qigong kann zunächst zwischen einem eher spektakulären „äußeren-Qigong“ und einem „inneren Qigong“ unterschieden werden. Von „äußerem-Qigong“ spricht man z.B., wenn Leute ihr Qi so zentrieren, dass sie Kieselsteine durchschlagen können, wenn sie sich so hart machen, dass eine Schwertschärpe nicht in sie eindringen kann oder wenn sie sich so leicht machen, dass sie auf Eiern oder

Luftballonen gehen können. Das „innere - Qigong“ dient der Gesundheitsvorsorge und wird zu Heilzwecken eingesetzt.

Das „innere-Qigong“ kann wiederum in 3 Gruppen oder Klassen aufgeteilt werden:

- 1. Ruhiges-Qigong:** Dieses Qigong beinhaltet Übungen bei denen die Aufmerksamkeit hauptsächlich auf die Atmung und auf die Konzentrationsaufgabe gerichtet ist. Der Bewegungsanteil ist bei diesen Übungen gering. Ca. 25% der Aufmerksamkeit sind auf die Bewegung konzentriert und ca. 75% der Aufmerksamkeit sind auf die Atmung und auf eine Konzentrationsaufgabe gerichtet. Beispiele: Wir schicken unser Qi in die Beine bis zum großen Zeh oder wir lassen unser Qi im unteren Dan-Tian („Energiezentrum“) kreisen. Da Ruhiges Qigong im Sitzen, im Stehen und im Liegen ausgeübt werden kann eignet es sich besonders auch für Alte und Kranke.
- 2. Mittleres-Qigong:** Dieses Qigong beinhaltet Übungen bei denen die Aufmerksamkeit etwa zur Hälfte auf die Atmung und auf die Konzentrationsaufgabe und zur Hälfte auf die Bewegung gerichtet ist. (ca. 50% der Aufmerksamkeit sind auf die Bewegung konzentriert ca. 50% der Aufmerksamkeit sind auf Atmung und Konzentrationsaufgabe gerichtet.) Beispiele: Die Bewegungsübungen im Wu-Chi-Qigong oder bestimmte Formen der „Acht Brokat-Übungen“.
- 3. Bewegungs-Qigong:** Dieses Qigong beinhaltet Übungen bei denen die Aufmerksamkeit hauptsächlich auf die Bewegung gerichtet ist. Der Anteil der Aufmerksamkeit für Atmung und Konzentrationsaufgabe ist bei diesen Übungen gering. Ca. 70% der Aufmerksamkeit sind auf die Bewegung konzentriert und ca. 30% der Aufmerksamkeit sind auf die Atmung und eine Konzentrationsaufgabe gerichtet. Beispiele: Das Spiel der Fünf Tiere, das Tai-Chi - Kranich-Qigong, das Wildgansqigong)

Tai Chi wird manchmal dem Bewegungsqigong zugeordnet, ist aber wohl eher aus der Verbindung von Qigong und Kung Fu entstanden.

## Äußere Bedingungen für das Üben von Qigong

Beim Üben von Qigong sollte man auf folgendes achten:

- es sollte ein ruhiger Platz sein, man sollte nicht abgelenkt werden (kein Telefon, keine Türklingel, kein Kind, kein Haustier etc.);
- die Luft sollte gut sein - Zugluft und Wind sind zu vermeiden, da durch das Üben von Qigong die Poren geöffnet werden könnte der Wind ungehindert eintreten wodurch der Körper zu sehr belastet würde (draußen Üben ist gut wenn es nicht zu kalt, nicht zu heiß und nicht zu windig ist);
- die Kleidung sollte locker sein (kein Gürtel, keine Krawatte, keine Uhr, keine Brille, kein Schmuck);
- man sollte vor dem Üben nicht viel essen, keinen Alkohol und keinen Kaffee trinken, man sollte aber auch keinen Hunger oder Durst haben;
- vor dem Üben sollte man gegebenenfalls Wasserlassen und sich des Stuhlgangs entledigen, nach dem Qigong sollte man ca. 1/2-1 Stunde lang nicht duschen, kein Wasser lassen und nichts essen und
- Man sollte Qigong bei einem Lehrer lernen.

## Warum ist Qigong gesund

Die Wirkung des Qigong wird in diesem Abschnitt z.T. mit Begriffen aus der chinesischen Medizin erklärt. Diese Begriffe werden weiter unten erläutert.

- Qigong dient der Stärkung und Vermehrung des Qi (z.B. des Wei - Qi oder des Yuan - Qi).
- Qigong fördert den Ausgleich von Yin und Yang. (Die Disharmonie von Yin und Yang ist die Ursache aller Krankheiten. Das Einatmen (nach innen) fördert das Yin, das Ausatmen (nach außen) das Yang; die Zeit

von 12-14 Uhr ist eine Yang-Yang-Zeit, Qigong Üben in dieser Zeit fördert das Yang; die Zeit von 0-2 Uhr ist eine Yin-Yin-Zeit, Qigong Üben in dieser Zeit fördert das Yin;

- Qigong fördert die Tätigkeit der inneren Organe und ihre harmonische Zusammenarbeit.
- Qigong ist gut für das Herz, es fördert den Kreislauf, beruhigt den Geist, fördert die Konzentration, beruhigt das Träumen und verbessert das Schlafen.
- Qigong ist gut für die Lunge, es fördert die äußere und die innere Atmung sowie den Kreislauf von Blut, Qi und Jin-Ye (Jin-Ye = Körperflüssigkeiten).
- Qigong fördert die Tätigkeit der Milz. Die Milz und ihre in der TCM zentrale Tätigkeit für die Verdauung wird durch sehr viele Qigong - Übungen angeregt.
- Qigong ist gut für die Leber, es stärkt die Funktion der Leber, Blut speichern zu können und öffnet das oft gestaute Leber-Qi und wirkt so emotional ausgleichend.
- Qigong stärkt die Nieren, den Sitz des Yuan-Qi, den Sitz des Jing und der Balance von Yin und Yang.
- Qigong fördert die Durchgängigkeit der Meridiane.
- Qigong fördert die Konzentration, das Denkvermögen und die Wachheit.
- Qigong ist Gut für die Muskeln, die Sehnen, die Bänder und die Knochen.
- Laut westlicher Medizin ist es gut für die Verdauung, für die Atmung und für die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus.

## Das Atmen im Qigong

### Die Grundatemübungen

Wir beginnen Qigong mit Übungen zum Aufwärmen und mit folgenden drei Grundatemübungen:

- Lungenatmen
- Bauchatmen
- Bauchgegenatmen

Man kann diese 3 Grundatemübungen im Stehen, im Sitzen oder im Liegen machen. Alle 3 Haltungen sind so einzunehmen wie hier beschrieben, damit der freie Fluss von Qi und Blut nicht behindert wird. Auf die spezifische Wirkung und Bedeutung dieser Haltungen wird weiter unten eingegangen.

In westlicher Sicht unterscheidet man die innere und die äußere Atmung. Die äußere Atmung dient der Aufnahme der sauerstoffreichen und der Abgabe der sauerstoffarmen und kohlendioxidreichen Luft. Bei der inneren Atmung transportieren die roten Blutkörperchen den Sauerstoff in die Muskeln, damit er dort mit den Nährstoffen der Nahrung verbrannt werden kann. Dieser Prozess ist im westlichen Modell die zentrale Energiequelle des Körpers.

Im Modell der Traditionellen Chinesischen Medizin wird ebenfalls zwischen einer äußeren und einer inneren Atmung unterschieden: in der äußeren Atmung nehmen wir „reines Qi“ auf und geben „unreines Qi“ ab. Die innere Atmung ist für den Aufbau und die Steuerung von Qi verantwortlich. Es heißt, „die Lunge regiert das Qi“<sup>1</sup>.

Die Atmung nimmt, auch im westlichen Modell, unter allen Körperprozessen eine Sonderstellung ein: sie wird sowohl vom willkürlichen als auch vom unwillkürlichen Nervensystem gesteuert. Das heißt, wir müssen uns um unsere Atmung nicht kümmern. Wir werden zuverlässig geatmet – sowohl bei Tag als auch in der Nacht. Andererseits können wir ins Atemgeschehen eingreifen: wir können langsamer und schneller, tiefer und flacher, gleichmäßig oder unrythmisch atmen, ja wir können die Luft in begrenztem Maße sogar anhalten. Dies ist uns bei den anderen, vom unwillkürlichen Nervensystem gesteuerten Vorgängen, wenn überhaupt, dann nur sehr eingeschränkt möglich. Diese Verbindungsfunktion der Atmung wird auch in einem anderen Kontext gesehen: In der Psychotherapie, und vor allem in der körperorientierten Psychotherapie, geht man

---

1 Huang Di Nei Jing, siehe: Schmidt, Wolfgang G. A.; Der gelbe Kaiser zur Inneren Medizin; Bacopa Verlag, Schiedlberg, 2001, CD-Rom;



davon aus, dass sich eine Veränderung im emotionalen Leben auf die Atmung auswirkt, – und dass eine Veränderung unserer Atmung zu einem veränderten Erleben führt. In unserer Schöpfungsgeschichte wurde die verbindende Funktion der Atmung noch viel grundlegender gesehen: Der unbeseelte Lehmkörper wurde mit dem „Odem“ beseelt.

Im Qigong kommt es zu einer Verbindung der Atmung mit der Bewegung und der Lenkung des Qi.

Im Qigong unterscheidet man 3 Grundatemarten: die Lungenatmung, die Bauchatmung und die Bauchgegenatmung (auch umgekehrte Bauchatmung genannt). Diese drei wichtigsten Atmungsformen im Qigong sind Grundmuster der natürlichen Atmung, die die physiologischen Abläufe im Körper unterstützen.

Natürlich fließt bei all diesen Grundatemmustern die Luft in die Lunge – und nicht etwa in den Bauch. Allerdings: die Lunge ist zwar das eigentliche Atmungsorgan, kann sich aber zur Aufnahme von Luft gar nicht autonom weiten, dazu braucht sie die Hilfe von vielen Elementen des Rumpfes, denn das Lungengewebe selbst hat nur die Fähigkeit, die Ausatmung zu unterstützen, indem es sich zusammenzieht.

Zur Einatmung kommt es über das Zusammenspiel folgender Prozesse:

- Die Zwischenrippenmuskeln weiten den Brustkorb aus der sogenannten Atemruhelage. Im Bereich der oberen Rippen erfolgt diese Bewegung vor allem nach vorne, das Brustbein wird dadurch gehoben. Die unteren Rippen werden zur Seite hin geweitet, dies wird meist Flankenatmung genannt.
- Das Zwerchfell, der bedeutsamste Atemmuskel, bildet eine Kuppel im Rumpf, die Brust- und Bauchraum trennt. Sie wird durch Anspannung flacher. Dadurch wird der Brustraum nach unten erweitert.
- Ein großer Teil der Rückenmuskulatur, die sogenannte Atemhilfsmuskulatur, hilft – durch eine Aufrichtung oder Überstreckung der Wirbelsäule – die Rippen zu heben und dadurch den Brustraum zu weiten. Die Schultern werden dabei etwas zurückgenommen.
- Die Bauch- und Beckenbodenmuskeln können – im Zusammenspiel mit dem Zwerchfell –, den Bauchraum vergrößern und verkleinern, und tragen darüber indirekt zur Vergrößerung und Verringerung des Brustraums und somit des Lungenvolumens bei.

Durch all diese Prozesse werden der Brustraum und infolgedessen auch die Lungen geweitet: Luft strömt in die Lungen.

Bei der Ausatmung kehren sich die oben genannten Prozesse um:

- Die Zwischenrippenmuskeln entspannen sich und der Brustkorb sinkt und zieht sich in die Position der Atemruhelage zusammen.
- Die Entspannung der Atemhilfsmuskulatur des Rückens verstärkt dieses Zurücksinken des Brustkorbs.
- Das Zwerchfell entspannt sich, wölbt sich dabei wieder und verkleinert dadurch den Raum der Lunge. Dies wird durch die Entspannung der Rückenmuskeln auch unterstützt.
- Die Anspannung der Bauchmuskeln unterstützt die Wirkung der Zwischenrippenmuskeln und verkleinert den Bauchraum, so dass die Organe des Bauchraums das Zwerchfell nach oben drücken und so zur Verkleinerung des Brustraums beitragen.
- Die Verkürzung der elastischen Fasern in der Lunge unterstützt diese Prozesse.
- Wenn besonders tief ausgeatmet werden soll, können innere Zwischenrippenmuskeln die Rippen noch mehr zusammenziehen und durch eine noch stärkere Kontraktion der Bauchmuskeln kann man mittels der Organe des Bauchraums die Zwerchfellkuppel noch mehr vergrößern und dadurch den Brustraum noch weiter verkleinern.

Bei der Atmung werden in aller Regel all diese Prozesse ablaufen, allerdings sind die verschiedenen Aspekte wohl sehr unterschiedlich ausgeprägt. Durch eine gezielte unterschiedliche Betonung dieser Aspekte entstehen die verschiedenen Atemmuster. Diese unterschiedlichen Arten der Atmung werden im Qigong gezielt genutzt, um die Lenkung des Qi zu bewirken.

## **Die Lungenatmung im Qigong**

Beim Einatmen stellen wir uns vor, dass die Lunge nach außen gezogen und so geweitet wird, damit viel Luft und dadurch „gutes Qi“ in den Körper strömen kann. Beim Ausatmen stellen wir uns vor, dass die Lunge zusammengepresst wird, und dadurch „schlechtes Qi“<sup>2</sup> aus dem Körper entfernt wird. Wenn wir hier sagen „wir stellen uns vor“, dann meinen wir dabei nicht nur ein reines Denken, sondern eine Art „Inneres-Machen“ das vor allem über die Aufmerksamkeitslenkung und Vorstellung erreicht wird.

Die Bedeutung der Lungenatmung:

- „Gutes Qi“ (sauerstoffreiche Luft) wird aufgenommen.
- „Schlechtes Qi“ (sauerstoffarme Luft) wird ausgeschieden.
- Qi wird entwickelt bzw. aufgebaut.

Das heißt, bei der Lungenatmung wird die Bewegung der Rippen zur Seite, die sogenannte Flankenatmung betont. Die Atemhilfsmuskulatur des Rückens kann diesen Prozess verstärken. Die Weitung des Brustraums nach oben wird im Qigong gar nicht angestrebt, sie ist eher typisch für Stress- Angst, und Panikzustände.

Die Lungenatmung ist bei allen Lungenproblemen, z.B. bei Beklemmung im Brustbereich, hilfreich.

### **Die Bauchatmung im Qigong**

Wir stellen uns vor (wieder im Sinne des „Inneren-Machens“), dass der Atem sehr tief nach unten in den Bauchraum strömt. Beim Einatmen kommt der Bauch nach außen. Beim Ausatmen geht der Bauch nach innen. Zum Lernen können kleine oder große Bewegungen hilfreich sein. Später sollten sie kaum mehr zu sehen sein. Am Anfang kann man die Hände auf den Bauch legen, um die Veränderungen besser zu spüren.

Die Bedeutung der Bauchatmung:

- Sie regt die Tätigkeit der Organe des Bauchraums an, die Verdauung wird gefördert.
- Magen und Milz, die Leber und die Blase werden angeregt.
- Bei akuten Bauchbeschwerden, die auf Verdauungsstörungen beruhen, kann sie zur Linderung und eventuell sogar zur Heilung eingesetzt werden.
- Der Aufbau von Qi wird unterstützt.

Bei der Bauchatmung wird die Zwerchfellbewegung betont: Bei der Einatmung spannt sich das Zwerchfell an, die Bauchmuskeln und die Beckenbodenmuskeln entspannen sich, die Organe des Bauchraums sinken schwerkraftbedingt nach unten und vorn und die flacher werdende Kuppel des Zwerchfells schafft im Brustraum Platz für die Ausdehnung der Lungenflügel. Die Weitung des Brustkorbs nach oben und zur Seite ist reduziert oder findet kaum noch statt. Bei der Ausatmung kehren sich diese Prozesse um. Das Qi wird ins untere Dan-Tian gelenkt, der Schwerpunkt des Körpers wird gesenkt.

### **Die umgekehrte Bauchatmung oder „Bauchgegenatmung“ im Qigong**

Wir stellen uns wieder vor, dass der Atem sehr tief nach unten in den Bauchraum strömt. Beim Einatmen wird der Bauch allerdings nach innen gezogen. Beim Ausatmen lassen wir den Bauch locker wieder nach außen kommen. Zum Lernen können kleine oder große Bewegungen hilfreich sein. Später sollte die Atmung gar nicht mehr besonders deutlich zu sehen sein. Am Anfang kann man die Bewegung auch mit den Händen unterstützen. Insgesamt sollte locker geatmet werden. Auch wenn zum Nach-innen-Ziehen des Bauchs eine gewisse Anspannung nötig ist, soll eine Überanstrengung auf jeden Fall vermieden werden. Die Bauchgegenatmung soll so locker geübt werden, dass sie sehr lange gemacht werden kann und dass man, wenn man damit aufhört, keine Erholung von dieser Atmung braucht.

Die Bedeutung der Bauchgegenatmung:

---

<sup>2</sup> Der Begriff „schlechtes Qi“ stößt häufig auf Abwehr. Kann Qi denn überhaupt schlecht sein? Es ist natürlich relativ zu sehen: In dem obigen Beispiel ist die sauerstoffarme und kohlendioxidreiche Luft z.B. für Pflanzen gut – aber für den Menschen eben tatsächlich schlecht.

- Die Bauchgegenatmung hat dieselben Funktionen wie die Bauchatmung.
- Die Bauchgegenatmung dient in noch größerem Maße als die Bauchatmung der Massage der Organe des Bauchraums und verbessert dadurch die Verdauung.
- Die Bauchgegenatmung erlaubt die Verbindung von Einatmung und starker Dehnung und überhaupt die Verbindung von Einatmung und kraftvollen Bewegungen.

Bei der Bauchgegenatmung werden die Bauch- und Beckenbodenmuskeln beim Einatmen angespannt. Dadurch werden die Organe des Bauchraums und damit das zunächst entspannte Zwerchfell nach hinten und oben geschoben. Die Rippen werden jetzt – nicht wie bei der Flankenatmung von oben nach unten –, sondern von unten nach oben, Rippe für Rippe angehoben. Auch bei dieser Atmung wird die Einatmung durch die Aufrichtung der Wirbelsäule gefördert. Die Schultern bewegen sich bei dieser Atmung jedoch nicht wie bei der Lungenatmung nach hinten sondern eher leicht nach vorn. Am Schluss der Einatmungsbewegung wird das Zwerchfell angespannt, die Rippen werden dadurch noch weiter angehoben, und bei weiterhin angespanntem Unterbauch entspannt sich die Muskulatur des Oberbauchs. Die Beckenbodenmuskeln entspannen sich auch wieder. Dies führt insgesamt dazu, dass bei der Bauchgegenatmung zum Schluss die Rippen geweitet sind wie bei der Brustatmung, und das Zwerchfell so tief steht wie bei der Bauchatmung. Die Bauchgegenatmung verbindet gewissermaßen die Vorteile der Bauchatmung mit den Vorteilen der Flankenatmung.

Bei der Ausatmung senken sich die Rippen von oben nach unten immer mehr ab, die Schultern gehen leicht nach hinten, und die Wirbelsäule senkt sich ebenfalls. Das Zwerchfell entspannt sich zwar, aber durch die Entspannung der unteren Bauchmuskulatur senken sich die Organe des Bauchraums infolge der Schwerkraft ab und ziehen das Zwerchfell sogar noch nach unten. Zum

Schluss der Ausatmung ziehen die inneren Zwischenrippenmuskeln durch ihre Anspannung den Brustkorb wie bei einer vertieften Ausatmung noch etwas mehr zusammen. Die Muskeln des Oberbauchs und des Zwerchfells spannen sich ebenfalls an und schieben die Organe des Bauchraums noch weiter nach unten – wobei die Anspannung des Zwerchfells die Rippen sogar noch mehr zusammenzieht. Bei der Bauchgegenatmung arbeitet das Zwerchfell also gewissermaßen doppelt so viel: Innerhalb eines Atemzugs wird es zweimal entspannt und angespannt. Am Anfang wird bei der Bauchgegenatmung der erste Abschnitt der Atmung meist bedeutsamer sein als der zweite, später sollte sich das Verhältnis umkehren. Die Bauchgegenatmung ist die tiefste und aktivste Atemvariante.

Bei allen 3 Grundatemübungen atmen wir durch die Nase ein und durch die Nase aus. Normalerweise wird verbunden geatmet, d.h. der Atem geht ruhig und fließend, er wird weder nach dem Einatmen angehalten, noch bemüht man sich um eine Pause nach dem Ausatmen.

Jede und jeder atmet dabei in seinem eigenen Tempo, zwar so langsam wie möglich, aber so, dass er sehr lange so atmen könnte, ohne in Atemnot zu kommen. Schwindel ist z.B. oft ein Zeichen für zu langsames Atmen.

Am Anfang des Qigong-Trainings wird der größte Teil der Aufmerksamkeit auf die Bewegung gerichtet. Man sollte in dieser Phase einfach diejenige der 3 Grundatemarten (Lungenatmen, Bauchatmen oder Bauchgegenatmen) anwenden, die einem am vertrautesten ist.

In einer späteren Trainingsphase ist dann für viele Übungen des ruhigen Qigong die Bauchatmung und für viele Übungen des Bewegungsqigong die Bauchgegenatmung zu bevorzugen. Es gibt aber auch Übungen bei denen speziell die Lungenatmung empfohlen wird.

Bei vielen Übungen sind die Bauch- und Bauchgegenatmung der Lungenatmung zunächst schon dadurch überlegen, dass man mit ihrer Hilfe die Aufmerksamkeit tiefer nach unten bringt und so die Konzentration auf das untere Dan-Tian viel leichter fällt.

Mit der Bauch- und Bauchgegenatmung kann in der Regel auch langsamer geatmet werden als mit der Lungenatmung, so dass mit diesen beiden Atemarten die geforderte Verlangsamung der Atmung leichter zu erreichen ist.

Die mit der Bauch- und Bauchgegenatmung verbundene Massage der inneren Organe des Bauchraums verbessert den Qi-Fluss im unteren Dan-Tian.

Die Bauch- und Bauchgegenatmung hilft darüber hinaus, den Schwerpunkt des Körpers und insofern das ganze Gewicht noch weiter nach unten zu verlagern und verbessert dadurch die Verwurzelung der Beine. Die Bauchatmung vertieft die Zwerchfellbewegung noch mehr als die Bauchgegenatmung, die Aufnahme von Qi (von Sauerstoff) ist noch größer, und die Atmung wird dadurch vielleicht sogar noch langsamer als bei der Bauchgegenatmung.

Die Bauchgegenatmung trainiert die Bänder und Muskeln des Bauchraums und ist insofern eine gute Vorbeugung zur Vermeidung – und gegebenenfalls auch eine Heilung – von Organsenkungen.

Letztlich muss jedoch jeder für sich entscheiden, welche Atmung für ihn beim Qigong-Training die geeignetste oder beste ist. Es macht schließlich keinen Sinn, die Bauch- oder Bauchgegenatmung zu erzwingen, wenn dadurch das ganze Training nicht mehr wirklich entspannt ist oder es gar zu einer Kurzatmigkeit kommt.

### **Die Zungenbewegung beim Atmen**

Bei allen 3 Grundatemübungen legen wir beim Einatmen die Zunge ohne Druck an den vorderen Gaumen (über die oberen Zähne an den Oberkiefer und beim Ausatmen legen wir sie wieder ohne Druck an den Unterkiefer (unter den unteren Zähnen). Dies hat 3 Gründe:

- Beim Einatmen nehmen wir „gutes Qi“ auf und schließen dabei mit der Zunge den „Kleinen Energiekreis“. Der kleine Energiekreis wird von den beiden übergeordneten Meridianen, dem Lenkergesäß (Du - Mai) und dem Konzeptions- oder Dienergesäß (Ren - Mai) gebildet. Das Lenkergesäß beginnt im Zentrum des Damms im Punkt Hui Yin und verläuft die Wirbelsäule nach oben über den Kopf (durch den Punkt Bai Hui) und endet innerhalb der Oberlippe (zwischen Kiefer und Lippe). Das Konzeptionsgesäß beginnt ebenfalls im Punkt Hui Yin und verläuft in der Mitte der Vorderseite des Körpers nach oben und endet in der Mitte des Unterkiefers unterhalb der Lippe. Die Zunge ist eine Art Verbindungsschalter. Beim Ausatmen öffnen wir diesen Energiekreis, schlechtes Qi kann ausgeschieden werden.
  - Der Speichelfluss wird angeregt. Dadurch wird die Bildung von gutem Jin-Ye (Körperflüssigkeiten) gefördert.
- Die Konzentration auf die Zungenbewegung hilft uns, mit der Aufmerksamkeit nach innen zu gehen.

### **Die Verbindung der Atmung mit der Bewegung**

In aller Regel gibt es genaue Vorstellungen wie die Bewegung mit der Atmung verbunden wird. Häufig wird bei Bewegungen mit denen man Arme und Hände auseinanderbewegt, vom Zentrum weg bewegt, also den Körper „öffnet“, eingeatmet – und bei jenen Bewegungen, mit denen man Arme und Hände zusammenbringt oder zum Zentrum führt, also den Körper „schließt“, ausgeatmet.

Die ist naheliegend, da sich beim Öffnen des Körpers bzw. der Arme auch die Brust und damit die Lunge öffnet und deshalb in dieser Phase die Einatmung viel organischer ist, die Bewegung praktisch zu einer vertieften Einatmung und damit zu einer tieferen Atmung überhaupt verhilft. Normalerweise wird beim Heben der Arme und Hände eingeatmet und beim Senken von Armen und Händen ausgeatmet.

Für viele etwas gewöhnungsbedürftig wird im Qigong sehr häufig mit der Dehnung eingeatmet.

### **Die Grundpositionen im Qigong**

#### **Das normale Stehen**

Die Füße haben einen schulterbreiten Abstand und sind parallel ausgerichtet. Mit dem ersten Ausatmen gehen wir leicht in die Knie. (Später, nach einiger Übung im Qigong gibt es auch viele Übungen, bei denen wir tiefer in die Knie gehen). Die Schultern sind locker. Die Arme sind entweder locker an der Körperseite (unter den Schultern sollte jeweils ein Ei Platz haben) oder die Hände werden auf dem Bauch (unterhalb des Nabels) gehalten. In der Handmitte befindet sich „eine Tür für das Qi“. Diese „Tür“ (der ersten Hand) wird auf die Gegend unterhalb des Nabels gelegt. Die „Tür“ der zweiten Hand wird auf die „Tür“ der ersten Hand gelegt. Normalerweise sind die Hände in allen Positionen leicht gewölbt, damit wir

nicht durch die Handtüren Qi verlieren. Die Körpermittellinie ist senkrecht. Die Wirbelsäule behält ihre natürliche Krümmung. Unter der Körpermittellinie verstehen wir eine Linie, die durch den Damm und durch den Mittelpunkt des Scheitels geht. (Der Mittelpunkt des Scheitels ergibt sich durch den Schnittpunkt der Linie, die das rechte mit dem linken Ohr verbindet, mit der Linie, die Nase und Wirbelsäule verbindet. Dieser Punkt wird Bai-Hui („Zusammenkunft aller Leitbahnen“) genannt. Da er dem Himmel zugewandt ist und alle Yang-Leitbahnen verbindet, ist er mit yang assoziiert. Der Punkt im Zentrum des Damms wird Hui-Yin („Zusammenkunft des Yin“) genannt, da er der Erde zugewandt ist, ist er mit Yin assoziiert)

### **Das V-Stehen**

Die Beine sind bei dieser Art zu stehen zusammen. Die Fersen stehen zusammen. Die Fußspitzen sind auseinander. Die Füße bilden ein V. Der Abstand zwischen dem Ansatz der großen Zehen sollte so breit sein wie eine 5-Finger breite Faust.

Das mit den Füßen nach innen gerichtete Stehen:

Bei diesem Stehen sind die Füße wie beim normalen Stehen schulterbreit auseinander aber die Fußspitze ist etwas nach innen gedreht.

Das breite Stehen:

Bei diesem Stehen sind die Füße nicht wie beim normalen Stehen schulterbreit auseinander, der Abstand ist vielmehr breiter, ca die doppelte Schulterbreite.

### **Der Reiterstand: Ma-Bo**

Man sagt auch „3 ½ Füße breit“ stehen. Man findet die Breite indem man bei geschlossenen Füßen die Füße zunächst mit den Fußspitzen (auf den Fersen) nach außen dreht, dann auf den Fußspitzen die Fersen nach außen dreht, dann wieder auf den Fersen die Fußspitzen nach außen dreht und dann auf den Fußspitzen die Fersen soweit dreht bis die Füße parallel stehen.

Das mit den Füßen nach innen gerichtete breite Stehen:

Bei diesem Stehen sind die Füße auch ca. „3 ½ Füße“ breit und die Fußspitze ist ebenfalls etwas nach innen gedreht.

Das breite, mit den Füßen nach außen gerichtete Stehen:

Bei diesem Stehen haben die Füße auch „3 ½ Füße breit“, aber die Fußspitze ist diesmal wie beim „V-Stehen“ nach außen gedreht.

### **Der Bogenschützenstand: Gung-Bo**

Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein ist (im Qigong) fast gestreckt.

Der Fuß des vorderen Beins zeigt nach vorn, der des hinteren Beins im 45° Winkel nach außen. Die Hüfte ist gedreht, so dass der Körper möglichst nach vorn zeigt.

### **Das „täuschende“ Stehen: Hoi-Bo**

Beim Hoi-Bo steht man mit dem ganzen Gewicht auf einem Bein, das andere Bein ist nur mit der Zehenspitze aufgesetzt. Man unterscheidet zwischen „Hoi-Bo-hinten“, das Gewicht ist dabei auf dem hinteren Bein und dieses ist gebeugt und „Hoi-Bo-vorn“, das Gewicht ist dabei auf dem vorderen Bein und dieses ist gestreckt.

### **Das Sitzen**

Wir sitzen am günstigsten auf einem normalen Stuhl. Wir setzen uns dabei nur auf etwa das vordere Drittel des Stuhls (damit der Blut- und Qi-Fluss in den Oberschenkeln nicht behindert wird). Der Abstand zwischen den Füßen ist schulterbreit oder breiter. Der Winkel zwischen den Beinen kann dabei variieren (von ca. 10° bis ca. 90°). Die Füße befinden sich in derselben

Richtung wie die Oberschenkel. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel ist größer als 90 Grad, so dass der Blut-Fluss nicht behindert ist. Der Stuhl sollte so hoch sein, dass die Oberschenkel leicht nach unten geneigt sind. Die Hände liegen so auf den Knien bez. den Oberschenkeln, dass sie dieselbe Richtung haben wie die Füße (wenn jemand sehr lange Arme hat, können die Hände über das Knie hinaus reichen). Die Handflächen zeigen bei yang - Mangel nach oben, bei yang Fülle nach unten. Sie können auch wieder wie im Stehen vor dem Bauch gehalten werden. Die Schultern sind locker. Die Oberarme liegen nicht am Körper an (man kann sich wieder vorstellen, dass sich unter den Achseln ein Ei oder ein Tennisball befinden). Die Körpermittellinie ist wieder senkrecht.

#### **Exkurs:**

##### **Das Muster Yang-Fülle:**

Yang Fülle ist sowohl durch ein zu viel an Feuer - meist spricht man von toxischem Feuer -sowie durch das Vorhandensein eines krankhaften Faktors (zu viel Schleim, ein Bluterguss, ein zu voller Magen oder Darm, etc.) gekennzeichnet. Meist ist das Qi des Körpers relativ intakt und kämpft gegen den pathogenen Faktor an.

Hauptsymptome sind: ein rotes Gesicht, Unruhe, Reizbarkeit, ein bitterer Geschmack im Mund, das Bedürfnis nach kalten Getränken, eine laute Stimme, eine heftige Atmung, wenig gelber Urin, harter Stuhl / Verstopfung, Schmerzen sind heftig und können durch Druck verstärkt werden.

Die Zunge ist rot und hat einen gelben Belag oder man hat eine trockene Zunge. Der Puls ist kräftig und schnell.

##### **Das Muster Yang-Leere oder Yang-Mangel:**

Die Hauptsymptome sind Müdigkeit und das Bedürfnis zu schlafen, sich kalt fühlen und die Abneigung gegen Kälte, ein blasses Gesicht, Appetitlosigkeit, Durchfall, viel weißer oder heller Urin und ein langes Wasserlassen, Erektionsstörungen und sexuelle Unlust. Die Zunge ist hell und hat einen dicken weißen Belag.

Der Puls ist schwach und oft nur in der Tiefe tastbar.

#### **Das Liegen**

Wir liegen flach - ohne Kopfkissen - auf dem Rücken. Die Füße haben wieder etwa einen schulterbreiten Abstand. Die Arme liegen an der Körperseite mit der Handfläche nach unten oder sie liegen etwa im 45° Winkel zum Körper mit der Handfläche nach oben oder sie liegen so an der Seite des Körpers, dass die Hände wieder wie im Stehen vor dem Bauch gehalten werden können. Die Oberarme liegen dabei nie am Körper an.

#### **Die Dan-Tians**

Dan-Tians sind Energiezentren. Tian bedeutet so viel wie Feld, Platz. Dan-Tian bedeutet: sehr guter Platz, sehr gutes Feld, aber auch sehr gute Medizin, sehr gute Arznei. Es gibt in den unterschiedlichen Modellen unterschiedliche Vorstellungen über die Anzahl dieser Energiezentren oder Dan-Tians. Die 7 Chakren aus dem Indischen sind bei uns z.T. bekannt, wenn man beim Nabel Chakra noch ein am Rücken liegendes dazuzählt wird von acht Energiezentren gesprochen, wenn man die an den Füßen dazu nimmt von 10, Energiezentren und wenn man die an den Händen auch noch dazu nimmt sogar von 12. Im Qigong und in der TCM spricht man von 4 Dan-Tians: Dem oberen, dem mittleren, dem unteren und dem hinteren Dan-Tian.

##### **Das obere Dan-Tian**

Es liegt in der Gegend zwischen den Augenbrauen. Es ist sinnvoll, es nicht als Punkt sondern als Gebiet, Bereich oder Areal zu betrachten.

Exkurs zur „esoterischen“ Sicht oder / und zur volkstümlichen Sicht in China:

Manche sprechen vom dritten Auge, es wirkt wie eine Lampe, wie ein Scheinwerfer. Wenn es geöffnet ist, d.h. wenn das Qi in diesem Bereich frei fließt sind die Menschen hell-sichtig, können Energiefelder sehen, andere „durchleuchten“ und via diesem „sehen“ diagnostizieren. Menschen deren oberes Dan-Tian geöffnet ist, gelingt alles, sie sind erfolgreich, in China sagt man sie haben viel gutes Shen und meint damit dass sie

klug, weise und geistreich sind, während jene, bei denen es sehr geschlossen ist ausgesprochene Pechvögel sind.

In der TCM ist das obere Dan-Tian der Sitz des Shen, ein Fenster oder Spiegel des Organismus (der Seele, des Körpers, der inneren Organe und des Denkens). Die Anregung eines möglichst freien Flusses von Qi im oberen Dan-Tian ist hilfreich bei:

- Erkältungen bez. bei Erkrankungen infolge äußerer Einflüsse
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- hohem und niedrigem Blutdruck
- bei zu wenig Qi
- bei zu wenig Shen (so etwas wie Esprit, Geist, Klarheit)
- bei Müdigkeit und bei Schlafstörungen
- zur Beruhigung
- bei Augenproblemen, z.B. bei „doppeltem Sehen“

Als Qigong-Anfänger und bei Entzündungen im Körper sollte man sich nicht auf das obere Dan-Tian konzentrieren.

### **Das mittlere Dan-Tian**

Es liegt in dem Bereich zwischen den Brustwarzen. Man muss sich diese Dan-Tians nicht wie einen Punkt sondern eben eher wie ein Feld, wie einen Platz vorstellen. Es ist beim mittleren Dan-Tian gewissermaßen die Gegend, in der das Zong-Qi und das Wei-Qi zirkuliert. Die Anregung eines freieren Flusses von Qi im mittleren Dan-Tian ist für alle Lungenkrankheiten, für alle Beeinträchtigungen der Lunge wie z.B. Beklemmungen oder Entzündungen hilfreich, bei Asthma dient es der Symptomlinderung. Um den freieren Fluss von Qi im mittleren Dan-Tian anzuregen kann man bei der Lungenatmung mit der Vorstellung arbeiten, die Lunge zu weiten und zusammen zu drücken oder mit der Vorstellung, das Qi im mittleren Dan-Tian kreisen zu lassen.

Man stellt sich dabei vor, dass das Qi links nach unten und rechts nach oben fließt. Die Anregung dieses Qi-Flusses ist bei folgenden Symptomen hilfreich:

- bei Beklemmungen in der Brust,
- bei Herzproblemen, z.B. bei Herzrasen,
- bei Brustentzündungen und bei Spannungen in den Brüsten.
- bei Problemen bei der Milchbildung bei stillenden
- bei Husten und bei Raucherhusten
- bei Kälte in den Gliedern (da das Zong-Qi aktiviert wird und die Glieder erwärmt)
- bei Organsenkungen (hierbei sind zusätzliche spezielle Übungen nötig).

In der Schwangerschaft und während der Menstruation ist es empfehlenswert, sich auf das mittlere Dan-Tian zu konzentrieren. Bei Übelkeit und Erbrechen, bei Schwindel, Schluckauf und Kopfschmerzen soll man sich nicht auf das mittlere Dan-Tian konzentrieren, da dies durch die Anregung des freien Flusses von Qi im mittleren Dan-Tian verstärkt werden kann.

### **Das untere Dan-Tian**

Es liegt unterhalb des Nabels. Es gibt sehr unterschiedliche Vorstellungen wie weit es unterhalb des Nabels liegt (zwischen 1 und 4 Finger breit) und wie weit es innerhalb des Körpers liegt. (von „unter der Haut“ bis „in der Mitte des Körpers“). Vermutlich ist dies individuell verschieden. (Viele Meister plädieren für ca. 4-fingerbreit unter dem Nabel und eher im Inneren des Körpers). Das untere Dan-Tian wird als das wichtigste, als das Hauptenergiezentrum betrachtet. Warum ist dieses Energiezentrum so wichtig:

Embryos werden darüber versorgt („ernährt und beatmet“).

1. Es befindet sich in der Mitte, im Zentrum, im Schwerpunkt des Körpers.
2. Qi kann von dort nach oben und unten bewegt werden.

3. Die Nahrung als Große Quelle des „nachgeburtlichen“-Qi's wird hier verdaut und vom Körper aufgenommen.
4. Dieses Zentrum ist gewissermaßen die Quelle für die Stärkung des Yuan-Qi, des wichtigsten Qi's und Quelle für die Stärkung des Jing (s.u.).

Die Verbesserung des freien Flusses von Qi im unteren Dan-Tian ist hilfreich bei:

- Verdauungsproblemen - sowohl die Aufnahme von Nährstoffen wie auch Ausscheidung werden gefördert;
- Bauchschmerzen, Magenschmerzen, Blähungen;
- Menstruationsbeschwerden, soweit diese durch einen Qi - Stau bedingt sind (dies zeigt sich in dunklem, klumpigem Blut und in unterbrochenen Blutungen) nicht jedoch bei zu langen Blutungen);
- Wechseljahresbeschwerden;
- Eileiterentzündungen;
- Erektionsstörungen;
- vorzeitigen oder unwillkürlichen Samenerguss (Exkurs: Für die Therapie sexueller Funktionsstörungen ist der Aufbau von Yuan-Qi und Jing mit Hilfe von Tee, Akupunktur und Qigong nötig.);
- Blasenentzündungen (wenig dunkler Urin und Schmerzen beim Wasserlassen deuten darauf hin, Qigong mit Konzentration auf das untere Dan-Tian kann hilfreich sein);
- Inkontinenz und bei häufigem Wasserlassen.

Kontraindikationen für die Arbeit mit dem unteren Dan-Tian sind:

- eine Schwangerschaft
- eine starke Menstruationsblutung
- Organsenkungen

### **Das hintere Dan-Tian**

Es liegt in der Gegend gegenüber dem Nabel - auch hier ist die Tiefe wieder individuell unterschiedlich. Der entsprechende Akupunkturpunkt heißt Ming Men („Tor des Lebens“). Manchmal wird auch dieses Dan-Tian als „Haupt Dan-Tian“ betrachtet, da es gewissermaßen der Sitz des Haupt-Qis, des Yuan-Qis ist und das Haus des Jing. Die Verbesserung des freien Flusses von Qi im hinteren Dan-Tian ist von Vorteil bei:

- Nierenproblemen;
- Rückenschmerzen;
- Entzündungen des Ischiasnervs;
- Knieschmerzen (sofern keine knöcherne Schädigung vorliegt);
- Menstruationsproblemen, sowohl bei verlängerter Menstruation als auch bei ausbleibender Menstruation (Bei ausbleibender Menstruation ist die Massage des hinteren Dan-Tian von unten nach oben hilfreich, man massiert dabei solange bis die Gegend warm ist); • Schmerzen beim Eisprung oder bei einem ausbleibenden Eisprung und bei weißem, nicht riechender Ausfluss in der Mitte des Zyklus (in diesem Fall ist ebenfalls die Massage des hinteren Dan-Tian von unten nach oben hilfreich, da dies als Mangel an Yuan-Qi oder einfach als Mangel an Qi verstanden wird). Ist der Ausfluss dagegen gelb und stark riechend, dann ist dies ein Nässeproblem und geht mit Verdauungsstörungen einher und die Massage von oben nach unten ist indiziert;
- Impotenz und vorzeitigem Samenerguss (auch dabei ist die Massage des hinteren Dan-Tian von unten nach oben hilfreich);
- bei Problemen mit dem Stuhlgang, z.B. bei Verstopfung (auch dabei ist die Massage des hinteren Dan-Tian von oben nach unten hilfreich)

Kontraindikationen für die Arbeit mit dem hinteren Dan-Tian sind Organsenkungen oder eine Schwangerschaft.



## Der Dreifacherwärmer: San-Jiao

Der Dreifacherwärmer, auch Dreifacher-Erhitze oder -Brenner genannt ist ein Organ im Modell der TCM. Er wird zum Teil substanzhaft, manchmal aber auch nur als eine Ansammlung von Funktionen, gesehen. Er ist für die Regulation des Qi und des Wasserhaushalts im Körper verantwortlich und kontrolliert v.a. die Zusammenarbeit und die Tätigkeit folgender Organe: Niere, Leber, Blase, Magen, Milz, Dünndarm, Dickdarm, Lunge und Herz. Der Dreifacherwärmer wird als die Straße des Yuan-Qi gesehen. Über ihn verbreitet sich das Yuan-Qi an all die Stellen im Körper, an denen es gebraucht wird. Er regelt besonders, dass sich die verschiedenen Qi-Arten richtig bewegen und verteilen. Er ist gewissermaßen ein dreistufiger Verbindungsweg, für das Qi und die Körperflüssigkeiten – oder wird als solcher gedacht.

Mit dem „oberen Erwärmer“ ist dabei der Raum oberhalb des Zwerchfells, also v.a. der Raum von Herz und Lunge gemeint.

Mit dem „mittleren Erwärmer“ ist der Bereich unterhalb des Zwerchfells und oberhalb des Nabels mit Magen, Milz und Dünndarm gemeint.

Der „untere Erwärmer“ meint den Raum unterhalb des Nabels mit Leber, Niere, Blase und Dickdarm.

### Qi-Stau im Dreifacherwärmer

Kommt es im oberen Erwärmer zu einem Stau, müssen Lunge und Herz gestärkt werden. Störendes muss durch Schwitzen ausgeschieden werden.

Kommt es im mittleren Erwärmer zu einem Stau, müssen Milz und Magen gestärkt werden. Störendes muss von Milz und Magen aufgeteilt und nach oben oder unten beseitigt werden.

Kommt es im unteren Erwärmer zu einem Stau, müssen Niere und Leber gestärkt werden. Störendes muss über Urin und Stuhl ausgeschieden werden.

## Kriterien für richtiges und falsches Üben im Qigong

### Welche Gefühle und Empfindungen können und sollen beim Üben von Qigong auftreten?

- Wärme und / oder leichtes Schwitzen – dies zeigt an, dass sich der Qi- und Blutfluss verbessert hat. Abzugrenzen ist dieses Empfinden von Wärme gegenüber unangenehm erlebter Hitze.
- Kühle - dies zeigt ein zu viel an Yin an, zu viel Yin kann über Hände und Füße ausgeschieden werden. Abzugrenzen ist dieses Empfinden von Kühle gegenüber unangenehm erlebter Kälte. Bei einer Qigong - Übung, die hilft den Blutdruck zu senken, erzielen z.B. jene, bei denen Kühle in den Händen auftritt, schneller positive Resultate. Wenn bei Rheuma beim Üben von Qigong Wärme auftritt, erzielt man meist positive Resultate, wenn Kühle auftritt, ist dies eher ungünstig.
- Schwere: alte Leute und Rekonvaleszenten fühlen sich oft instabil. Wenn sie sich durch das Üben von Qigong schwerer fühlen, führt dies meist zu einer Besserung; das Sammeln von Yuan - Qi, z.B. bei Rückenschmerzen, führt häufig zum Gefühl von Schwere.
- Leichtigkeit: dies kann als Zeichen von Erleichterung verstanden werden, ein zu viel an Yang wurde beseitigt.
- Jucken, Kribbeln (wie Ameisen), Pulsieren: wenn „innerer Wind“ beseitigt wird, nimmt an dies als Jucken wahr. Bevor sich die Energiebahnen -besonders in den kleinen Gefäßen öffnen, verstärkt sich der Stau und dies wird ebenfalls als Jucken wahrgenommen, man sollte sich in diesem Fall nicht kratzen.)  
Abzugrenzen ist dies gegen Blut und Yin - Mangel - die unabhängig vom Üben von Qigong - auch als Jucken wahrgenommen werden. Man kann trotz Jucken solange weiterüben, solange das Jucken die Konzentration auf die Übung nicht verhindert.
- Unwillkürliche Bewegungen: sie zeigen an, dass Qi im Körper bewegt worden ist und sind ebenfalls eine Folge der vorübergehenden Verstärkung von Qi - Staus infolge der Verstärkung des Qi-Flusses. Man kann trotz unwillkürlicher Bewegungen solange weiterüben, solange diese die Konzentration auf die Übung nicht verhindern.
- Wenn leichte Schmerzen gespürt werden kann es darauf hindeuten, dass ein Stau in den Meridianen dabei ist, sich aufzulösen.

- Glatt, faltenlos, wie die Haut eines Babys: dieses Gefühl entsteht durch einen verbesserten Qi-Fluss und ist z.B. bei Nesselsucht oder bei Sorgen über Faltenbildung sehr anstrebenswert.
- Rau, wie die Rinde eines Baumes: dies ist besonders bei sehr empfindlichen z.B. häufig erkälteten oder auch bei „dünnhäutigen“ Leuten anstrebenswert.
- Sich groß fühlen.
- Sich klein fühlen.

### **Welche Gefühle und Empfindungen sollen beim Üben von Qigong nicht auftreten? (bez. müssen als Zeichen zum Beenden des Übens verstanden werden)?**

- starke Hitze oder starkes und unangemessenes Schwitzen;
- starke Kälte die auf einen yang Mangel hindeutet;
- bleierne Schwere, die als Qi Stau zu verstehen ist;
- zu leicht werden, manische Gefühlszustände, Schwebegerüchte insbesondere wenn sie mit Angst verbunden sind, das Gefühl „abzuheben“;
- zu starkes Jucken, besonders wenn es die Konzentration verhindert;
- zu große und zu starke Bewegungen sowie
- bedrohliche Bilder oder Phantasien oder starke Ängste.

### **Welche Symptome sollten nach dem Üben auftreten, respektive nicht auftreten**

Wenn man sich wach und kraftvoll fühlt ist dies positiv zu werten. Wenn man sich sehr müde und erschöpft fühlt ist dies ein Zeichen dass man nicht üben sollte (da es manchmal nur bei Ruhigem und manchmal nur bei Bewegungsqigong auftritt ist es auch als Hinweis zu verstehen, nur die jeweils andere Qigong-Art, bei der die Müdigkeit bez. Erschöpfung nicht auftritt, zu praktizieren. Nach dem Üben sollten keine Schmerzen (weder Kopf-, noch Bauch- noch Rückenschmerzen), keine Anspannung im oberen Dan-Tian, keine Beklemmungsgefühle im Bereich der Lunge oder des Herzens, keine Schwindelgefühle und keine Blähungen auftreten. Wenn man vor dem Üben Blähungen hatte und dies während des Übens abgehen, ist dies positiv zu werten. Wenn dagegen beim Üben Blähungen oder Stuhldrang oder das Bedürfnis zum Wasserlassen oder sexuelle Bedürfnisse auftreten, weist dies darauf hin, dass zu viel Qi nach unten fließt. Darmgeräusche beim oder nach dem Üben sind positiv zu werten. Ein bisschen Weinen, eine ein bisschen tropfende Nase, ein bisschen Speichelfluss und ein bisschen Schwitzen sind positiv zu wertende Zeichen. Auch nach dem Üben sollten keine Ängste auftreten.

## **Elementare Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

### **Die Ursachen von Krankheiten**

In der TCM unterscheidet man zwischen den äußeren und inneren Krankheitsursachen. Äußere Krankheitsursachen sind z.B. das Wetter (Kälte, Wind, Nässe, Trockenheit, Sommerhitze und hier v.a. der schnelle Wetterwechsel oder das zu heftige Auftreten dieser Faktoren), Lärm, schlechte Luft oder ungesunde z.B. nasse Wohn- oder Arbeitsplätze. Innere Krankheitsursachen sind z.B.: eine emotionale Unausgeglichenheit, die angeborene Konstitution oder der Zustand von Qi, Blut, Jing Shen und Körperflüssigkeiten (z.B. ein allgemeiner Qi - Mangel oder auch ein Mangel an speziellen Qi - Arten, wie z.B. ein Mangel an Abwehr - Qi). Die Lebensweise (Essen und Trinken, die Arbeitsbelastung, andere geistige und körperliche Anstrengung, die Häufigkeit von Sexualität) hat eine Zwischenstellung zwischen äußeren und inneren Krankheitsursachen. Dabei kommt den von innen verursachten Krankheiten die Hauptbedeutung zu - auch wenn die von außen verursachten Krankheiten häufig auftreten.

Krankheit wird in der TCM als eine Störung des freien Flusses von Qi verstanden: Entweder liegt ein Mangel an Qi vor oder der Fluss von Qi ist gestaut, oder im Körper ist zu viel schlechtes Qi oder das Qi fließt nicht in die natürliche Richtung. An vielen Symptomen wird deutlich, ob jemand viel oder wenig Qi hat, ob das Qi frei fließt oder ob es gestaut ist und ob es in die falsche oder in die richtige Richtung fließt: z.B. haben wir

morgens, falls wir gut geschlafen haben, meistens mehr Qi, nach viel Sport und viel Arbeit haben wir dagegen oft weniger Qi. Viel Qi zeigt sich z.B. durch lautes Sprechen, in viel Kraft, in schnellen und kraftvollen Bewegungen. Wenig Qi (ein Qi - Mangel) zeigt sich durch leises Sprechen, in geringer Kraft oder in langsamen und kraftlosen Bewegungen. Dabei ist immer der Vergleich zum individuellen „Normalmaß“ zu berücksichtigen. Ein Qi - Stau zeigt sich z.B. durch Schmerzen oder durch einen Druck im Kopf. Wenn Qi in die falsche Richtung fließt, wenn z.B. das Magen - Qi nach oben fließt, zeigt sich dies durch Aufstoßen oder Erbrechen. Genug gutes Qi (und möglichst wenig schlechtes Qi) zu haben, das nicht gestaut ist und in den natürlichen Bahnen in die richtige Richtung fließt ist eine Grundbedingung für Gesundheit. Gesundheit ist weiterhin vor allem von der harmonischen Zusammenarbeit der inneren Organe abhängig.

### **Die Vorstellung von der Zusammenarbeit der inneren Organe in der TCM**

Die Lehre von der harmonischen Zusammenarbeit der inneren Organe wird häufig als das Kernstück der chinesischen Medizin betrachtet. Der enge Zusammenhang der inneren Organe soll mit drei Beispielen veranschaulicht werden:

1. Herz Nieren Kreislauf: Das Herz - Qi fließt im Kreis und das Herz - Feuer (Yang) fließt normalerweise nach unten. Es gibt sein Feuer an die Nieren und wärmt die Nieren; diese gehören zu dem Element Wasser. Das Nieren Wasser (das Yin der Nieren) wird also dadurch erwärmt. Das Nierenwasser kann dadurch aufsteigen und sein Yin dem Herz geben, damit das Herzfeuer im Gleichgewicht bleibt.
2. Asthma - eine Folge der fehlenden Zusammenarbeit der inneren Organe: Die TCM hat folgende Sicht von Asthma: Wenn das Nierenfeuer zu gering ist (weil das Nieren-Qi nach oben steigt) wird die Verdauung im Magen gestört, da der Magen zu wenig vom Nierenfeuer gewärmt wird. Wenn die Verdauung im Magen gestört ist wird die Lunge zu wenig genährt, Schadstoffe lagern sich in der Lunge ein, tiefes Ausatmen und dann tiefes Einatmen ist nicht mehr möglich. Es kommt zu Atemnot. Für die Therapie von Asthma hat diese Sicht die Konsequenz, dass in erster Linie die Nieren, in zweiter Linie der Magen und in dritter Linie die Lunge behandelt werden muss.
3. Niere und Milz: Bei einem Milz Qi Mangel wird nicht genug Qi zur Ergänzung der Nieren Essenz produziert. Wenn das Nieren Yang die Milz nicht ausreichend erwärmt kann dies ihre Verdauungs- und Verteilungsfunktion nicht erfüllen.

Viele Qigongübungen fördern die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe, bauen Qi auf und verbessern den Qi- und Blut-Fluss in den Meridianen. Sie tragen so dazu bei die Gesundheit zu erhalten.

Der menschliche Organismus wird in der TCM als Einheit gesehen: alles ist miteinander verbunden. Die Meridiane können als die Hauptverbindungslinien betrachtet werden und die inneren Organe sind gewissermaßen die Hauptstädte.

Es wird unterschieden zwischen Yang und Yin Organen. Die Yin-Organen werden Zang-Organen (Speicher-Organen) genannt und die Yang-Organen werden Fu-Organen (Hohl- oder Ausscheidungsorganen).

Die inneren Organe stehen mit bestimmten Sinnesorganen und mit jeweils einem bestimmten Gewebe in Verbindung. Das ermöglicht die Diagnose von Störungen der inneren Organe über die Beobachtung der ihnen zugeordneten Sinnesorgane und der ihnen zugeordneten Gewebe.

Die Funktionskreise in der Tabelle:

Speicherorgane Zang-Organ Yin	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Hohlorgane Fu-Organ Yang	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Sinnesorgane	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Gewebe Körperschicht	Muskel	Blutgefäße	Bindegewebe	Haut	Knochen Gelenke
Gefühl	Zorn Ärger	Freude Lust	Sorgen Grübeln Denken	Trauer	Angst Furcht
psychisch mentaler Aspekt	Die Wanderseele hun	der Geist shen	Das Denken yi	Die Körpersseele po	Die Willenskraft zhi
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Himmels-richtung	Osten	Süden	Mitte bez. alle Richtungen	Westen	Norden

Zur Heilung der Zang-Organen muss in der Regel die Funktion des Füllens, des Nährens der Unterstützung gefördert werden.

Zur Heilung der Fu-Organen muss in der Regel die Funktion des (Weg) Schiebens, der Ausscheidung, des Leerens gefördert werden.

Die Organe befinden sich in kreisläufigen Zusammenhängen:

Die Hervorbringungssequenz:

..... – Herz – Milz – Lunge – Niere – Leber – Herz – Milz – Lunge – Niere – Leber – .....

Die Kontrollsequenz:.....

– Herz – Lunge – Leber – Milz – Niere – Herz – Lunge – Leber – Milz – Niere – .....

Beispiele für Zusammenhängen zwischen Schädigungen der Organe und Schädigungen / Symptomen der Sinnesorgane:

- Gefäßverengungen zeigen sich in dunklen schwarzen Punkten auf der Zungenspitze.
- Ein zu hohes Leberfeuer zeigt sich in - v.a. morgens verklebten und geröteten Augen:
- Milzprobleme zeigen sich im Mund: Wenn die Milz zu heiß ist, ist der Mund bitter und die Lippen sind trocken und rot.
- Lungenprobleme zeigen sich in der Nase: Ein Qi-Stau in der Lunge zeigt sich darin, dass die Nase zu ist und in einer trockenen Nase.
- Nierenprobleme zeigen sich in den Ohren: im Ohrenrauschen oder im schlechteren Hören.

Umgekehrt können die inneren Organe über die zugeordneten Sinnesorgane geschädigt werden:

- Lärm wirkt über die Ohren auf die Niere und führt zu einer Schwächung des Nieren Yin.

- Trockene Luft führt zu trockenen Schleimhäuten in der Nase und darüber zu einer Schädigung der Lunge.
- Wenn man die Augen zu sehr anstrengt (durch Lesen, durch Arbeit am PC), werden die Augen trocken, es kommt zu einer Schwächung des Leber Yin und zu einem Leberblutmangel.
- Zu viel Sprechen führt zu einem trockenen Mund und darüber zu einer Störung der Milz. Natürlich gibt es auch Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Zang- und zwischen den verschiedenen Fu-Organen – und natürlich gibt es auch Zusammenhänge zwischen den Zang- und den dazugehörigen Fu-Organen.

Störungen der Niere wirken sich z.B. auf die Verdauung, also auf die Tätigkeit von Magen und Milz aus.

Störungen des Herzens schädigen die Funktionstätigkeit des Dünndarms, was sich z.B. in geringen Urinmengen zeigen kann.

## Kurze Darstellung des Leberfunktionskreises aus der Sicht der TCM

Die Leber verteilt das Qi und auch das Blut und die anderen Körperflüssigkeiten im ganzen Körper – „so wie in einem Baum die Säfte des Baums von der Wurzel bis zu den Blattspitzen verteilt werden“. Die Leber ist der Motor, der Qi und Blut bewegt. Das Blut wird verteilt, wenn der Mensch aktiv ist – und in der Ruhe (auch im Schlaf) kehrt es zur Leber zurück und wird dort gespeichert.

Die Leber trägt somit dazu bei – neben der Milz, die die Essenz der Nährstoffe nach oben bringt und neben der Lunge, die diese verteilt – den Körper zu nähren: In den aktiven Phasen die Muskeln zu versorgen, und in den Ruhephasen die Regeneration des Körpers zu fördern. Die Leber ist auch bei der Verteilung der Körperflüssigkeiten von großer Bedeutung.

Die Eigenschaften der Leber sind weich, fein, leicht und sanft. Ihre Art wird auch mit „zerstäubend“ beschrieben. Sie ist das empfindlichste Organ in Bezug auf Stau oder Stagnation – und umgekehrt kann jede Beeinträchtigung der Leber zu einem Qi-Stau und / oder zu einer Blutstagnation führen.

Die Leber funktioniert gut, wenn sich das Leber-Qi nach oben öffnet, wenn es nach oben fließt (eben „wie die Säfte in einem Baum“), sich dann mit dem Lungen-Qi verbindet und sich danach im ganzen Körper verteilt. (Man spricht nach der Verbindung mit dem Lungen-Qi dann einfach von Qi.)

Wenn das Leber-Qi nicht nach oben fließt, stört es die Funktion der anderen inneren Organe.

Fließt das Leber-Qi nach unten, treten sowohl Beklemmung in der Brust und im Bereich des Zwerchfells, als auch Spannungen oder Schmerzen in den Körperseiten auf. Dies wird häufig von dem Bedürfnis, seufzend aufzuatmen, begleitet.

Für die Verdauung ist die ausgleichende Tätigkeit der Leber besonders wichtig. Störungen der Tätigkeit der Leber zeigen sich in Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Aufstoßen.

Im Hals kann sich ein hartnäckiger Speichelpfropf bilden, der nach dem Ausspucken praktisch sofort wieder da ist.

Die Leber steht ebenfalls in einem engen Zusammenhang mit den emotionalen Prozessen: Bewegung, „Motio“, ist charakteristisch für die Leber und zur „Motio“ gehört eben auch die „Emotio“. Wird man gefühlsmäßig erreicht, sagt man: „Das bewegt mich“. Die Leber kontrolliert und reguliert den Fluss aller Gefühle: Sie stellt nach einer gefühlsmäßigen Erregung das emotionale Gleichgewicht wieder her. Kontrolliert sie zu wenig, kommt es zu gefühlsmäßigen Überreaktionen, z.B. beim cholerischen Ausbruch; kontrolliert sie zu viel, verliert der Mensch seine Fähigkeit, gefühlsmäßig flexibel und angemessen zu reagieren –, er steht unter dauernder Anspannung, wird steif und starr.

Die Leber steht im Zusammenhang mit Frühling und Wachstum und insofern auch mit dem Wachstum des Kindes. Sie hat die Aufgabe, das gezeugte Wesen ins Leben zu bringen, das Kind wendet sich nach außen, nimmt mit der Welt Kontakt auf, eignet sich seinen Lebensraum an und verteidigt ihn. Dies gehört zu den zentralen Themen der Leber und erfordert einen guten Zugang zu positiver Aggression –, aber die geschickte Verteidigung des Lebensraums setzt auch die Respektierung des Lebensraums der anderen voraus und insofern ist für die Leber auch Flexibilität charakteristisch.

Wenn die zerstäubende, sanfte, verteilende Funktion der Leber gestört ist, kommt es zu emotionaler Unausgeglichenheit, zu Reizbarkeit. Ärger, Wut und Zorn stehen in einem engen Zusammenhang mit der Leber. Im positiven Sinn muss die Leber dafür sorgen, dass dann, wenn wir für unsere Bedürfnisse eintreten,

bzw. für unsere Interessen kämpfen, Qi und Blut zur rechten Zeit an der rechten Stelle sind, so dass wir uns gut und zielgerichtet bewegen bzw. kämpfen können. Ist jemand leicht ärgerlich, dann sagen wir im Deutschen: „Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen!“, ist jemand sehr wütend, sagen wir: „Dem kommt die Galle hoch!“. Dies macht deutlich, dass die Zuordnung der Emotion Wut zum Leber-Gallen-Funktionskreis auch bei uns bekannt ist. Wenn jemand schnell zornig und böse wird, ist das Leberfeuer zu stark. Die Leber ist als „Verteilungsorgan“ besonders anfällig für Stagnation: Wenn es zu einem Stau des Leber-Qi kommt wird dies oft als Gefühl der Enge wahrgenommen und bedeutet eine Störung des emotionalen Gleichgewichts, allgemein sagt man im Modell der TCM, „die 7 Emotionen“ sind nicht mehr in Harmonie, die Menschen werden gereizt, aggressiv. Umgekehrt führt zu viel Ärger und Zorn und aufgestaute Wut zu einer Schädigung der Leberfunktion.

Die Leber beherbergt auch die Wanderseele Hun. Das Hun entspricht in etwa dem westlichen Konzept der Seele, oder dem Konzept eines Unbewussten, das all unsere Erfahrungen und Erlebnisse speichert. Es wird vor allem mit dem Leber-Blut und dem Leber-Yin assoziiert, da es aber auch mit Mut bzw. Feigheit korreliert, wird der Leber auch die Entschlossenheit zugeschrieben. Ein alter Spruch lautet: „Wenn das Hun nicht stark ist, ist der Mensch ängstlich“.

Die Leber ist mit den Augen verbunden. Es heißt: „Die Leber öffnet sich in die Augen“. Wenn sich das Kind nach außen wendet, blickt es in die Welt hinaus, wenn wir kämpfen, müssen wir den Gegner ins Visier, in den Blick nehmen. Ein zu hohes Leberfeuer zeigt sich, v.a. morgens, in verklebten und geröteten Augen. Und umgekehrt: Wenn man die Augen zu sehr anstrengt (durch Lesen, durch Arbeit am PC), werden die Augen trocken, es kommt zu einer Schwächung des Leber-Yin und zu einem Leber-Blut-Mangel.

Die Leber befeuchtet die Sehnen und Bänder. Arbeitet die Leber gut, sind die Bewegungen harmonisch. Bei einem Leber-Blut-Mangel treten Kontraktionen, Krämpfe, Spasmen oder Taubheitsgefühle auf. Bei Bänder- und Sehnenproblemen ist deshalb die Leberfunktion zu stärken.

Die Leber steht auch in Verbindung mit den Finger- und Fußnägeln. Sie werden vom Leber-Blut genährt. Beim Tier ist der Zusammenhang zwischen den Klauen und dem Verteidigen des Lebensraums noch augenscheinlich. Umgangssprachlich ist dies auch bekannt: „Da fährt einer die Klauen aus“, sagen wir, wenn sich jemand wehrt.

Die Leber ist mit dem Wind verbunden. Wind hat folgende Merkmale: er wirkt nach oben, hat eine zerstreue Wirkung und ist ein wechselhafter, sich stets verändernder Geselle. Dies spiegelt die Eigenschaften des Leber-Qi's. Umgekehrt zeigen sich Störungen des Leber-Qi's durch „inneren Wind“. Damit wird in der TCM u.a. der Wechsel von Symptomen von einem Ort im Körper an einen anderen beschrieben.

### **Die Bedeutung des Qigong für den Leberfunktionskreis**

Die Bewegung des Qigong wird oft mit einer angenehmen Frühlingsbrise verglichen.

Da der Leberfunktionskreis mit dem Frühling assoziiert ist, wird mit dieser Charakterisierung bereits eine positive Auswirkung auf diesen Funktionskreis angedeutet. Sowohl die fließende und gleichmäßige Bewegung, als auch die damit verbundene Entspannung, bewirkt eine Öffnung des Leber-Qi's: Leber-Qi-Staus werden aufgelöst bzw. vermieden und das heißt dann ja einerseits, dass sich die nährenden Stoffe überall im Körper gut verteilen können und andererseits, dass durch Qigong depressive Stimmungen aufgelöst bzw. vermieden werden können. Ja, letztlich soll durch Qigong, über das Anregen des Leber-Qi-Flusses, ein Zustand emotionaler Ausgeglichenheit erreicht werden. Ein zu hohes Leber-Feuer oder Leber-Yang kann gesenkt werden und das bedeutet: Stress und hoher Blutdruck können durch Qigong verringert werden.

Wenn durch die Wirkung des Qigong der Fluss des Leber-Qi's geöffnet wird und dieses dann ungehindert nach oben fließen kann, wird die Arbeit der Verdauungsorgane verbessert – und dadurch nicht nur der Qi-Fluss sondern auch der Aufbau von Qi unterstützt.

Da man beim Qigong-Üben in die Ferne blickt, werden die Augen entlastet, und insofern sie überanstrengt sind, können sie sich erholen. Da die Augen auch mit der Leberfunktion verknüpft sind, wirkt sich, neben der Bewegung, auch dieses „Entspannt-in-die-Ferne-Schauen“ positiv auf den Leberfunktionskreis aus.

Die Bauch- und Bauchgegendatmung stellt eine Massage der Leber dar. Dadurch soll die Funktion der Leber, Blut zu speichern und es im Bedarfsfall wieder zu verteilen, gekräftigt werden.

Man sagt, dass durch das Training von Qigong die Bänder und Sehnen so geschmeidig werden wie bei einer Katze. Da die Bänder und Sehnen wiederum der Leberfunktion zugeordnet sind, wird diese auch dadurch gestärkt.

## **Kurze Darstellung des Herzfunktionskreises aus der Sicht der TCM**

Das Herz wird in der TCM innerhalb der Organe oft das Kaiserorgan genannt. Es gehört zum Element Feuer und ist der Farbe Rot zugeordnet. Das Herz regiert das Blut und kontrolliert die Blutgefäße, es beherbergt das **Shen** und zeigt sich im Gesicht. Das Herz ist mit der Zunge und dem Dünndarm verbunden und es zeigt sich in der Art wie wir Schwitzen. Außerdem steht es mit dem Denken, Sprechen und Schlafen in Verbindung – und über diese Verbindung mit dem Schlafen steht es auch in einer engen Beziehung mit den Träumen. Dem Herz ist die Freude oder die Freude dem Herz zugeordnet. Es wird auch in einer engen Verbindung mit unserem Kontaktverhalten und unseren Beziehungen gesehen. Das Herz ist Yang und somit der Hitze und dem Sommer zugeordnet. Bezogen auf unsere Lebensphasen wird es mit der Lebensmitte, mit der Fülle des Lebens assoziiert.

Das Herz ist zuständig für das Blut und die Blutgefäße: Die Umwandlung des Nahrungs-Qi in Blut findet im Herzen statt. Es ist (neben Lunge, Milz und Leber) für die Blutzirkulation verantwortlich. Bei starkem Herz-Qi sind die Blutgefäße in Ordnung. Der Puls ist dann kräftig und regelmäßig. Ein schwaches Herz-Qi zeigt sich in einem schwachen und unregelmäßigen Puls.

Das Herz beherbergt und kontrolliert das Shen. Sind das Herz und das Shen stark, dann ist das geistige Leben normal, das emotionale Leben ist ausgeglichen, wir sind wach und aufmerksam, dem Leben zugewandt, neugierig, optimistisch, begeisterungsfähig, das Bewusstsein und unser Denken sind klar und tief, das Gedächtnis ist gut, der Schlaf tief und ruhig, wir haben angenehme Träume, wir können gut Kontakt aufnehmen und haben gute Beziehungen. Wenn jemand ein großes Herz hat, ist er großzügig und voll Liebe. Auch für die daoistische Medizin ist das Herz die Verbindung zum universellen Bewusstsein, zum Dao. Der Zusammenhang zwischen dem Herz und der Emotion Freude hat mehrere Aspekte: Freude wird im chinesischen mit 2 Silben ausgedrückt, mit Le und Xi.

Das Zeichen Le beinhaltet 2 große Trommeln, mit denen festliche, zeremonielle Musik gemacht wird. Es steht für Freude, die mit Harmonie und Zufriedenheit einhergeht, für einen Zustand, in dem man mit dem Göttlichen verbunden und mit sich im Reinen ist. Das bekannte „Freude schöner Götterfunken“ bringt bei uns diesen Aspekt der Freude zum Ausdruck. Ein solches Ausmaß an Freude beruhigt und unterstützt das Qi, es fließt ruhiger, entspannt den Körper und macht den Geist friedvoll. Ruhige Zufriedenheit oder ein glückliches Lachen ist der Ausdruck dieser Freude. So eine Freude bzw. ein solches Lachen haben eine heilende Wirkung. Auch bei uns heißt es: „Lachen ist die beste Medizin“. Ein gesundes Herz besitzt Humor und Lebenslust.

Das zweite Zeichen Xi hat ebenfalls mit Musik zu tun. Es zeigt kleinere Trommeln, mit denen man schnellere Musik macht. Dieser Aspekt der Freude kann übersteigert werden. Er kann sich von einer „freudigen Erregung“ über ein „Überdreht-Sein“ zu übermäßiger Erregung steigern, und schließlich zu Ekstase und in die Manie führen. Dann reißt der Qi-Fluss ab, das Qi zerstreut sich, es kommt zu einer Verlangsamung des Qi und zu einer Schädigung des Herzens. Das Herz ist angespannt, man ist unkonzentriert, das Lachen ist eher hysterisch, Lachen und Weinen kann mit der Zeit nicht mehr kontrolliert werden und wechselt sich schnell ab, man ist insgesamt sehr angespannt, es kommt zu Schlafstörungen mit unruhigen Träumen, später kann es zu Appetitlosigkeit und noch später zu unkontrollierten, destruktiven Ausbrüchen kommen, manische Zustände oder schwere seelisch geistige Erkrankungen können die Folge sein. Als neues Beispiel kann man an die Folgen der Droge Ecstasy denken: sie führt zu einer Art Dauerstimulation, man redet mehr, Kontakt und Kommunikation fallen sehr leicht. Man könnte sagen, es handelt sich um eine extreme Form des Zustands: „Mir geht das Herz auf!“. Die Folgen eines solchen Zustands der Übererregung sind zunächst Kreislaufprobleme. In der TCM wird es so beschrieben: Ein zu intensives Leben, zu große Erregung oder Dauererregung bewirkt zu viel Herz-Feuer, das Herz-Yin wird geschwächt, es kommt zu einer „Leere Hitze“ des Herzens bei einem Mangel an Herz-Yin oder einem Blut-Mangel. Es treten Unruhe, Unkonzentriertheit,

Vergesslichkeit, Depressionen, Angstzustände, Unfähigkeit zur klaren Kommunikation mit anderen, Schlafstörungen, exzessives Träumen, konfuse Denken und Vitalitätsmangel auf. Umgekehrt wirken sich seelische Probleme dieser Art negativ auf unser Herz aus. In der Therapie ist oft zunächst für eine Entladung der Erregung zu sorgen. Wenn z.B. Kinder übererregt sind, tut es ihnen manchmal gut, wenn das „Aufgedrehte“ kippt und sie weinen können.

Der Zustand des Herzens zeigt sich im Gesicht und in der Zunge.

Ist reichlich Herzblut vorhanden, zeigt das Gesicht einen normalen, leicht rötlichen Teint, genügend Feuchtigkeit und Glanz. Bei einem Mangel an Herzblut wird das Gesicht glanzlos und blass. Ein violettes Gesicht deutet auf einen Stau des Herzblutes hin.

Bei einem gesunden Herzen hat die Zunge eine blassrote Farbe und der Geschmackssinn arbeitet normal; eine zu blasse Zunge kann Herz-Blut-Mangel anzeigen; eine violette Zunge deutet u.a. auch auf gestautes Herzblut; Gefäßverengungen zeigen sich in dunklen schwarzen Punkten auf der Zungenspitze;

Das Herz kontrolliert das Schwitzen. Eine Herz-Qi-Schwäche kann spontanes Schwitzen hervorrufen. Eine Herz-Yin-Schwäche verursacht, häufig in Verbindung mit einer Schwäche des Nieren-Yins, Nachtschweiß.

Das Herz kontrolliert auch die Sprache. „Wes das Herz voll ist, des geht der Mund über!“<sup>3</sup> oder „Das Herz auf der Zunge tragen!“ sind bei uns Sprichwörter, die diesen Zusammenhang abbilden. Bei zuviel Herz-Feuer spricht der Mensch viel. Stottern kann durch eine Disharmonie des Herzens hervorgerufen werden.

Der Qi-Fluss in den inneren Organen und der Qi-Fluss zwischen den inneren Organen wird durch 4 Richtungen bestimmt: nach oben, „aufsteigen“, nach unten, „absteigen“, nach außen, „gehen“, nach innen „kommen“. Wenn das Qi am Ort verweilt, befindet es sich allerdings auch in Bewegung, die man sich meist kreisförmig vorstellt. Das Nei-Jing<sup>4</sup> schreibt: „Ohne Kommen und Gehen gibt es keine Entwicklung, ohne Auf- und Absteigen keine Transformation, Absorption und Speicherung“.

Das Herz-Qi fließt im Kreis und das Herz-Feuer bzw. das Herz-Yang fließt normalerweise nach unten. Es gibt sein Feuer an die Nieren und wärmt sie. Diese gehören zum Element Wasser. Das Nieren-Wasser, das Yin der Nieren, wird also durch das Herz-Feuer erwärmt. Es kann dadurch aufsteigen und sein Yin dem Herz geben, damit das Herz-Feuer im Gleichgewicht bleibt. Man nennt diesen Zusammenhang auch den Herz-Nieren-Kreislauf.

Wenn das Herz-Qi statt nach unten nach oben fließt, kommt es zunächst zu folgenden Symptomen: Unruhe, Schlafstörungen, Alpträume, Kopfschmerzen, Entzündungen im oberen Bereich: Augen, Ohren, Mund, Hals, Pickel im Gesicht bzw. Kopfbereich, eine tiefroter (keine hellrote) Zunge. Wenn das Herz-Qi chronisch nach oben fließt, dann werden mit der Zeit die Nierenfunktion gestört und das Yuan-Qi geschwächt, da zunächst das fehlende Herz-Qi noch durch Yuan-Qi ersetzt wird. Die Niere kann, so geschwächt, das Wasser nicht mehr richtig verteilen, d.h. das Nieren-Yin fließt nicht mehr nach oben. Es kommt zu einer „Leere Hitze“, zu einem so genannten „falschen Feuer“. Man nennt dies so, da es ja eigentlich nicht zuviel Feuer, sondern ein Yinmangel-Zustand ist. Dies äußert sich dann u.a. in folgenden Symptomen: Rückenschmerzen, Wasseransammlung in den Beinen, in leicht fiebrigen Zuständen am Nachmittag, in roten Wangen und in Hitzeempfindungen an den „5-Herzen“ (gemeint sind die Brustmitte bzw. das Sternum („das Herz“), die Handmitte links und rechts und die Mitte des Fußes links und rechts).

### **Die Bedeutung des Qigong für den Herzfunktionskreis**

Qigong braucht Ruhe, Entspannung und Konzentration. Dies stärkt das Shen und dadurch das Herz. Da durch diese Ruhe und Entspannung – verbunden mit der leichten Konzentration –, das Herz-Feuer gesenkt wird, verbessert sich durch das Qigong-Training auch der Schlaf.

Durch das regelmäßige Qigong-Training erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit, das Shen wird gestärkt, mit all den damit verbundenen positiven Auswirkungen, z. B. wird das Denken freier und klarer.

---

3 Luther, Martin; Sendbrief vom Dolmetschen, 1530, <http://www.sochorek.cz/archiv/werke/luther.htm>

4 Huang Di Nei Jing, siehe: Schmidt, Wolfgang G. A.; Der gelbe Kaiser zur Inneren Medizin; Bacopa Verlag, Schiedlberg, 2001, CD-Rom;



Qigong bringt das sympathische und das parasympathische Nervensystem in Balance. Die für unsere Kultur und unsere Zeit so typische Übererregung des sympathischen Nervensystems, mit ihren negativen Auswirkungen auf das Herz, wird gelindert und verhindert.

Die fließende, leichte Bewegung ist gerade bei Herzproblemen gut verträglich und stärkt die Herzfunktion. Bei verengten Blutgefäßen ist eine zu starke Belastung infolge großer sportlicher Anstrengung gefährlich, aber leichte Bewegung im entspannten Zustand kann helfen, die Gefäße wieder zu öffnen. Dr. Dean Ornish konnte in einer großen Untersuchung<sup>5</sup> zeigen, dass der Prozess der Verengung von Blutgefäßen mittels einer radikalen Veränderung der Lebensweise nicht nur gestoppt, sondern sogar umgekehrt werden kann: verengte Gefäße können wieder durchgängiger werden. Zu der von ihm untersuchten veränderten Lebensweise gehörten neben einer gesünderen Ernährung vor allem Entspannung und leichte Bewegung.

Deshalb ist Qigong für die meisten Herz-Kreislaufpatienten eine geradezu ideale Bewegungsmöglichkeit.

Über das regelmäßige Qigong-Training wird der Kreislauf gestärkt. Auch im Modell der westlichen Medizin würde man in der regelmäßigen Anregung der Muskulatur eine Verbesserung des venösen Kreislaufs annehmen.

Qigong führt zu leichtem Schwitzen. Dem wird auch in der TCM eine reinigende Wirkung zugesprochen. Insofern auch das Schwitzen durch den Herzfunktionskreislauf kontrolliert wird, stärkt auch dieser Aspekt des Qigong-Trainings die Herzfunktion.

Nur bei akuten Herzschmerzen, bei starker Kurzatmigkeit oder bei heftigem Schwindel – in der TCM ein Symptom, das oft Blut-Mangel anzeigt –, ist das Trainieren von Qigong nur sehr eingeschränkt empfehlenswert. Man sollte dann nur sehr leicht und nur sehr wenig üben.

### **Kurze Darstellung des Milzfunktionskreises aus der Sicht der TCM**

Die Milz ist mit dem Magen verbunden. Das dazugehörige „Sinnesorgan“, in dem sich der Zustand der Milz zeigt, ist der Mund. Als Gewebe sind ihr die Muskeln zugeordnet. Die Milz gehört zum Element Erde, zum Spätsommer bzw. zum Ende jeder Jahreszeit oder zum Wechsel von einer Jahreszeit zur anderen und zur Farbe gelb. Der mit ihr verbundene mentale Aspekt ist das Denken und die dazugehörigen Emotionen, die Sorge und der Kummer. Die Milz ist besonders empfindlich oder anfällig für Feuchtigkeit.

Magen und Milz werden in der TCM in engem Zusammenhang gesehen und meist in einem Atemzug genannt, da in der TCM die harmonische Zusammenarbeit von Magen und Milz die Grundlage einer guten Verdauung ist. Magen und Milz haben die Hauptfunktion äußere Nahrung in für den Körper Verwertbares umzuwandeln. Zu dieser Wandlungsfunktion gehört auch die Zuordnung zum Wechsel der Jahreszeiten. Neben der Wandlung haben Magen und Milz die Aufgabe, die Nahrung in Verwertbares und Nichtverwertbares zu trennen. Das Milz-Qi hat dabei die Aufgabe, die für den Körper verwertbare Essenz der Nahrung nach oben zu transportieren. Das Milz-Qi fließt nach oben. Die Lunge bzw. das Lungen-Qi hat danach die Aufgabe, die Nahrungssenz im Körper zu verteilen. Das Magen-Qi hat die Aufgabe, „unreine“ Teile der Nahrung, die der Körper nicht aufnehmen kann, nach unten zu den Ausscheidungsorganen zu transportieren. Das Magen-Qi fließt nach unten. Die Milz ist das zentrale Organ der Qi-Bildung, hier entsteht die Basis von Blut und Energie. Das Magen-Milz-Qi ist damit die Grundlage der „nachgeburtlichen Existenz“ und steht auch im Zentrum der Qi-Verteilung. Das Ursprungs-Qi kann nur stark sein, wenn es durch nachgeburtliches Qi aus Milz und Magen gestärkt wird, solange also Milz und Magen gut funktionieren. Wenn man in der TCM von einer guten Ernährung spricht, ist nie nur das Essen guter Nahrungsmittel, sondern immer auch ein gutes Funktionieren von Milz und Magen gemeint. Solange das Magen-Milz-Qi nicht gestört ist, geht man bei allen möglichen Störungen von einer guten Prognose aus, da man ja dann vermuten und hoffen kann, dass ein irgendwo bestehender Mangel an Energie wieder behoben werden kann.

Wir verdauen nicht nur Nahrung. Im Prozess des Denkens und Problemlösens verdauen wir auch aufgenommene Informationen, Wahrnehmungen, Sinneseindrücke und kommen zu Schlüssen, die uns

---

5 Ornish, Dr.med. Dean; Revolution in der Herztherapie; Kreuz Verlag; Stuttgart, 1992

helfen, das Leben zu bewältigen. Deshalb ist das Denken und Nachdenken Magen und Milz zugeordnet. Bei einer starken Milz können wir konzentriert und produktiv denken.

Die Nahrung ist eine mütterliche Domäne. Deshalb ist es passend, die Milz dem Element Erde zuzuordnen: der Mutter Erde, der großen Nährerin und dem Spätsommer, der Zeit der Ernte und der Farbe gelb, der Erdfarbe, der Farbe des reifen Getreides und vieler reifen Früchte. Insofern steht die Milz für das mütterliche Prinzip: sie ist zuständig für das Einnisten der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter, für die Ernährung des Embryos und für das Stillen. Der Magenpunkt 17 liegt bezeichnenderweise auf den milchspendenden Mamillen. Die mütterliche Fürsorge ist die Elementarform aller Sorge, die ebenfalls der Milz zugeordnet ist. Nächstenliebe ist die umfassendere Form dieser Sorge. Unangemessenes Sorgen, Kummer, Gram, Schwermut, Grübeln, sind zuviel dieser Emotion. Dies, aber auch einfach ein Zuviel an mentaler Tätigkeit, führt zu einem Qi-Stau in Magen und Milz, letztlich zu einem Qi-Stau im ganzen Bauchraum. Das Qi wird fest, man hat einen Knoten im Bauch; es kommt zu Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, zu Verstopfung, zum Durchfall, der Bauch fühlt sich voll an, im Brustraum kommt es zu Beklemmungen, zu Atemnot, zu Schmerzen an der Seite durch eine Anspannung des Zwerchfells, zum Kloß im Hals, zum Druckgefühl im Kopf; man fühlt sich schwer, das Spielerische geht verloren, man bewegt sich nicht mehr gern – alles wird zäh, ein depressiver Zustand ist eingetreten, die Menstruation verlängert sich oder bleibt aus. Es kommt zu Qi und Blut-Mangel und darüber zu einer Schwächung des ganzen Organismus. Umgekehrt führt z.B. eine Schädigung der Milz zu mehr Kummer und Sorgen.

Magen und Milz sind sehr empfindlich gegen Nässe. Die Merkmale der Nässe sind eben jene Schwere, das Zähne und das Klebrige, das dem Grübeln und dem Kummer eigen ist.

Die Kombination von „Nässe“ und „Feuer“ im Körper zeigt sich in Furunkeln, Zahnfleischbluten, Müdigkeit, Trägheit, Appetitlosigkeit und Blähungen, in einem Schweregefühl in Kopf und Körper, in Kopfdruck und Durchfall.

„Nässe“ und „Kälte“ zeigen sich auch in einem Engegefühl in der Brust und im Oberbauch, in klebrigem, dicken, weißen Zungenbelag, im Fehlen von Durst oder in dünnem oder weichem Stuhl.

Magen und Milz sind, neben Lunge und Nieren, hauptverantwortlich für die Regulation der Körperflüssigkeiten. Ist diese Funktion gestört, zeigt sich dies in Ödemen, in krankhaften Wassereinlagerungen im ganzen Körper. Bei solchen Wassereinlagerungen im Körper kann man allerdings nur anhand von weiteren milzspezifischen Symptomen auf eine Störung der Milz schließen.

Die Milz hat außerdem die Funktion, die inneren Organe an ihrem Platz zu halten, sie nach oben zu ziehen und so Organsenkungen zu vermeiden. Diese können auf einem generellen Qi-Mangel oder auf einer Störung der Milz beruhen. Die Therapie erfolgt dann über eine Stärkung der Milz.

Die Milz hat auch noch die Aufgabe, das Blut in den Gefäßen zu halten. Ein Milz-Qi-Mangel äußert sich deshalb in häufigen Blutungen: Nasenbluten, Zahnfleischbluten, in Blutergüssen, in roten Punkten auf der Haut, in Magenblutungen, in Hämorrhoiden oder auch in verlängerten Menstruationsblutungen.

Die Milz wird in Verbindung mit den Muskeln und dem Bindegewebe gesehen. Muskeltonus und Beschaffenheit der Muskeln geben deshalb einen Hinweis auf den Zustand der Milz. Dicke Leute, mit hypotoner Muskulatur, haben vermutlich eine Magen-Milzschwäche: ihre Muskeln werden zu wenig genährt. Andererseits kann man über die Stärkung der Muskulatur einen positiven Einfluss auf Magen und Milz nehmen.

Der Zustand der Milz zeigt sich im Mund: Bei einer gesunden Milz sind Mund und Lippen rot und feucht und der Mund kann die 5 Geschmacksrichtungen unterscheiden. Ist die Milz kalt und schwach, wird der Mund blass und kann die 5 Geschmacksrichtungen nicht mehr unterscheiden. Bei Trockenheit in der Milz sind die Lippen trocken, bei Nässe herrscht ein süßlicher Geschmack vor. Wenn die Milz zu heiß ist, ist der Mund bitter und die Lippen sind trocken und rot. Umgekehrt kann über den Mund auch die Milz beeinflusst werden: Zum Beispiel führt Zu-viel-Sprechen zu einem trockenen Mund und darüber zu einer Störung der Milz.

Wenn das Milz-Qi nach unten fließt oder gestaut ist, zeigt sich dies in folgenden Symptomen: Appetitlosigkeit, häufigem Drang zum Wasserlassen, verbunden mit wenig hellgelbem Urin, Stuhldrang, ohne oder mit wenig Stuhlgang, wässrigem Durchfall, in der Zyklusmitte vermehrtem geruchlosen, hellen bis weißen Ausfluss, unwillkürlichem Samenerguss. Spätere Symptome sind schwere Augenlider sowie Gefühle der Schwere und

Blasen- oder Dickdarmsenkungen. Bei chronisch sinkendem Milz-Qi kann es zu einer Senkung des Magens, der Nieren oder der Gebärmutter kommen.

Wenn das Magen-Qi nicht nach unten fließt, zeigt sich dies in Verstopfung und fehlendem Wasserlassen und wenn das Magen-Qi nach oben fließt, kommt es zu saurem Aufstoßen, Schluckauf und Übelkeit. Spätere Symptome sind hier: Beklemmung in der Lunge, (wobei durch Ausatmen eine Erleichterung dieser Beklemmungsgefühle eintritt), Erbrechen und ein Druckgefühl im Kopf, wobei der Druck als nach außen gerichtet erlebt wird.

### **Die Bedeutung des Qigong für den Milzfunktionskreis**

Die Bauch- oder Bauchgegenatmung, die im Qigong praktiziert und durch regelmäßiges Training ständig verbessert wird, stellt eine intensive Massage von Magen und Milz dar und fördert dadurch deren Funktion mit all den dargestellten Auswirkungen. Die Verbesserung der Verdauung führt zu einem größeren Aufbau von Qi und Blut und darüber zu einer Stärkung des Ursprungs-Qi mit all den damit verknüpften positiven Effekten.

Natürlich ist Qigong insofern auch bei allen Verdauungsproblemen und bei anderen Störungen der Magen-Milz-Funktion ein sehr geeignetes Heilmittel.

Das mit dem Qigong-Üben verknüpfte Training der Muskeln verbessert die Milzfunktion ebenfalls – und die verbesserte Milzfunktion liefert wiederum die Basis für die Stärkung der Muskeln.

Die leichte, entspannte und spielerische Bewegung des Qigong verhindert ein Übergewicht mentaler Tätigkeit, wirkt einer Tendenz zur Schwere, zum Sorgen und Grübeln entgegen, stärkt auch dadurch die Milzfunktion und verhindert Depression und die Bildung von Nässe im Körper.

Über die Stärkung der Milz wird die mit ihr verbundene Funktion des Haltens unterstützt, Organsenkungen, Nasenbluten und Zahnfleischbluten werden vermieden.

### **Kurze Darstellung des Lungenfunktionskreises aus der Sicht der TCM**

Die Lunge gehört zum Element Metall, zum Herbst und zur Farbe weiß. Sie ist mit dem Dickdarm und der Nase verbunden. Sie ist für das Qi verantwortlich. Ihre Hauptfunktion ist die äußere und innere Atmung. Als Gewebe steht sie mit der Haut in Verbindung. Sie beherbergt die Körperseele Po, also unsere Instinkte und Reflexe, und auf der emotionalen Ebene ist ihr die Trauer zugeordnet.

### **Die Funktion der Lunge in der TCM**

- In einem klassischen Medizinbuch der TCM, dem Nei-Jing<sup>6</sup> heißt es: „Die Lunge regiert das Qi“. Da der Aufbau von Qi ein komplexer Prozess ist, bedeutet dies, dass die Lunge mehrere Funktionen hat. Sie ist zunächst einmal für die äußere Atmung – für den Austausch von Luft – zuständig: Sie nimmt „reines Qi“ auf und gibt „unreines Qi“ ab. Wenn diese Funktionen der Lunge gestört sind, kommt es zu Kurzatmigkeit, zu hecheln, stöhnen, keuchen, zu Husten oder Beklemmungsgefühlen im Brustbereich.
- Die Lunge ist allerdings auch für die innere Atmung, für den eigentlichen Prozess der Qi-Herstellung verantwortlich: Die Milz schickt das aus den wertvollen Stoffen der Nahrung gewonnene Nahrungs-Qi, das **Ying-Qi**, zur Lunge und dort vereint es sich mit der eingeatmeten Luft und bildet das **Zong-Qi**, das Atmungs-Qi, das manchmal auch Thorax-Qi oder Sammel-Qi genannt wird. Wegen dieses Prozesses wird die Lunge auch das obere Meer des Qi genannt. Danach schiebt die Lunge das Atmungs-Qi, das **Zong-Qi** (man spricht dann auch einfach von Qi) durch den ganzen Körper und nährt alle Organe<sup>7</sup>. Die Lunge

---

<sup>6</sup> Huang Di Nei Jing, siehe: Schmidt, Wolfgang G. A.; Der gelbe Kaiser zur Inneren Medizin; Bacopa Verlag, Schiedlberg, 2001, CD-Rom;

<sup>7</sup> Auch im Modell der westlichen Medizin entsteht Energie an der Stelle, wo die Nährstoffe der Nahrung mit dem Sauerstoff der Atmung verbrannt werden. Und da wir in einer Kultur leben, in der die meisten

und das Zong-Qi sind auch für das Schieben von Ying-Qi, das sich in den Blutgefäßen bewegt und den Körper nährt, zuständig. Kalte Glieder, taube Glieder, Zittern und Kraftlosigkeit weisen auf eine Störung dieser letztgenannten Lungenfunktion hin. Diese Symptome können allerdings auch durch andere Ursachen, z.B. durch einen Qi-Stau hervorgerufen worden sein.

- Im Nei-Jing heißt es außerdem: „Die Lunge bewegt und regelt die Wasserwege“, d.h.: Die Lunge spielt bei der Regulation der Körperflüssigkeiten eine bedeutende Rolle, sie lenkt die Körperflüssigkeiten zu Niere und Blase. Wenn diese Funktion der Lunge gestört ist, wird zu wenig Urin und Stuhl ausgeschieden und es kommt zu Ödemen, (Wassereinlagerungen) in den Beinen.
- Die Lunge spielt auch im Zusammenhang mit der Immunabwehr eine große Rolle: Das Zong-Qi der Lunge aktiviert das Wei-Qi. Dieses ist für die Abwehr schädigender äußerer Einflüsse zuständig. Die Lunge ist andererseits das Yin Organ, das am leichtesten durch äußere Einflüsse, durch Erkältungen (durch den Einfluss von Wind, Hitze, Trockenheit, Nässe oder Kälte) geschädigt werden kann. Eine Erkältung beginnt mit Fieber, Kopfschmerzen und dem „Zugehen“ der Nase – und setzt sich dann, die Lunge schädigend, in Husten, Schleim, Beklemmungsgefühlen in der Brust und Kurzatmigkeit fort. Gegenüber Trockenheit ist die Lunge besonders anfällig.
- Die Lunge steht mit dem Dickdarm in Verbindung. Der Dickdarm braucht für ein gutes Funktionieren die Unterstützung des Lungen-Qi. Auch in diesem Aspekt ist die Lunge ein Organ des Ausscheidens, des Loslassens. Wenn eine Verstopfung auf einem Qi-Mangel beruht, muss nicht symptomatisch der Dickdarm behandelt werden, sondern die Lunge, die ja das Qi regiert, muss gestärkt werden. Wenn die Lunge z.B. durch Erkältung verschleimt, droht als Folge die Verstopfung des Dickdarms. Wenn die Lunge frei bleibt, kommt es selten zu Verstopfung, es gibt weniger Menstruationsprobleme und auch vorzeitiger Samenerguss tritt seltener auf.
- Die Lunge ist die Residenz der Körperseele Po. Damit sind die körperlichsten Aspekte der Seele gemeint, einerseits die autonomen vegetativen Reaktionen, die unsere Körperprozesse steuern, wie z.B. das Atmen, aber auch die Verdauung und den Herzschlag, aber andererseits auch Instinkte und Reflexe wie die Schmerzempfindung, das Jucken und auch die Bewegungswahrnehmung. Das Po ist abhängig vom Zustand der Essenz, des Jing, es pulsiert mit der Atmung und ist über diese beeinflussbar. Der Zustand des Po schirmt den Menschen gegenüber psychischen Einflüssen ab, entscheidet also darüber, wie dünnhäutig ein Mensch ist. Durch Meditation – und ergo auch durch Qigong – werden Po und Shen beruhigt und Elemente aus dem Hun, aus dem kreativen Unbewussten tauchen auf. Die Bewegung der Gefühle wird von der Leber gesteuert – ihr Ausdruck ist jedoch eine Aufgabe der Lunge.
- Auf der emotionalen Ebene ist die Lunge mit der Trauer verbunden. Trauern ist auf der seelischen Ebene die Begleiterscheinung zum Loslassen, wir trauern wenn wir etwas verlieren, einen geliebten Menschen, eine wichtige Aufgabe, aber auch wertvolle materielle Dinge. Unausgedrückte Trauer, aber auch Angst, schnürt die Lunge und die Körperseele Po ein. Die Atmung wird oberflächlich und kurz oder flach, zum Teil bleibt sie auf den oberen Bereich des Thorax beschränkt. Durch „Traurig-Sein“ wird Qi verbraucht. Die Lunge regiert das Qi. Traurigkeit leert das Qi. Qi geht nach außen, geht verloren. Bei exzessivem Weinen wird mehr aus- als eingeatmet, dadurch wird der Körper erschöpft. Atemnot, Müdigkeit, Depression, Blut-Mangel und ein schwacher Puls sind die Folge. Wenn man zu voll ist, wenn sich zu viel Gefühl oder zu viel Qi angestaut hat, dann bringt Weinen und Schluchzen Erleichterung.
- Die Lunge regiert auch das Äußere des Körpers, die Haut und die Körperbehaarung. Wegen des ständigen Austauschs mit der uns umgebenden Luft, und wegen ihrer Verbindung mit der Haut, über die wir ja auch in Verbindung mit der uns umgebenden Welt stehen, ist die Lunge das Mittlerorgan zwischen Organismus und Umwelt. Das heißt, die Lunge nährt und befeuchtet die Haut und schafft so einen

---

normalerweise über genügend Nährstoffe verfügen, ist die Frage, wie energievoll jemand ist, in hohem Maße von der Qualität seiner Atmung abhängig.

Schutz für den Körper und sie reguliert das Öffnen und Schließen der Poren und scheidet über die Haut Unreines aus. Eine Störung der Lunge führt zu einer zu trockenen Haut oder zu einem Zuviel oder Zuwenig an Schweiß oder zu trockenem Haar.

- Lungenprobleme zeigen sich auch in der Nase: Ein Qi-Stau in der Lunge, der mit Beklemmungsgefühlen in der Brust einhergeht, zeigt sich häufig darin, dass die Nase zu ist, und eine trockene Lunge geht oft mit einer trockenen Nase einher. Und umgekehrt führt trockene Luft zu trockenen Schleimhäuten in der Nase und darüber zu einer Schädigung der Lunge. Wenn die Nase morgens zu ist und dann wieder aufgeht, handelt es sich meist nicht um eine Erkältung, sondern um einen Qi-Stau oder um einen Qi-Mangel.

### **Die Bedeutung des Qigong für den Lungenfunktionskreis**

Qigong stärkt natürlich die Lungenfunktion beträchtlich. Durch die vertiefte Atmung, sowie durch die vielen Bewegungen des Öffnens und Schließens wird die Lungentätigkeit angeregt und die Lungenfunktion verbessert. Aber auch die Entspannung der Brust und die Bauch- oder Bauchgegendatmung vertieft und verbessert die Zwerchfellbewegung und erhöht die Lungenkapazität. Durch diese erweiterte Lungenkapazität kann der Organismus mehr reines Qi aufnehmen und mehr Yong-Qi, Ying-Qi und Wei-Qi bilden. Die Übenden werden dadurch energievoller<sup>1</sup>, Erschöpfung kann verringert, behoben und vermieden werden. Das Qi ist dadurch kräftiger und kann seine Funktion, den Blutkreislauf zu stärken, viel besser erfüllen. Außerdem verbessert sich das Verteilen der nährenden Stoffe und der Körperflüssigkeiten im ganzen Körper. Durch den besseren Kreislauf sind Arme und Hände, sowie Beine und Füße wärmer. Dies führt zu tieferem Schlaf. Und da sich das Ausatmen durch das Qigong-Training ebenfalls vertieft, wird der Organismus gereinigt, unreines Qi wird in höherem Maße ausgeschieden.

Durch die Qigong Bewegung werden der Körper und die Haut gewärmt, es kommt zu leichtem Schwitzen. Dies regt den Kreislauf ebenfalls an, nährt die Haut, und verhindert deren Austrocknung. Die Funktion der Poren verbessert sich, sie sind sowohl in der Lage, sich im Interesse der Ausscheidung leichter zu öffnen,

können sich aber, im Interesse des Schutzes vor negativen äußeren Einflüssen, auch schneller schließen. Qigong reguliert das Schwitzen: wenn jemand zu wenig schwitzt, wird durch das Qigong-Training das Schwitzen angeregt, schwitzt jemand zu viel, wird es verringert. Die Verbesserung des Kreislaufs, die Stärkung der Haut, und die Stärkung des Wei-Qi kräftigt das Immunsystem und senkt die Gefahr von Erkrankungen. Gleichzeitig wird die Empfindungsfähigkeit erhöht.

Durch die Anregung der Ausscheidung über die Haut und über die Anregung der Dickdarmfunktion vertieft sich dieser Reinigungsprozess.

Kurzatmigkeit und Beklemmungsgefühle in der Brust aufgrund von leichtem Qi-Mangel, aber auch seelisch bedingte Einengungen und Beklemmungsgefühle in der Brust infolge von Trauer, Kummer und Angst, können so verringert und gegebenenfalls auch aufgelöst werden. Bei schwerem Qi-Mangel ist neben Qigong sicher auch eine ärztliche Behandlung nötig.

Beklemmungsgefühle in der Brust können allerdings auch durch falsches Atmen hervorgerufen werden. Man sollte deshalb beim Qigong-Üben „verbunden atmen“, d.h., dass man weder zwischen Ein- und Aus-, noch zwischen Aus- und Einatmen eine Pause macht.

### **Kurze Darstellung des Nierenfunktionskreises aus der Sicht der TCM**

Die Nieren gehören zum Element Wasser. Sie sind mit der Blase, den Knochen, den Gelenken, den Ohren und Zähnen verbunden. Die Nieren sind mit dem Winter und mit der Farbe schwarz assoziiert. Den Nieren ist der mentale Aspekt Zhi, die Willenskraft, und auf der emotionalen Ebene die Angst oder Furcht, sowie der Schreck und der Schock zugeordnet. Sie reagieren besonders empfindsam auf Kälte.

Die Nieren sind das Haus des **Yuan-Qi** und des **Jing**, das Yuan-Qi repräsentiert das Nieren-Yang, das Jing ist ein Aspekt des Nieren-Yin. Die Nieren wärmen Milz und Magen, schaffen dadurch die Basis für eine gute Verdauung und für den Aufbau des nachgeburtlichen Qi, außerdem regeln sie die Körperflüssigkeiten und

kontrollieren den unteren Erwärmer<sup>8</sup>. Insofern die Nieren das Yuan-Qi und das Jing beherbergen, sind sie natürlich auch für das Wachstum und die Entwicklung des ganzen Organismus, für Sexualität und Fortpflanzung, und für die Erhaltung der Gesundheit im weitesten Sinne verantwortlich. Insofern die Nieren das Yuan-Qi und das Jing zu bewahren haben, sind sie das Speicherorgan schlechthin. In den Nieren, bzw. in der rechten Niere oder auch zwischen den Nieren wird auch „Ming-Men“, das Tor der Vitalität oder das Tor des Lebens, angesiedelt. Ming-Men ist das Ursprungsfeuer, das sowohl das Yuan-Qi als auch den unteren Erwärmer<sup>9</sup> und alle anderen Organe wärmt.

Die Nieren sind der wichtigste Ort für die Balance von Yin und Yang. Sie sorgen dadurch für unsere Stabilität. Ist die Yin-Yang-Balance in den Nieren gegeben, kann ein Ungleichgewicht an einer anderen Stelle meist schnell wieder ausgeglichen werden. Andererseits führt eine Schwächung des Nieren-Yins sehr oft auch zu einer Schwächung des Nieren-Yangs und umgekehrt. Normalerweise müssen deshalb im Falle einer Schwächung beide Aspekte gestärkt werden.

Die Nieren sorgen durch das Nieren-Feuer für den Transport der Körperflüssigkeiten. Bei gestörter Nierenfunktion kommt es z.B. zur Wassereinlagerung in den Beinen, und das Wasserlassen ist meist reduziert.

Die Nieren sind für die Knochen, für die Gelenke und für das Rückenmark verantwortlich.

Die Knochen geben dem Körper Halt und Stabilität. Ein Hauptsymptom für Nierenprobleme sind Schmerzen im unteren Rücken. Nierenschwäche zeigt sich auch in weichen oder spröden Knochen oder in langsamer Heilung bei Knochenbrüchen. Auch bei solchen Problemen ist die Niere zu kräftigen und umgekehrt werden bei Nierenproblemen Suppen aus Knochen gekocht. Die Nieren kontrollieren auch die Beine. Ein weiteres Hauptsymptom der Nierenschwäche sind Probleme in den Knien. Auch Zahnprobleme, wie z.B. früher Zahnausfall, werden im Zusammenhang mit den Nieren gesehen. Die Qualität der Niere zeigt sich außerdem in den Haaren: eine starke Niere – v.a. eine starke Nierenessenz geht mit starkem Haarwuchs und glänzendem Haar einher. Der Haarwuchs und der Haarausfall sind daneben aber auch stark über konstitutionelle Faktoren bestimmt.

Den Nieren sind die Ohren zugeordnet. Das Hören ist die schon im Mutterleib verfügbare Wahrnehmungsquelle, sie funktioniert auch Tag und Nacht, ist nicht abschaltbar und warnt uns vor Gefahr. Nierenprobleme zeigen sich in den Ohren: im Ohrenrauschen oder im schlechteren Hören. Umgekehrt können die Nieren durch Lärm geschwächt werden.

Die Niere hilft bei der Sicherung der Gattung und konsequenterweise dient auch die ihr zugehörige Emotion, die Angst, der Sicherung des Lebens, indem sie uns vor Gefahren warnt. Angst ist als existentielles Gefühl der Gegenpol zu Halt und Stabilität. Bei existenzieller Angst sagt man auch bei uns: „Das geht mir an die Nieren“. Furcht, Schreck und Schock stehen im selben Kontext und sind auch den Nieren zugeordnet. Bei Angst sinkt das Qi nach unten, man hat keine Kraft in den Beinen, man zittert, Blut geht aus dem Kopf und das Gesicht wird blass; Angst blockiert den oberen Erwärmer<sup>10</sup> und führt auch darüber zu einem Absinken des Qi in den unteren Erwärmer. Furcht und Schreck zerstören das Qi oder lassen es chaotisch werden. In einem anderen Vorstellungsmodell geht man davon aus, dass ein Schock die Niere indirekt beeinflusst: Der Schock beeinträchtigt das Herz, das Herz-Qi wird zerstreut und muss durch die Nieren-Essenz wieder ausgeglichen werden, und dadurch wird die Niere geschädigt. Es kann zu Inkontinenz und Durchfall kommen („man macht aus Angst in die Hose“), Angst beeinträchtigt bekanntermaßen die Sexualität, die Menstruation und auch die Fortpflanzung. Ohrenkrankheiten wie der Hörsturz, aber auch Knie- und Rückenprobleme korrelieren mit Stress und Angst. Und Angst hängt natürlich auch mit Kälte zusammen: „Wir bekommen kalte Füße“ oder „spüren den kalten Schauer über den Rücken laufen“. Kälte ist der klimatische Faktor, der die Niere am meisten schädigt. Bei Kälte zieht sich, wie bei Angst, alles zusammen, der Qi- und Blutfluss wird verlangsamt. Der Niere ist die Willenskraft Zhi zugeordnet. Wenn das Nieren-Qi stark ist, können wir unsere Ziele und Interessen mit Entschlossenheit und Beharrlichkeit verfolgen, ist die Niere schwach, verlieren wir die Ziele aus den Augen oder geben innerhalb eines Prozesses entmutigt auf.

---

8 siehe Dreifacherwärmer

9 siehe Dreifacherwärmer

10 siehe Dreifacherwärmer

Das Nieren-Qi muss bewahrt, gehalten, konzentriert werden, es bleibt in den Nieren, bzw. im unteren hinteren **Dan-Tian** und fließt dort im Kreis. Es gibt einen Qi-Kreislauf des Nieren-Qi's, der je nach Sichtweise in jeder einzelnen Niere oder in der gesamten Nierengegend fließt. Wenn das Nieren-Qi nicht in der richtigen Weise fließt, also wenn die Niere das Qi nicht halten kann und es durch Magen-Milz nach oben zur Lunge fließt, blockiert es dort, durch seine Anwesenheit, das Einatmen. Aufgrund dieser Sichtweise wird in der TCM bei vielen Atemproblemen, besonders wenn die Einatmung beeinträchtigt ist, zum Beispiel bei Asthma, die Nierenfunktion gestärkt. Wenn das Nieren-Qi nach unten fließt, führt dies z.B. zu verlängerter Menstruationsblutung oder zu unwillkürlichem Samenerguss.

### **Die Bedeutung des Qigong für den Nierenfunktionskreis**

Da die Bewegung des Qigong vor allem aus dem unteren Rücken kommt, stellt praktisch der größte Teil des Qigong-Trainings eine Massage des unteren Rückens dar, fördert insofern den Aufbau von Jing und Yuan-Qi und stärkt dadurch die Nierenfunktion. Durch diese Massage des unteren Rückens wird der Energiefluss in den drei besonders wichtigen Energiebahnen, dem Konzeptionsgefäß, dem Lenkergefäß und dem Gürtelgefäß angeregt. Durch diese Anregung werden alle Sexual- und Fortpflanzungsfunktionen gestärkt. Das Qigong-Training stärkt die der Nierenfunktion zugeordneten Knochen und Gelenke, und besonders auch das Knochenmark, aber auch Zähne, Ohren, Haare und die Entwässerung des Körpers.

Die Bauch- und Bauchgegenatmung verstärkt die durch die Bewegung des unteren Rückens entstehende Massage der Nierengegend und verbessert besonders die Funktion der Niere, Magen und Milz zu wärmen und so die Verdauung zu fördern.

Wenn beim Qigong-Training das Qi immer ins untere Dan-Tian gelenkt wird, hilft dies der Zusammenarbeit von Herz und Niere. Das Herz-Feuer wird dadurch nach unten in die Niere geleitet, es wärmt die Nieren, stärkt das Feuer des Ming-Men und trägt so zur Stärkung von Jing und Yuan-Qi bei. Durch diese Erwärmung kann das Nierenwasser nach oben fließen und das Herz-Feuer kühlen (man nennt diesen Zusammenhang auch den Herz-Nieren-Kreislauf) – und durch die Kühlung des Herz-Feuers wird das Shen gestärkt, Schlafstörungen und schlechte Träume werden vermieden, unsere Präsenz, die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis und das Denken wird verbessert. Durch die Stärkung von Jing und Yuan-Qi werden natürlich alle durch diese beiden Grundsubstanzen kontrollierten Prozesse angeregt und unterstützt. Deshalb sagt man auch, Qigong sei ein wirklicher Jungbrunnen.

Wenn durch das ständige tiefe Stehen und Gehen im Qigong die Beine und speziell die Knie gestärkt werden, führt auch dies zu einer Anregung des Nierenfunktionskreislaufs. Stabil zu stehen und in der eigenen Mitte zu sein, fördert in einem umfassenden Sinne das Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Selbstbewusstsein, wirkt so vielen Ängsten entgegen und stärkt auch über diesen emotionalen Aspekt die Nierenfunktion mit all ihren weitreichenden Auswirkungen.

Da das Qigong sowohl die Lungenfunktion als auch die Milz- und die Nierenfunktion stärkt, und diese drei Funktionskreisläufe für den Aufbau des Ursprungs-Qi's und der Essenz zuständig sind, hilft Qigong, diese so überaus bedeutsamen Substanzen, deren Aufbau gleichermaßen schwierig wie wichtig ist, nachhaltig zu stärken. Dies ist vermutlich der bedeutsamste gesundheitliche Beitrag, den das Qigong zu leisten vermag.

### **Die Geschichte des „Spiels der fünf Tiere“**

„Das Spiel der fünf Tiere“ stammt aus der TCM.

Es entstand ca. 220 nach Christus und wird dem Arzt Hua Tuo (190-265 n. Chr.) zugeschrieben; einem Arzt, der damals schon Akupunktur, Kräuterheilkunde, Massage beherrschte, der Wunden versorgte und operierte, und mit Hilfe von Akupunktur und Heilkräutern anästhesierte.

Hua Tuo war ein armer Arzt des Volkes mit viel Erfahrung der die große Bedeutung der Vorbeugung erkannte. (Er starb früh im Gefängnis des Kaisers. Seine Frau verbrannte daraufhin seine Aufzeichnungen, so dass sein Wissen zunächst mündlich tradiert und erst später aufgezeichnet wurde). Das "Spiel der fünf Tiere" ist jedoch das erste vollständig überlieferte "Übungssystem" aus dem alten China.

Hua Tuo orientierte sich an den Bewegungen der Tiere, er beobachtete die Struktur ihrer Bewegungen, ihrer Verhaltensweisen, ihre Art zu gehen, zu kämpfen, zu jagen und zu schlafen. Er versuchte die Funktion ihre Bioenergie zu verstehen, den Geist der Tiere zu erfassen, zu ergründen wie sie ihr Qi benützen.

Mit der Zeit konzentrierte er sich auf fünf Tiere: den Tiger und den Bär da sie stark sind, den Kranich und den Hirsch weil sie ausdauernd sind und den Affen, weil er schlau ist. Er war überzeugt, dass man ein langes Leben erlangt, wenn man lernt sich wie diese 5 Tiere zu bewegen.

## **Die Varianten des „Spiels der fünf Tiere“**

„Das Spiel der fünf Tiere“ gibt es heute in vielen Varianten: als ruhiges und mittleres Qigong und als Bewegungsqigong - aber auch im Wu Shu als Kampfkunstformen. Diese unterschiedlichen Varianten haben ganz unterschiedliche Merkmale und auch ganz unterschiedliche Wirkungen.

### **Das „Spiel der fünf Tiere“ als ruhiges Qigong**

Auch innerhalb des ruhigen Qigong gibt es verschiedene Arten „des Spiels der 5 Tiere“:

- Man steht oder sitzt ruhig mit geschlossenen Augen und widmet sich einer Konzentrationsaufgabe, wie z.B.:
  - Ich bin ein Kranich, ich atme sehr langsam, ich habe ein großes Atemvolumen und kann sehr tief atmen, mein Qi baut sich auf oder
  - Ich bin ein Bär, ich bin sehr schwer, ich habe sehr gute Muskeln und bin sehr stark, mein Magen und meine Verdauung sind hervorragend, oder:
  - ich bin ein Tiger, meine Knochen, meine Gelenke und vor allem meine Wirbelsäule sind ausgezeichnet. Ich kann sehr gut kämpfen und gewinne die Kämpfe.
- In einer anderen Variante des ruhigen „Spiels der 5 Tiere“ steht oder sitzt man mit geöffneten Augen, verwendet die obigen Konzentrationsaufgaben und lässt den entsprechenden Ausdruck in die Augen und in das Gesicht kommen.
- Es gibt auch Varianten des ruhigen „Spiels der 5 Tiere“ in denen kleine Bewegungen benützt werden um die Wirkung der Konzentrationsaufgaben zu verbessern, z.B.: wird nur mit den Händen oder mit den Füßen eine Tigerkralle gebildet.

### **Das „Spiel der fünf Tiere“ als Bewegungsqigong**

Innerhalb des Bewegungsqigong gibt es wieder viele Spielarten:

- Es gibt Varianten, bei denen die Bewegung ganz im Vordergrund steht und die Konzentrationsaufgabe darauf beschränkt bleibt, dass man z.B. wie ein Affe hüpfert oder wie ein Hirsch läuft. Die Bewegungen sind dann oft schnell und das Spiel erinnert eher an einen Tanz oder an Theaterspiel. Im Grunde muss man diese Varianten als eine Art Gymnastik verstehen. Die Wirkung beruht im Wesentlichen auf der Bewegung. In China spricht man hier von einer äußeren Wirkung.
- Das hier vorgestellte "Spiel der 5 Tiere" ist ebenfalls ein Bewegungsqigong. Diese Variante des "Spiel der 5 Tiere" wurde von vielen Ärzten entwickelt. Auch bei dieser Variante spielt die Bewegung eine große - allerdings keine völlig bestimmende - Rolle. Die Bewegung ist manchmal fließend, dann aber immer wieder unterbrochen durch ein Innehalten bei gleichzeitiger leichter oder starker Dehnung und diese eingebauten Dehnungsübungen sind in der Regel mit Atem- und Konzentrationsaufgaben verknüpft und manchmal auch mit Augenbewegungen verbunden, die ihrerseits in der Regel wieder ein bestimmtes Denken erfordern. Durch die unterschiedlichen Dehnungsübungen ergibt sich eine Abwechslung der Übungen mit und ohne Kraft. Durch das Ziehen und Dehnen der Bänder, Sehnen und Muskeln werden besonders die Bänder, Sehnen und Muskeln des Rückens - und damit die Wirbelsäule gekräftigt. Mit den Atemübungen beinhaltet dieses "Spiel der 5 Tiere" neben den Bewegungsübungen auch ruhige Übungen, die der Kontrolle und der Regulation der Atmung dienen.

Mit dieser Variante des "Spiel der 5 Tiere" werden verschiedene Ziele verfolgt:

- Die Übungen sollen wie sportliche Übungen einfach als Bewegung gut tun und Spaß machen.
- Sie sollen den Körper, die Bänder Sehnen, Muskeln Knochen und Gelenke kräftigen



- Sie können bei bestimmten Problemen zu Heilzwecken eingesetzt werden.
- Sie dienen der Vorbeugung von Krankheiten und sollen helfen ein langes gesundes Leben zu erlangen.

## Die Elemente des „Spiels der 5 Tiere“

Dieses „Spiel der 5 Tiere“ hat viele Elemente: Neben der unterschiedlichen Bewegung des Körpers werden unterschiedliche Beinstellungen, unterschiedliche Handhaltungen ein unterschiedlicher Gesichtsausdruck, unterschiedliche Augenbewegungen mit einem unterschiedlichen Augenausdruck und unterschiedliches Konzentration und Atemübungen benützt. Diese unterschiedlichen Elemente erfüllen verschiedene Funktionen. Dies soll an einigen Beispielen erläutert werden:

- Der Tiger ist das Symbol für Tapferkeit und für den Sieger. Der Tiger ist die größte Raubkatze. Er ist nicht nur sehr stark sondern auch sehr geschmeidig da er eine sehr gute bewegliche und starke Wirbelsäule hat. Der Gesichts- und Augenausdruck in der Tigerübung, nämlich mit großen Augen "böse zu blicken wie ein Tiger" macht uns stark, indem es uns in Kontakt mit unserer Kraft bringt.
- Der Bär ist das größte Raubtier. Er ist nicht nur stark und schwer sondern auch ohne Angst. Durch sein sehr tiefes Stehen bringt er sein Gewicht und seinen Schwerpunkt nach unten, steht sehr stabil - ist also gewissermaßen gut geerdet. Wenn wir z.B. gehen wie ein Bär, dann wird dabei die Wirbelsäule immer gedreht, dies ist eine gute Massage für die Wirbelsäule, stärkt die Nieren und verbessert die Verdauung.
- Der Kranich fliegt sehr ausdauernd. Er kann in 4300m Höhe fliegen. Die Züge zu den Winter bez. Sommerquartieren machen die Kraniche im Non-Stop-Flug. Der Kranich hat für diese großen und hohen Flüge eine gute Lunge. Ihre lauten Schreie sind dank der extremen, bis zu 1,7m langen Luftröhre möglich. Sie übernachten auf einem Bein stehend. Durch die Beinstellung der Kranichübung verbessert sich unser Gleichgewicht, durch die Atmung in der Kranichübung wird unsere Atmung tief und langsam und der Aufbau von Qi wird gefördert.
- Der Hirsch ist ein ausdauernder Renner mit ausgezeichneten Bänder und Sehnen. Durch die Hand- und Beinstellung in der Hirschübung werden unsere Bänder und Sehnen geschmeidig und stark.
- Der Affe ist schlau und sehr aufmerksam. Durch die lockere Konzentration und durch das Blinzeln mit den Augen regen wir die Nerventätigkeit an und fördern so Wachheit und Präsenz.

## Die Handstellungen im „Spiel der 5-Tiere“

Beim Tiger: Die Hände - die linke und die rechte - werden zu Tigerkrallen: alle 5 Finger sind gebeugt wie Krallen, die ganze Hand ist gespannt, der obere Rand des Handtellers, wo die Finger beginnen, wird dabei auch nach vorn gedrückt.

Beim Bären: Die Hände werden zu Bärentatzen: Die Finger (auch der Daumen) sind in den beiden vorderen Gelenken um ca. 90° gebeugt. Daumen und Finger bilden ein offenes Oval.

Beim Kranich: Die Hände bilden entweder Flügel oder einen Kranichkopf. Flügel: die Hände sind flach, die Finger sind nicht zusammen sondern leicht geöffnet, der Zeigefinger kann etwas angehoben sein, der Daumen kann leicht abgewinkelt sein. Kranichkopf: die Hand ist im Handgelenk geknickt und die Daumenspitze wird gegen die anderen Fingerspitzen gedrückt.

Beim Hirsch: Man bildet „Hirschfüße“ oder ein Geweih: Hirschfüße: wir machen eine lockere Faust; Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich. Der Zeigefinger ist weiter vorgeschoben als die anderen Finger. Das Geweih: Kleiner Finger, Ringfinger und Daumen sind eingeknickt, Zeige und Mittelfinger sind zusammen und gestreckt.

Beim Affen: Die Hände sind im Handgelenk leicht entspannt - jedoch nicht ganz locker.

Die große Bedeutung der verschiedenen Handstellung ergibt sich aus der Wirkung dieser Handstellungen auf die Meridiane: 6 Haupt (Organ-)Meridiane durchziehen Hände und Arme und werden durch diese Handstellungen in unterschiedlicher Weise gezogen, gedehnt und dadurch durchgängiger gemacht.

## Die Beinstellungen im „Spiel der 5-Tiere“

- Nei-Ba-Zi-Bu: Dies ist die Grundstellung. Wir nennen sie hier "5-Tiere Grundposition". Man steht dabei so, dass die Fersen zusammen sind und die Füße ein V bilden. (Eine 5-fingerbreite Faust sollte zwischen den Grundgelenken der großen Zehen Platz haben.) Nei-Ba-Zi-Bu bedeutet so viel wie "stehen wie das Zeichen für 8" (da man in China die Zahl 8 durch V-förmig gespreizte Daumen und Zeigefinger symbolisiert).
- Xu-Bui:
  - Das ganze Gewicht ist auf einem Bein. Dieses Bein ist gebeugt. Das zweite Bein berührt in schulterbreitem Abstand einen Schritt vorgesetzt nur mit der Fußspitze den Boden.
  - Das ganze Gewicht ist auf einem Bein. Dieses Bein ist gestreckt. Das zweite Bein berührt in schulterbreitem Abstand einen Schritt zurückgesetzt nur mit der Fußspitze den Boden.

Xu Bui bedeutet so viel wie „täuschendes Stehen“, da man nicht sieht, dass ein Bein unbelastet ist.
- Ma-Bu: (Die Reiterstellung) Die Füße stehen parallel oder sind leicht nach außen gerichtet. Der Abstand zwischen den Füßen ist ca. die doppelte Schulterbreite oder 3, 5 Fuß. Die Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen und sind direkt über den Füßen. Man steht tief aber die Oberschenkel sind nicht waagrecht, sondern gehen vom Knie (leicht) schräg nach oben. Der Oberkörper ist senkrecht. Der Punkt im Zentrum des Damms (Konzeptionsgefäß 1/ KG 1- "Hui Yin = Zusammenkunft des Yin" genannt) ist direkt dem Boden zugewandt.
- Ban-Ma-Bu: (Halbreiterstellung) Ausgehend von der Stellung Ma Bu wird das Gewicht verlagert so dass auf einem Bein 60% des Körpers lasten (dieses Bein ist gebeugt) und auf dem anderen - fast gestreckten Bein - nur 40%.
- Gong-Bu: (Bogenschützenstellung). Die Füße sind schulterbreit auseinander. Ein Bein ist vorgesetzt. Das hintere Bein ist (fast) gestreckt. Das vordere so weit gebeugt, dass der Unterschenkel senkrecht steht oder leicht nach vorn geneigt ist. Das Knie ist jedoch nicht weiter vorn als die Fußspitze. Der Längsabstand zwischen den Füßen ist nicht festgelegt. Die Fußspitze des hinteren Fußes ist nach außen gedreht.
- Pu-Bu: (tiefes Stehen), Das Gewicht ist auf einem Bein, dieses ist gebeugt, das andere Bein ist zur Seite gestreckt, der Oberkörper ist in Richtung des gestreckten Beines gedreht und kann leicht in Richtung des gestreckten Körpers gebeugt sein.
- Ti-Xi: Das ganze Gewicht ist auf einem Bein. Dieses Bein ist gestreckt. Das zweite Bein wird mit dem Knie nach oben gezogen, wobei die Fußspitze nach unten zeigt.

## Die Körperbewegungen im „Spiel der 5-Tiere“

- Der Körper wird gerade gehalten Die Schultern sind locker. Die Arme sind entweder locker an der Körperseite (unter den Schultern sollte jeweils ein Ei Platz haben) oder die Hände werden auf dem Bauch (unterhalb des Nabels) gehalten. In der Handmitte befindet sich "eine Tür für das Qi". Diese "Tür" (der ersten Hand) wird auf die Gegend unterhalb des Nabels gelegt. Die "Tür" der zweiten Hand wird auf die "Tür" der ersten Hand gelegt. Die Körpermittellinie ist senkrecht. Die Wirbelsäule behält ihre natürliche Krümmung. Unter der Körpermittellinie verstehen wir eine Linie, die durch den Damm und durch den Mittelpunkt des Scheitels geht. (Der Mittelpunkt des Scheitels ergibt sich durch den Schnittpunkt der Linie, die das rechte mit dem linken Ohr verbindet, mit der Linie, die Nase und Wirbelsäule verbindet. Dieser Punkt (Lenkergesäß 20 / LG 20) wird Bai Hui ("Zusammenkunft aller Leitbahnen") genannt. Da er dem Himmel zugewandt ist und alle Yang Leitbahnen verbindet, ist er mit yang assoziiert. Der Punkt im Zentrum des Damms (Konzeptionsgefäß 1/ KG 1) wird Hui Yin ("Zusammenkunft des Yin") genannt, da er der Erde zugewandt ist, ist er mit yin assoziiert) Das Fußgewölbe wird leicht gehalten. Dies dient dazu die "Fußtür" geschlossen zu halten. "Fußtür" nennt man den Punkt Niere 1 / N 1 (Yong-Quan = die emporsprudelnde Quelle).
- Der Körper wird nach gebeugt
- Der Körper wird nach hinten gebeugt
- Der Körper wird zur Seite gebeugt
- Der Körper wird in verschiedene Richtungen gedreht
- Der Körper wird in verschiedene Richtungen gedehnt (nach oben, nach vorn, nach schräg hinten oben).

## **Die Augenbewegungen im „Spiel der 5-Tiere“**

Die Augenbewegungen sind ein wichtiges Element des „Spiel der 5-Tiere“. Da die Augen mit vielen Meridianen und mit inneren Organen (Z.B. mit der Leber und dem Herzen) in Verbindung stehen kann über die Augen ein großer Einfluss auf den ganzen Organismus ausgeübt werden.

Augenbewegung des Hirsches: aufmerksam nach links und rechts blicken

Augenbewegung des Affen: blinzeln

Augenbewegung des Bären: unbeirrt geradeaus schauen

Augenbewegung des Kranich: die Augen kreisen

Augenbewegung des Tigers: mit großen Augen böse blicken

## **Das Denken im „Spiel der 5-Tiere“**

Die Übungen beginnen in der Regel damit, dass man sich auf das jeweilige Tier und seine Haupteigenschaften konzentriert. Später kann man sich auch verstärkt auf die Funktion - oder auf den Zusammenhang zwischen der Bewegung und der Funktion der einzelnen Übungen konzentrieren.

Beim Hirsch: „Ich bin ein Hirsch, ich bin fröhlich und freundlich, ich kann schnell und ausdauernd laufen und bin voller Bewegungsdrang.“

Beim Affen: „Ich bin ein Affe, ich bin flink und schlau.“

Beim Bär: „Ich bin ein Bär, ich bin schwer, fühle mich sehr sicher, bin zuversichtlich und habe Vertrauen in meine Kraft.“

Beim Kranich: „Ich bin ein Kranich, ich bin leicht und kann sehr lange und ausdauernd fliegen.“

Beim Tiger: „Ich bin ein Tiger, ich bin tapfer und werde gewinnen und mein Ziel erreichen.“

## **Regeln des Übens im „Spiel der 5-Tiere“**

Die Bewegungen sollen langsam ausgeführt werden. Es geht nicht darum mit einem Atemzug, z. B. mit dem Einatmen eine Bewegung auszuführen. Wenn man nicht sehr langsam atmet ist es besser bei einer Bewegung "Ein-, aus und wieder einzuatmen" oder sogar "Ein-, aus, ein- aus und wieder einzuatmen" um dadurch die Bewegung sehr langsam machen zu können.

Die Bewegungen sollten nach Möglichkeit harmonisch ausgeführt werden.

Bei den Bewegungen ist darauf zu achten, das das Knie nie über die Fußspitze hinaus nach vorn geneigt wird.

Es ist von Vorteil die Bewegungen in Verbindung mit der Atmung zu machen. Da dieses "Spiel der 5 Tiere" jedoch ein Bewegungsqigong ist, kann man während der Bewegungen auch normal atmen (das meint nicht besonders auf die Atmung achten) und nur beim Halten bei den Dehnungsübungen mit dem Ziehen einatmen.

Nach jedem Bewegungsabschnitt empfiehlt es sich eine Pause zu machen - "zu halten" und 2 oder 3 mal zu atmen.

Bei allen Übungen empfiehlt es sich beim Einatmen die Zunge an den oberen Gaumen zu legen und sie beim Ausatmen an den unteren Gaumen (ohne Druck) zu legen. Dies hat 3 Gründe:

- Beim Einatmen nehmen wir "gutes Qi" auf und schließen dabei mit der Zunge den "Kleinen Energiekreis", der von Lenkergesäß (du - mai) und Konzeptions- oder Dienergefäß (ren - mai) gebildet wird. Beim Ausatmen öffnen wir diesen Energiekreis, schlechtes Qi kann ausgeschieden werden.
- Der Fluss des Speichels wird angeregt. Dadurch wird die Bildung von gutem Jin-Ye (Körperflüssigkeiten) gefördert.

- Die Konzentration auf die Zungenbewegung hilft uns, mit der Aufmerksamkeit nach Innen zu gehen.

Normalerweise wird durch die Nase ein- und ausgeatmet. Der Mund ist geschlossen. Die Zähne werden (ohne Kraft) zusammengehalten.

Es empfiehlt sich das „Spiel der 5 Tiere“ unter Einbeziehung der vorgeschlagenen Konzentrationsaufgaben zu machen.

Das Halten hat die Funktion die Muskeln, Bänder, Sehnen aber auch die Gelenke die inneren Organe und die Meridiane zu ziehen und zu dehnen. Es dient auch der Kontrolle und Regulation der Atmung. Und während des Haltens werden die Augenübungen durchgeführt. Das Halten - mit diesen Elementen - macht wach, macht den Kopf frei und fördert die Konzentration.

Zwischen den Übungen sollte jeweils die sogenannte "Zwischenbewegung" gemacht werden um die Atmung zu kontrollieren und das Yuan - Qi immer wieder ins untere Dan-Tian zurückzubringen.

Man soll bei dem "Spiel der 5 Tiere" die Lungen oder die Bauchgegenatmung verwenden. Die Bauchgegenatmung ist dabei der Lungenatmung noch vorzuziehen, da sie

- das langsame und tiefe Atmen fördert,
- da sie den Qifluss nach oben und unten anregt,
- das sie eine gute Massage der inneren Organe darstellt und die Verdauung fördert.

### **Verschiedene Möglichkeiten des Übens im „Spiel der 5-Tiere“**

Man kann die Übungen des "Spiels der 5 Tiere" im Stehen oder im Sitzen machen. Man kann sie im Stehen auf einem Platz machen oder immer in eine Richtung weitergehen

Von jedem Tier gibt es mehrere Übungen. Man kann von jedem Tier eine Übung machen, also eine Bären-, eine Tiger-, eine Hirsch-, eine Affen- und eine Kranichübung. Man kann aber auch von jedem Tier zwei oder gar mehrere Übungen machen, z.B.: zwei Bären-, zwei Tiger-, zwei Hirsch-, zwei Affen- oder zwei Kranichübungen. Unter Umständen kann es sinnvoll sein von nur einem Tier nur eine Übung häufig zu wiederholen, also z.B. 12 Mal ein und dieselbe Bärenübung. Man kann sich aber auch entscheiden von einem Tier mehrere Übungen zu machen, also z.B. 6 verschiedene Tigerübungen.

Da die Tiere den Organen bez. den fünf Elementen zugeordnet sind und diese in kreisläufigen Zusammenhängen geordnet werden, können die Übungen in folgender Reihenfolge gemacht werden: Hirsch (Holz/Leber) - Affe (Feuer/Herz) - Bär (Erde/Milz) - Kranich (Metall/Lunge) - Tiger (Wasser/Niere) Man nennt dies die Hervorbringungssequenz oder die nährende Sequenz. Das Holz nährt das Feuer, das Feuer bez. die Asche nährt die Erde, die Erde bringt das Metall hervor, das Metall macht das Wasser mineralstoffreich, nährt also das Wasser.

Man kann beim Halten stark ziehen und so intensive Dehnungsübungen für die Bänder, Sehnen, Muskeln und ein starkes Öffnen der Meridiane integrieren oder beim Halten nur Halten und nicht ziehen oder gar nicht Halten sondern die Bewegungen fließend machen.

Man kann die Übungen mit viel Aufmerksamkeit für die Bewegung und wenig bis keiner Aufmerksamkeit für die Atmung und die Konzentrationsaufgaben machen.

Man kann die Übungen auch mit besonders viel Aufmerksamkeit für die Atmung machen.

Man kann auch nur den Gesichtsausdruck und die Augenübungen trainieren.

Beim Denken kann man nur an die Bewegung denken, oder zunächst an das Tier denken und sich dann mit dem Tier identifizieren oder an den Zusammenhang zwischen Bewegung und Funktion der jeweiligen Übung denken (z.B.: "das Drehen der Wirbelsäule ist eine Massage der Wirbelsäule", oder "das Ziehen der Arme nach oben und unten öffnet den Fluss des Milz- und Leber-Qis, oder die Bauchgegenatmung fördert die Verdauung und den Qifluss nach unten.)

## **Die Funktion des „Spiels der 5 Tiere“**

Das „Spiel der 5 Tiere“ stärkt und kräftigt den ganzen Körper und dient dadurch der Vorbeugung gegen Krankheiten und hilft uns zu einem langen und gesunden Leben. In der Traditionellen Chinesischen Medizin unterscheidet man zwischen äußerem und innerem Funktionsbereich.

Die äußere Funktion des „Spiels der 5 Tiere“.

Das "Spiel der 5 Tiere" stärkt und kräftigt

- die Muskeln,
- die Bänder,
- die Sehnen,
- die Knochen und die Gelenke,
- im speziellen die ganze Wirbelsäule.

Die innere Funktion des „Spiels der 5 Tiere“.

- Das „Spiel der 5 Tiere“ verbessert den Kreislauf des Qi und
- fördert den Blutkreislauf.
- Es verbessert den Kreislauf der Körperflüssigkeiten, (Jin-Ye).
- Es macht die Meridiane durchgängiger.
- Es fördert die Verdauung und
- die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe
- Das „Spiel der 5 Tiere“ sorgt für eine Yin-Yang Balance.

Jedes Tier hat eine Hauptfunktion und mehrere Nebenfunktionen. So ist z.B. die Hauptfunktion des Bären die Kräftigung der Muskeln und die Anregung der Funktion von Magen und Milz und damit die Anregung der Verdauung. Durch die Drehbewegung ist die Bärenübung jedoch auch eine Kräftigung der Wirbelsäule und sie fördert damit auch die Nierenfunktion. Eine weitere Nebenfunktion ist die Förderung des Kreislaufs von Qi, Blut und Jin-Ye.

Die Hauptfunktionen der anderen Tiere sind:

- Die Hirschübungen sind für Bänder und Sehnen und für die Leber gut
- Die Affenübungen sind für das Herz, für das Shen und das Blut gut.
- Die Kranichübungen bauen Qi auf und sind für die Lunge und für die Balance von Yin und Yang gut.
- Die Tigerübungen sind für die Knochen und Gelenke aber speziell auch für die Wirbelsäule und für die Niere gut.

## **Die Verwendung von Tieren zu Heilzwecken**

Früher wurden nicht nur die Bewegungen der Tiere zur Vorbeugung und Heilung verwendet, sondern auch die Tiere selbst, bez. bestimmte Teile von wild lebenden Tieren zu Heilzwecken benützt. Dies trug – neben der Verwendung von Tieren zur Produktion von Luxusartikel – zu deren Vernichtung bei. Seit 1958 ist in China die Verwendung von vom Aussterben bedrohten Tieren oder ihren Bestandteilen zu Heilzwecken bei Todesstrafe verboten, trotzdem sind sie vom Aussterben bedroht. Trotz Verbot werden Tiere getötet um Luxusartikel und leider auch um „Heilmittel“ zu produzieren.

Nicht vom Aussterben bedrohte Wildtiere und viele Haustiere werden aber auch heute noch als Heilmittel eingesetzt. In Bezug auf die „5 Tiere“ sei hier erwähnt, dass zum Beispiel bei Bänder riss Suppe aus Hirschbändern und Sehnen gekocht wird und bei sonstigen Bänderproblemen diese „Suppe“ auch für Umschläge verwendet wird. Hirschfleisch ist yang und wird deshalb bei Yin-Problemen gegessen. Sogar das Hirschgeweih findet bei Nierenproblemen als Heilmittel seine Anwendung.

Tier	Hirsch	Affe	Bär	Kranich	Tiger
Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Zang - Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Fu - Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Hauptfunktionen	gut für Bänder und Sehnen und für die Leber	gut für das Herz und das Shen und das Blut	ist gut für die Muskeln und für Magen und Milz und für die Verdauung im allgemeinen	baut Qi auf und ist gut für die Lunge und für die Balance von yin und yang	gut für die Knochen und Gelenke - speziell auch für die Wirbelsäule und für die Niere
Bedeutungsame Eigenschaften der 5 Tiere	der Hirsch läuft ausdauernd, leicht und schnell, er ist fröhlich und freundlich	der Affe ist schlau und flink	der Bär der Bär ist stark, steht stabil und hat keine Angst	der Kranich fliegt sehr ausdauernd und sehr weit, er hat viel Qi und ein sehr gutes Gleichgewicht.	Der Tiger hat viel Energie und Kraft in seinen Beinen und eine sehr starke und bewegliche Wirbelsäule. Der Tiger kann sehr böse sein und ist meist der Sieger.
Denken /Vorstellung / Konzentration bez. Autosuggestion	Ich bin ein Hirsch, ich bin fröhlich und freundlich bin beweglich und schnell und ausdauernd.	ich bin ein Affe, ich bin flink und schlau, flexibel und kreativ	ich bin ein Bär, ich bin schwer, habe viel Kraft ich bin sehr stabil und fühle mich ganz sicher	ich bin ein Kranich, ich bin leicht und kann sehr lange fliegen, bin sehr ausdauernd habe den Überblick und bin im Gleichgewicht	ich bin ein Tiger, ich bin entschlossen und werde gewinnen. Ich werde mein Ziel erreichen
Die Augenbewegungen	Augenbewegung des Hirsches: aufmerksam nach links und rechts blicken	Augenbewegung des Affen: blinzeln	Augenbewegung des Bären: unbeirrt geradeausschauen	Augenbewegung des Kranich: die Augen kreisen	Augenbewegung des Tigers: mit großen Augen böse blicken
Handstellung :	Man bildet "Hirschfüße" oder ein Geweih:  Hirschfüße: wir machen eine lockere Faust; Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich. Der Zeigefinger ist weiter vorgeschoben als die anderen Finger.  das Geweih:  Kleiner Finger, Ringfinger und Daumen sind eingeknickt, Zeige und Mittelfinger sind zusammen und gestreckt	Die Hände sind im Handgelenk leicht entspannt - jedoch nicht ganz locker	Die Hände werden zu Bärenatzen: Die Finger (auch der Daumen) sind in den beiden vorderen Gelenken um ca. 90° gebeugt.  Daumen und finger bilden ein offenes Oval.	Die Hände bilden entweder Flügel oder einen Kranichkopf  Flügel: die Hände sind flach, die Finger sind nicht zusammen sondern leicht geöffnet, der Zeigefinger kann etwas angehoben sein, der Daumen kann leicht abgewinkelt sein Kranichkopf: die Hand ist im Handgelenk geknickt und die Daumenspitze wird gegen die anderen Fingerspitzen gedrückt.	Die Hände - die linke und die rechte - werden zu Tigerkrallen: alle 5 Finger sind gebeugt wie Krallen, die ganze Hand ist gespannt, der obere Rand des Handtellers, wo die Finger beginnen, wird dabei auch nach vorn gedrückt.

## Vorübungen des „Spiels der 5-Tiere“

Die 7 Vorübungen bilden in sich eine kleine Übungsform. Viele Leute machen nur die Vorübungen und nennen sie "Eine ruhige Methode um lange gesund zu leben". Diese Vorübungen sind dem ruhigen - oder dem mittleren Qigong zugeordnet. Sie dienen

- dem Aufbau von Qi,
- der Anregung des Flusses von Qi, Blut und Jin-Ye
- der Massage der inneren Organe und
- der Balance von Yin und Yang.

Mit dieser Anregung des Flusses von Qi, Blut und Jin-Ye wird die Vorbedingung für die Wirksamkeit der Übungen des „Spiels der 5 Tiere“ geschaffen.

Nach dem Aufwärmen beginnt man das Spiel der 5 Tiere mit 7 Vorbereitungsübungen. Man steht dabei immer so, dass die Fersen zusammen sind und die Füße ein V bilden. Eine 5-fingerbreite Faust sollte zwischen den Grundgelenken der großen Zehen Platz haben) Wir nennen dies die „5-Tiere-Grundposition“.

Wir benützen bei diesen Vorübungen wenn nichts anderes erwähnt ist am besten die Bauchgegenatmung. Dort wo in der Beschreibung die Atmung nicht erwähnt wurde, wird normal geatmet.

### Vorübung 1: Bing-Gen-Jing-Hu, „mit geschlossenen Fersen ruhig ein- und ausatmen“

	<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
1a	Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite oder man legt sie auf das untere Dan-Tian. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
1b	Mehrmals einatmen + ausatmen, z.B.: 3 x Lungenatmung, 3 x Bauchatmung, 3 x Bauchgegenatmung, oder, ohne zu zählen eine Weile mit der Lungen-atmung eine Weile mit der Bauch-atmung und eine Weile mit der Bauchgegenatmung atmen.	Man bleibt so.	ich werde ruhig,



## Vorübung 2: Diao-Hu, „die Atmung kontrollieren“

	<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
1	Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite oder man legt sie auf das untere Dan-Tian. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
2	Einatmen und Ausatmen	Die Hände werden mit der Handfläche nach oben vor dem unteren Dan-Tian gehalten.	Ich spüre meine Hände.
3	Einatmen (Ein -, aus - und Einatmen)	Man hebt die Arme / Hände langsam bis auf Schulterhöhe, ab dort hebt man die Arme und Hände mit dem Schluss des Einatmens etwas schneller nach oben über den Kopf und dreht dabei die Hände. Mit dem Schluss dieser Bewegung, also mit dem Schluss des Einatmens wird versucht noch mehr einzusatmen, die Lungen ganz mit Luft zu füllen. Dieser Teil soll zwar etwas schneller aber nicht plötzlich oder ruckartig ausgeführt werden.	Ich nehme ganz viel Luft (Sauerstoff, gutes Qi) auf.
4	Atemanhalten	Am Schluss des Einatmens werden die Hände über dem Kopf mit der Handfläche nach unten gehalten.	Ich nehme ganz viel Luft (Sauerstoff, gutes Qi) auf.
5	Ausatmen (aus -, ein - und ausatmen)	Wir drücken mit den Händen (und Armen) nach unten	wir stellen uns vor dichte Luft unter den Händen nach unten zu drücken.
6	Einatmen und Ausatmen  (Etv. mehrmals)	Die Hände bleiben vor dem unteren Dan-Tian.	Ich reguliere meine Atmung.
3 - 6	wiederholen (so oft man möchte)		

### Vorübung 3: Shen-Hu, „sich strecken und atmen“ bzw. „sich dehnen und atmen“

	<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
1	Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
2	Einatmen (Ein -, aus - und Einatmen)	Man hebt die Arme / Hände vorne langsam bis auf Schulterhöhe, zwischen den Händen ist ein ca. schulterbreiter Abstand und die Handflächen zeigen gegeneinander. Die Arme sind nicht ganz aber zu ca. 90% gestreckt.	Mein Qi fließt nach oben.
3	Ausatmen (aus -, ein - und ausatmen)	Die Arme werden weiter nach oben gehoben bis sie senkrecht nach oben gestreckt sind. Die Beine werden dabei ebenfalls gestreckt.	Mein Qi fließt nach oben.
4	Einatmen und Atemanhalten	Mit den Armen und Händen und dann mit dem ganzen Oberkörper wird von der Hüfte an nach oben gezogen. Der Schließmuskel wird mit leichter Spannung gehalten. Mit dem Atemanhalten werden die Hände im Handgelenk abgewinkelt, so dass die Finger gegeneinander (und die Handflächen nach unten) zeigen.	Ich ziehe meine inneren Organe nach oben.
5	Ausatmen (aus -, ein - und ausatmen)	Wir drücken mit den Händen (und Armen) nach unten bis ca zur Kopfhöhe.	Qi fließt nach unten. Meine inneren Organe sinken wieder nach unten.
6	Einatmen und Ausatmen	Diese Bewegung nach unten wird fortgesetzt und man geht auch wieder in die Knie.  Mit dem Ausatmen werden die Arme dann wieder nach ganz unten geführt.	Qi fließt nach unten. Meine inneren Organe sinken wieder nach unten.
	Einatmen und Ausatmen  (Etv. mehrmals)	Die Hände bleiben vor dem unteren Dan-Tian.	Ich reguliere meine Atmung.
2 - 6	wiederholen (so oft man möchte)		

## Vorübung 4: Zhan-Hu, „nach außen atmen“

	<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
1	Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
2	Einatmen (Ein -, aus - und Einatmen)	Man hebt die Arme / Hände vorne langsam bis auf Schulterhöhe, zwischen den Händen ist ein ca. schulterbreiter Abstand und die Handflächen zeigen gegeneinander. Die Arme sind nicht ganz aber zu ca. 90% gestreckt.	Mein Qi fließt nach oben.
3	Ausatmen (aus -, ein - und ausatmen)	Die Arme werden gedreht bis die Handflächen nach außen zeigen.	Mein Qi fließt nach oben.
4	Einatmen und Atemanhalten	Die Arme werden in dieser Drehung nach oben gestreckt. Die Beine werden dabei ebenfalls gestreckt.  Mit dem Atemanhalten wird mit den Armen und Händen in dieser Position der ganze Oberkörper von der Hüfte an nach oben gezogen. Der Schließmuskel wird mit leichter Spannung gehalten.	Ich ziehe meine inneren Organe nach oben.
5	Ausatmen	Man bewegt Arme und Hände an der Seite nach unten - bis ca. zur Schulterhöhe.	Qi fließt nach unten. Meine inneren Organe sinken wieder nach unten.
6	Einatmen und Ausatmen	Diese Bewegung nach unten wird fortgesetzt und man geht auch wieder in die Knie (bis die Arme im ca. 45° Winkel nach unten zeigen).  Mit dem Ausatmen werden die Arme dann wieder nach ganz unten geführt.	Qi fließt nach unten. Meine inneren Organe sinken wieder nach unten.
	Einatmen und Ausatmen  (Evtl. mehrmals)	Die Hände bleiben vor dem unteren Dan-Tian.	Ich reguliere meine Atmung.
2 - 6	wiederholen (so oft man möchte)		

## Vorübung 5: Ti-Hu, „hochheben und atmen“

	<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
1a	Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände halten die Hüften. Etwas in die Knie gehen  Man kann die Übung mit geschlossenen oder mit offenen Augen machen. (Wenn man durch das schließen der Augen an Stabilität verliert, sollte man sie offen lassen.)	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig .
2	Einatmen und Atemanhalten	Man streckt die Beine und hebt den Körper nach oben, so dass sich die Fersen vom Boden abheben.  Mit dem Atemanhalten hebt man den Körper noch weiter nach oben, so dass man - wenn möglich - nur noch auf den Ballen steht.	
wie 1	Ausatmen	Man lässt den Körper wieder nach unten sinken, wenn die Fersen den Boden berühren lässt man sich noch weiter nach unten sinken und geht wieder etwas in die Knie.	
	Einatmen und Ausatmen  (Etv. mehrmals)	Wir bleiben in dieser Position.	Ich reguliere meine Atmung.
ab 2	wiederholen (so oft man möchte)		

## Vorübung 6: Xing-Hu, „gehen und atmen“

	<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
1	Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände halten wieder die Hüften.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
2	Einatmen  Ausatmen	Das Gewicht wird nach rechts verlagert und der linke Fuß einen Schritt nach vorn gesetzt. Die linke Fußspitze berührt den Boden aber das Gewicht ist ganz auf dem rechten Bein. Man steht weiterhin tief.	Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung.
	Man atmet 3 Mal tief (Lungenatmung oder Bauchgegen-atmung).	Man bleibt so. Man nennt dies "Xu - Bui". (Man könnte es "Xu - Bui hinten" nennen, da das Gewicht auf dem hinteren Bein ruht.)	
3	Einatmen und Ausatmen	Dann wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert. Man steht auf dem ganzen linken Fuß, das linke Bein ist gestreckt. Der rechte Fuß berührt den Boden nur mit der Fußspitze. (Das ganze Gewicht ist jetzt auf dem linken Bein. )	Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung.
	Man atmet 3 Mal tief (Lungenatmung oder Bauchgegen-atmung).	Man bleibt so. Man nennt dies auch "Xu-Bui". (Man könnte es "Xu-Bui vorn" nennen, da jetzt das Gewicht vorn ist..)	

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 4 | Einatmen und Ausatmen                                       | Man geht mit dem linken Bein in die Knie und setzt den rechten Fuß einen Schritt nach vorn.  | Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. |
|   | (Einatmen und Ausatmen)                                     | (Man kann auch zur Ausgangsstellung zurückgehen: Man verlagert dazu das Gewicht wieder auf das hintere Bein, hebt beim vorderen Fuß zunächst die Fußspitze an, nimmt dann das Bein zurück und setzt den Fuß wieder zunächst mit der Fußspitze so auf, dass man den ganzen Fuß so bis zur Ferse aufsetzen kann, dass man wieder in der Ausgangsstellung steht. Dann geht man mit dem linken Bein in die Knie und setzt den rechten Fuß einen Schritt nach vorn. Es wird wieder nur die Fußspitze aufgesetzt.) |  |
|   | Man atmet 3 Mal tief (Lungenatmung oder Bauchgegen-atmung). | Man bleibt so (wieder "Xu - Bui hinten", diesmal auf dem anderen Bein).  |  |
| 5 | Einatmen und Ausatmen                                       | Dann wird das Gewicht auf das rechte Bein verlagert. Man steht auf dem ganzen rechten Fuß, das rechte Bein ist gestreckt. Der linke Fuß berührt den Boden nur mit der Fußspitze. (Das ganze Gewicht ist jetzt auf dem rechten Bein. )  | Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. |
|   | Man atmet 3 Mal tief (Lungenatmung oder Bauchgegen-atmung). | Man bleibt so. Man nennt dies auch "Xu -Bui" (wieder "Xu - Bui vorn").   |  |

- 2 - wiederholen (so oft
- 5 man möchte)

Zum Schluss wird entweder durch ein "nach vorn gehen" oder durch das oben beschriebene Zurückgehen die Ausgangsposition wieder eingenommen.

## Vorübung 7: Zhuan-Hu, „drehen und atmen“

Atmung	Bewegung	Konzentration
1 Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände halten wieder die Hüften.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
2 Normal atmen (d.h. die Atmung nicht besonders beachten).	Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Man hebt zunächst die linke Ferse und dann das linke Bein und macht einen großen Schritt in 45° Richtung nach links vorn und setzt den linken Fuß zunächst mit der linken Ferse auf.	Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. Ich fühle mich sicher.
3 Normal atmen (d.h. die Atmung nicht besonders beachten).	und rollt dann den linken Fuß in seiner bisherigen Richtung ab - und verlagert dabei das Gewicht so, dass 60% des Gewichts auf dem linken und 40% auf dem rechten Bein lasten. Der Körper wurde dabei in eine 45° Richtung nach rechts vorn gedreht (in Richtung des rechten Fußes).	Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. Ich fühle mich sicher.
Man atmet 3 Mal tief (Lungenatmung oder Bauchgegen-atmung).	Man bleibt so. Man nennt dies auch "Ban-Ma-Bu".	Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. Ich fühle mich sicher.
4 Normal atmen (d.h. die Atmung nicht besonders beachten).	Dann dreht man den Körper um ca. 90° so dass er in eine 45° Richtung nach links vorn gedreht ist (in Richtung des linken Fußes) und verlagert das Gewicht so, dass ca. 80% auf dem rechten Bein und ca. 20% auf dem linken Bein lastet.	Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. Ich fühle mich sicher.
Man atmet 3 Mal tief (Lungenatmung oder Bauchgegen-atmung).	Man bleibt so. Man nennt dies auch	Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. Ich fühle mich sicher.



- 5 Normal atmen  
(d.h. die Atmung nicht besonders beachten).
- Man atmet 3 Mal tief (Lungen- oder Bauchgegenatmung).
- Dann dreht man den Körper wieder nach rechts, so dass er möglichst weit nach schräg rechts hinten gedreht ist (man schaut gewissermaßen nach hinten) und verlagert das Gewicht so, dass wieder ca. 60% auf dem linken Bein und ca. 40% auf dem rechten Bein lastet.
- Man bleibt so. Man nennt dies auch
- 6 Normal atmen  
(d.h. die Atmung nicht besonders beachten).
- Man atmet 3 Mal tief (Lungenatmung oder Bauchgegenatmung).
- Dann dreht man den Körper wieder in die bei Foto 3 beschriebene Position, in eine 45° Richtung nach rechts vorn, dabei wird das Gewicht nicht mehr verändert.
- Man bleibt so. Man nennt dies auch "Ban-Ma-Bu".
- Normal atmen
- Dann verlagert man das Gewicht entweder auf das rechte Bein, hebt beim linken Fuß die Fußspitze hoch, setzt den linken Fuß zurück in die Ausgangsposition und macht dann die gleichen Bewegungen in die andere Richtung
  - oder man verlagert das Gewicht auf das linke Bein, hebt beim rechten Fuß erst die Ferse und dann den Fuß, setzt dann den rechten Fuß mit einem großen Schritt in einer 45° Richtung nach schräg rechts vorn und macht dann die gleichen Bewegungen in die andere Richtung.
- Man wiederholt diese Bewegungen mehrmals in jede Richtung.
- 2 wiederholen (so oft man  
-6 möchte)
- Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. Ich fühle mich sicher.
- Ich stehe stabil, ich denke an meine Atmung. Ich fühle mich sicher.

## Zwischenbewegung: Huan-Hu, „die Atmung wechseln und kontrollieren“

Wenn man von den 5 Tieren mehrere Tiere übt, macht man zwischen zwei Tieren folgende Zwischenübung um die Atmung zu normalisieren und zu kontrollieren:

Wenn yin und yang in Balance sind:

	<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
1	Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
	Einatmen (Ein -, aus - und Einatmen)	Die Arme werden an der Seite bis auf Schulterhöhe nach oben gehoben, die Handflächen zeigen nach unten. Die Arme sind nicht ganz aber zu ca. 90% gestreckt.	Ich nehme viel gutes Qi (viel gute Luft, viel Sauerstoff) von außen
2	Ausatmen	Die Arme werden gedreht.	
3	Einatmen	Mit dem Einatmen werden die Arme weiter nach oben gehoben bis sie senkrecht nach oben gestreckt sind (nicht ganz aber zu ca. 90%). Die Handflächen zeigen gegeneinander. Die Beine werden dabei ebenfalls gestreckt.	Ich nehme viel gutes Qi (viel gute Luft, viel Sauerstoff) von außen.
		Wenn man will kann man jetzt mit den Armen nach oben ziehen.	Ich ziehen meine inneren Organe nach oben.
4	Ausatmen (aus -, ein - und ausatmen)	Die Hände werden im Handgelenk locker abgewinkelt, so dass die Finger gegeneinander und die Handflächen nach unten zeigen und dann langsam nach unten zum unteren Dan-Tian bewegt.	Qi fließt nach unten. Meine inneren Organe sinken wieder nach unten.
5	Einatmen und Ausatmen  (Etv. mehrmals)	Die Hände bleiben vor dem unteren Dan-Tian.	Ich reguliere meine Atmung.
1 -	wiederholen (so oft		
5	man möchte, auf jeden Fall so lange bis die Atmung wieder normal ist.)		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn man einen yang-Mangel hat, zeigen die Handflächen bei der Bewegung nach oben, immer nach oben. Ein Yang Mangel zeigt sich in frösteln oder Kalt fühlen, in Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit, Müdigkeit, hellem Urin</li> <li>• Wenn man einen yin-Mangel hat zeigen die Handflächen bei der Bewegung nach unten, immer nach unten. Ein Yin-Mangel zeigt sich in Unruhe, Gereiztheit, Hitzeempfindungen, einem bitteren Geschmack im Mund, dunklem Urin</li> </ul>

## Die Hauptübungen des „Spiels der 5-Tiere“

### Die Hirschübung: Hua Lu San Bu, „Ein schöner (freundlicher) Hirsch geht spazieren“

<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
Einatmen und Ausatmen	Man bildet „Hirschfüße“: wir machen eine lockere Faust; Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich. Der Zeigefinger ist weiter vorgeschoben als die anderen Finger.  Wir verlagern das Gewicht auf das rechte Bein.	Man stellt sich vor: „ich bin ein Hirsch, fröhlich und freundlich bin beweglich und schnell und ausdauernd.“
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Wir ziehen das linke Bein mit dem Knie voran nach oben, die Fußspitze zeigt nach unten. Dabei geht der rechte "Hirschfuß" von der Hüfte neben dem Körper senkrecht nach oben bis zum rechten Ohr. Die Öffnung des Hirschfußes zeigt dabei nach unten. Der linke „Hirschfuß“ wird in Hüfthöhe  nach vorn geschoben. Die Öffnung dieses Hirschfußes zeigt dabei nach oben.	„ich bin ein Hirsch, fröhlich und freundlich bin beweglich und schnell und ausdauernd.“
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Wir setzen die Fußspitze des linken Beins einen Schritt nach vorn auf und ziehen mit dem rechten "Hirschfuß" nach vorn unten und beugen dabei den Körper nach vorn unten um dadurch die Wirbelsäule zu ziehen und zu dehnen; den linken "Hirschfuß" ziehen wir dabei nach hinten und bringen ihn hinter den Rücken. Die Öffnung des Hirschfußes zeigt dabei nach schräg oben. Das Dehnen und Ziehen der Wirbelsäule ist dabei der Hauptaspekt.  Das Gewicht bleibt dabei auf dem hinteren, dem rechten Bein.	„ich bin ein Hirsch, fröhlich, freundlich, bin beweglich, schnell, ausdauernd und voll Bewegungslust.“  Man kann sich auf das Dehnen der Wirbelsäule konzentrieren. Der Du-Mai und der Ren-Mai (Lenkergesäß und Konzeptionsgefäß) werden gedehnt.

<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p>	<p>Dann richten wir uns auf. Die rechte Hand nehmen wir über links außen nach oben vor das Gesicht, die Hirschfüße werden dabei wieder zu Händen. Die Handfläche der rechten Hand steht den Augen gegenüber. Die linke Hand bleibt an ihrem Platz. Das Gewicht ist auf dem rechten Bein und dieses wird fast ganz gestreckt. Wir strecken den Bauch nach vorn und ziehen die Wirbelsäule nach schräg hinten oben. (Die Vorderseite des Körpers wird gedehnt.)</p>	<p>"Ich bin ein Hirsch, ich blicke nach links und rechts". Man kann sich auf das Ziehen der Wirbelsäule konzentrieren. Der Du-Mai und der Ren-Mai (Lenkergefäß und Konzeptionsgefäß) werden gedehnt. Das Leber-Qi kann fließen.</p>
<p>Man atmet in dieser Position tief (wenn möglich mit der Bauchgegen-atmung, sonst mit der Lungenatmung).</p>	<p>In dieser Position blicken wir langsam 2 oder 3 Mal nach links und rechts. Das Ziehen der Vorderseite und der WS und das nach links und rechts Blicken sind hier der Hauptaspekt.</p>	
<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p>	<p>Dann (wenn wir wieder in der Mitte nach vorn blicken) wird die rechte Hand so gedreht, dass der Daumen nach vorn und die Handfläche nach rechts zeigt.</p>	<p>"Ich bin ein Hirsch, ...".</p>
<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p>	<p>Dann bilden wir „Hirschfüße“, indem wir zunächst den kleinen Finger, dann den Ringfinger, dann den Mittelfinger und dann den Zeigefinger beugen und dann mit der Daumenspitze die Zeigefingerspitze berühren (leicht drücken).</p>	<p>"Ich bin ein Hirsch, ...".</p>
<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p>	<p>Dann wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert und der rechte "Hirschfuß" zieht nach unten (Richtung unteres Dan-Tian).</p>	<p>"Ich bin ein Hirsch, ich bin fröhlich und freundlich".</p>
<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p>	<p>Während das rechte Bein mit dem Knie voran nach oben, gezogen wird (die Fußspitze zeigt nach unten) wird der linke "Hirschfuß" von der Hüfte neben dem Körper senkrecht nach oben bis zum linken Ohr gezogen. Die Öffnung des Hirschfußes zeigt dabei nach unten. Der rechte „Hirschfuß“ wird in Hüfthöhe vor dem Körper gehalten. Die Öffnung dieses Hirschfußes zeigt dabei nach oben.</p>	<p>"Ich bin ein Hirsch, ich bin fröhlich und freundlich".</p>

Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Wir setzen die Fußspitze des rechten Beins einen Schritt nach vorn auf und ziehen mit dem linken „Hirschfuß“ nach vorn unten und beugen dabei den Körper nach vorn unten um dadurch die Wirbelsäule zu ziehen und zu dehnen; den rechten "Hirschfuß" ziehen wir dabei nach hinten und bringen ihn hinter den Rücken. Die Öffnung dieses Hirschfußes zeigt dabei nach schräg oben. Das Dehnen und Ziehen der WS ist dabei der Hauptaspekt.	"Ich bin ein Hirsch, ...". Man kann sich auf das Dehnen der Wirbelsäule konzentrieren. Der Du-Mai und der Ren-Mai (Lenkergesäß und Konzeptionsgefäß) werden gedehnt.
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Dann richten wir uns auf. Die linke Hand nehmen wir über rechts außen nach oben vor das Gesicht, die Hirschfüße werden dabei wieder zu Händen. Die Handfläche der linken Hand steht den Augen gegenüber. Die rechte Hand bleibt an ihrem Platz . Das Gewicht ist auf dem linken hinteren Bein und dieses ist fast ganz gestreckt. Wir strecken den Bauch nach vorn und ziehen die Wirbelsäule nach schräg hinten oben.	"Ich bin ein Hirsch, ich blicke nach links und rechts". Man kann sich auf das Ziehen der Wirbelsäule konzentrieren. Der Du-Mai und der Ren-Mai (Lenkergesäß und Konzeptionsgefäß) werden gedehnt. Das Leber - Qi kann fließen.
Man atmet in dieser Position tief (wenn möglich mit der Bauchgegen-atmung, sonst mit der Lungenatmung).	In dieser Position blicken wir 2 oder 3 Mal langsam nach links und rechts. Das Dehnen der Vorderseite des Körpers und das Ziehen der WS und das nach links und rechts Blicken sind hier der Hauptaspekt.	
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Dann (wenn wir wieder in der Mitte nach vorn blicken) wird die linke Hand so gedreht, dass der Daumen nach vorn und die Handfläche nach rechts zeigt.	"Ich bin ein Hirsch, ...".
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Dann bilden wir "Hirschfüße", indem wir zunächst den kleinen Finger, dann den Ringfinger, dann den Mittelfinger und dann den Zeigefinger beugen und dann mit der Daumenspitze die Zeigefingerspitze berühren (leicht drücken).	"Ich bin ein Hirsch, ich bin fröhlich und freundlich".
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Dann wird das Gewicht auf das rechte Bein verlagert und der linke "Hirschfuß" zieht nach unten (Richtung unteres Dan-Tian).  Jetzt kann man die Bewegung von 2 -13 wiederholen.	"Ich bin ein Hirsch, ...".

Einatmen und Ausatmen	Nach einem "Durchgang" auf beiden Seiten oder nach mehreren Wiederholungen auf beiden Seiten kann man die Übung folgendermaßen beenden:	"Ich beende die Übung"
(Einatmen und Ausatmen)	<p>a.) wenn man mit weiteren Übungen der 5 Tiere fortfahren will:</p> <p>Der bei Position 13 nach unten gezogene Hirschfuß wird im Kreis über hinten und außen an die Körperseite genommen während der rechte Hirschfuß ebenfalls im Bogen von hinten über außen an die Körperseite gebracht wird. Dabei bringt man das hintere Bein zum vorderen in die "5 - Tiere Grundposition". Von dort aus schließt man die Zwischenbewegung an.</p> <p>b.: wenn man das Üben der 5 Tiere insgesamt beenden will:</p> <p>Der bei Position 13 nach unten gezogene Hirschfuß wird im Kreis über hinten und außen nach vorn zum unteren Dan-Tian genommen während der rechte Hirschfuß ebenfalls im Bogen von hinten über außen zum unteren Dan-Tian gebracht wird. (Falls die Hände warm sind, wenn sie kalt sind oder kribbeln nehmen wir sie an den Seiten nach unten. Gleichzeitig bringt man das hintere Bein zum vorderen in die "5 - Tiere Grundposition".,</p> <p>Dann atmen wir tief bis sich Atmung und Herzschlag normalisiert haben und strecken dann die Beine.</p>	

### **Funktion der Hirschübung**

Der Hirsch wurde als Tier ausgewählt, weil er gute Bänder, Sehnen, Muskeln und Gelenke hat, die ihm ermöglichen weite Sprünge zu machen und schnell und ausdauernd zu sein.

Der Hirsch ist dem Element Holz und der Leber zugeordnet und die Leber wird in der TCM in Verbindung mit den Bändern gesehen

1. Die Übung ist sehr gut für die Bänder und Sehnen und sie kräftigt auch die Muskeln und die Knochen.
2. Die Hirschübung dehnt und kräftigt sowohl den Rücken und die Wirbelsäule als auch die Vorderseite des Körpers, den Bauch und die Brust. Sie fördert den Qifluß in den beiden Hauptmeridianen - im Konzeptions- und im Lenkergefäß.
3. Sie öffnet das Leber - Qi und ist damit eine gute Übung bei Engegefühl und depressiven Störungen
4. Die Übung stellt eine Massage für die inneren Organe dar und fördert dadurch deren harmonische Zusammenarbeit.

### **Das Spiel des Affen: Hou Zi Hui Tou, „Ein kleiner lustiger Affe dreht den Kopf und schaut nach hinten“**

**Atmung**

**Bewegung**

**Konzentration**

1	Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen. Man bildet „Affenhände“: Die Hände sind im Handgelenk entspannt. Sie sind locker aber nicht schlaff.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
	Einatmen und Ausatmen	Wir verlagern das Gewicht auf das rechte Bein.	Man stellt sich vor: „Ich bin ein Affe, ich bin wach, schlau und flink, flexibel und kreativ“.
2	Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Das linke Bein wird einen Schritt nach vorn und dort nur mit der Fußspitze aufgesetzt („Xu - Bui hinten“) und die Arme werden seitlich gehoben. Die rechte Hand etwas höher als die Schulter und die linke etwas tiefer als die Schulter. Die Handfläche der rechten Hand zeigt nach unten und die der linken nach schräg unten zum Körper.	„Ich bin ein Affe, ich bin wach, schlau und flink, flexibel und kreativ“.
3	Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Dann wird der Oberkörper nach vorn gebeugt und nach links gedreht, so dass wir nach links hinten oben schauen. (Dadurch wird die Wirbelsäule gedreht und der Rücken gezogen und gedehnt.) Dabei wird der rechte Arm in einem großen Bogen von rechts außen vorn nach oben genommen, so dass sich die rechte Hand zum Schluss vor der Stirn befindet, die "Affenhand" ist auch jetzt im Handgelenk ziemlich entspannt (locker aber nicht schlaff), die Handfläche zeigt nach unten (so als ob sich der Affe mit einer ganz entspannten Hand einen Sonnenschutz zum Blicken schaffen will). Der linke Arm geht gleichzeitig im großen Bogen nach hinten, so dass die linke Hand hinter dem Rücken in der Nierengegend am Rücken oder mit etwas Abstand zum Rücken so gehalten wird, dass die Handfläche nach oben zeigt.	„Ich bin ein Affe, ich bin wach, schlau und flink, flexibel und kreativ“. Man kann sich auf das Drehen der Wirbelsäule und das Dehnen der Rückenmuskulatur konzentrieren.
4	Einatmen	In dieser Position ziehen wir beim Einatmen die Schultern nach oben und blinzeln.	"Ich bin ein Affe, ich bin wach, schlau und flink."
	Ausatmen	Beim Ausatmen lassen wir die Schultern entspannt nach unten sinken und entspannen auch die Augen.	"Ich blinze."
4		4 wird mehrmals wiederholt.	

5	Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Dann richten wir uns auf und setzen den linken Fuß nicht mit der Spitze sondern mit der Ferse auf. Indem wir den Fuß abrollen und danach auf dem ganzen linken Fuß stehen wechseln wir das Gewicht auf das linke Bein. Der rechte Arm geht dabei nach unten in Richtung rechter Hüfte und der linke Arm kommt von hinten über links außen nach links oben.	„Ich bin ein Affe, ich bin wach, schlau und flink, flexibel und kreativ“.
6	Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Das rechte Bein wird jetzt einen Schritt nach vorn und dort nur mit der Fußspitze aufgesetzt („Xu - Bui hinten“) und die Arme werden seitlich gehoben. Die rechte Hand etwas höher als die Schulter und die linke etwas tiefer als die Schulter. Die Handfläche der rechten Hand zeigt nach unten und die der linken nach schräg unten zum Körper. (dies ist dieselbe Position wie bei 2, nur auf der anderen Seite.	„Ich bin ein Affe, ich bin wach, schlau und flink, flexibel und kreativ“.
2-5		Jetzt kann man die Bewegung entsprechen auf der anderen Seite wiederholen.	
	Einatmen und Ausatmen  (Einatmen und Ausatmen)	Nach einem "Durchgang" auf beiden Seiten oder nach mehreren Wiederholungen auf beiden Seiten kann man die Übung folgendermaßen beenden:  a.) wenn man mit weiteren Übungen der 5 Tiere fortfahren will:  Nach dem Aufrichten setzen wir den rechten Fuß nicht mit der Spitze sondern mit der Ferse auf, rollen den Fuß ab, stehen danach auf dem ganzen rechten Fuß, wechseln das Gewicht auf das rechte Bein und bringen das linke (hintere) Bein zum vorderen in die "5 - Tiere Grundposition" und bringen die Arme / Hände an die Körperseite. Von dort aus schließt man die Zwischenbewegung an.	"Ich beende die Übung"
	Einatmen und Ausatmen  (Einatmen und Ausatmen)	b.: wenn man das Üben der 5 Tiere insgesamt beenden will:  Nach dem Aufrichten setzen wir den rechten Fuß nicht mit der Spitze sondern mit der Ferse auf, rollen den Fuß ab, stehen danach auf dem ganzen rechten Fuß, wechseln das Gewicht auf das rechte Bein und bringen das linke (hintere) Bein zum vorderen in die "5 - Tiere Grundposition" und legen die Hände, wenn sie warm sind auf das untere Dan-Tian. (Wenn sie kalt sind oder kribbeln nehmen wir sie an den Seiten nach unten.)  Dann atmen wir tief bis sich Atmung und Herzschlag normalisiert haben und strecken dann die Beine.	"Ich beende die Übung"



### **Funktion des „Spiels des Affen“**

Der Affe wurde als Tier ausgewählt, weil er sehr flink ist. Er ist dem Element Feuer und dem Herzen zugeordnet. Das Herz ist im Modell der chinesischen Medizin das Kaiserorgan - es regiert das Blut und beherbergt das Shen. Mit Shen ist Wachheit, Präsenz, Konzentrations- und Denkfähigkeit: der Esprit oder der Geist gemeint. Wenn sich unser Shen verbessert wird unser Schlaf tief, das Bewußtsein klar unsere Beziehungen verbessern sich.

1. Das Spiel des Affen fördert das Shen (den Geist, den Esprit, die Präsenz)
2. Das Spiel des Affen ist ebenfalls sehr gut für die Nieren und für die Wirbelsäule.  
(Insofern die Nieren gestärkt werden, wird der Herz - Nieren - Kreislauf gefördert.)
3. Sie ist eine Massage für die inneren Organe und fördert ihre harmonische Zusammenarbeit.
4. Sie kräftigt alle Gelenke.

## Die Bärenübung: Hei-Xiong-Kao-Shu, „Der schwarze Bär nimmt den Baum in den Arm“

Der Bär blickt immer unbeirrt geradeaus nach vorn, klar und offen und ohne Angst.

<b>Atmung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Konzentration</b>
Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
Einatmen und Ausatmen	Die Hände werden zu Bärenclawen: Die Finger (auch der Daumen) sind in den beiden vorderen Gelenken (um etwas weniger als 90°) gebeugt - .	Man stellt sich vor: „„Ich bin ein Bär, ich bin schwer und stark und fühle mich sicher. Ich schau voll Zuversicht und Zutrauen nach vorn, offen und klar.“
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Die Oberarme werden an der Körperseite leicht angehoben, so dass die Oberarme einen ca. 45° Winkel zum Körper bilden und die Unterarme weiter fast nach unten zeigen. Die Faustöffnung der "Bärenclawen" zeigt nach hinten. Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Man hebt zunächst die linke Ferse.	„„Ich bin ein Bär, ich bin schwer und stark und fühle mich sicher. Ich schau voll Zuversicht und Zutrauen nach vorn, offen und klar.“
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Danach hebt man dann das linke Bein und macht einen großen Schritt in 45° Richtung nach links vorn und setzt den linken Fuß zunächst mit der linken Ferse auf	„„Ich bin ein Bär, ich bin schwer und stark und fühle mich sicher. Ich schau voll Zuversicht und Zutrauen nach vorn, offen und klar.“
Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung) Man atmet in dieser Position 3 Mal tief, wenn möglich mit der Bauchgegendatmung, sonst mit der Lungenatmung.	Jetzt rollt man den linken Fuß in seiner bisherigen Richtung ab - und verlagert dabei das Gewicht so, dass 60% des Gewichts auf dem linken und 40% auf dem rechten Bein lasten. Der Körper wurde dabei in eine 45° Richtung nach rechts vorn gedreht (in Richtung des rechten Fußes). Der Oberkörper wird etwas in Richtung linkes Bein geneigt. (Achtung: Beim gebeugten Bein ist das Knie nie weiter vorn als die Fußspitze.) Die Faustöffnung der „Bärenclawen“ zeigt nach hinten. Man bleibt so.	Man stellt sich vor: "Ich, der Bär, lehne mich an einen großen Baum". Ich schau voll Zuversicht nach vorn, offen und klar. Man kann auch daran denken, dass durch die Drehbewegung des Körpers die Wirbelsäule massiert und die Nierenfunktion gestärkt wird. Man kann auch daran denken, dass Milz und Magen angeregt werden, und dass sich dadurch die Verdauung verbessert

<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p> <p>Man atmet in dieser Position 3 Mal tief (wenn möglich mit der Bauchgegen- atmung,sonst mit der Lungenatmung).</p>	<p>Dann dreht man den Körper um ca. 90° so dass er in eine 45° Richtung nach links vorn gedreht ist (i n Richtung deslinken Fußes) und verlagert das Gewicht so, dass ca. 80% auf dem rechten Bein und ca. 20% auf dem linken Bein lastet. Die Arme werden so gehoben, dass sie in Höhe des mittleren Dan-Tian einen großen vorne offenen Kreis bilden. Man bleibt so.</p>	<p>Man stellt sich: "Ich, der Bär, umfasse den großen Baum, an den ich mich gerade gelehnt hatte und reiße ihn aus, indem ich ihn hochhebe". Ich schau voll Zutrauen nach vorn, offen und klar. Man kann auch daran denken, dass durch die Drehbewegung des Körpers die Wirbelsäule massiert und die Nierenfunktion gestärkt wird.Man kann auch daran denken, dass Milz und Magen angeregt werden, und dass sich dadurch die Verdauung verbessert</p>
<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p> <p>Man atmet in dieser Position 3 Mal tief (wenn möglich mit der Bauchgegen- atmung, sonst mit der Lungenatmung).</p>	<p>Dann dreht man den Körper nach rechts hinten soweit es geht, so dass er nach schräg rechts hinten gedreht ist (man schaut gewissermaßen nach hinten) und verlagert das Gewicht so, dass wieder ca. 60% auf dem linken Bein und ca. 40% auf dem rechten Bein lastet. Die Arme bleiben bei dieser Drehung in ihrer Position. (Achtung: Beim gebeugten Bein ist das Knie nie weiter vorn als die Fußspitze.) Man bleibt so.</p>	<p>Man stellt sich vor: „Ich, der Bär stelle den Baum hinter mich.“ Ich schau ganz gelassen nach hinten. Man kann – v.a. während der langsamen Drehbewegung nach hinten ist dies sinnvoll - daran denken, dass durch die Drehbewegung des Körpers die Wirbelsäule massiert und die Nierenfunktion gestärkt wird. Man kann auch daran denken, dass Milz und Magen angeregt werden, und dass sich dadurch die Verdauung verbessert</p>
<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p> <p>Man atmet in dieser Position 3 Mal tief (wenn möglich mit der Bauchgegen- atmung, sonst mit der Lungenatmung).</p>	<p>Dann dreht man den Körper wieder in die erste Position, in eine 45° Richtung nach rechts vorn, dabei wird das Gewicht nicht mehr verändert. Man bringt die Arme auch wieder in die Stellung dieser ersten Position und neigt den Oberkörper wieder leicht in Richtung linkes Bein.(Achtung: Beim gebeugten Bein ist das Knie nie weiter vorn als die Fußspitze.) Man bleibt so.</p>	<p>Man stellt sich vor: „Ich, der Bär, lehne mich an den nächsten großen Baum". Ich schau voll Zuversicht und Zutrauen nach vorn, offen und klar. Man kann auch daran denken, dass durch die Drehbewegung des Körpers die Wirbelsäule massiert und die Nierenfunktion gestärkt wird. Man kann auch daran denken, dass Milz und Magen angeregt werden, und dass sich dadurch die Verdauung verbessert.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dann verlagert man das Gewicht entweder auf das rechte Bein, hebt beim linken Fuß die Fußspitze hoch, setzt den linken Fuß zurück in die Ausgangsposition.</li> <li>• oder man verlagert das Gewicht auf das linke Bein, hebt beim rechten Fuß erst die Ferse und dann den Fuß, setzt dann den rechten Fuß (mit der Ferse aufsetzend) mit einem großen Schritt in einer 45° Richtung nach schräg rechts vorn.</li> </ul>	<p>Dabei denkt man: "Ich bin der Bär, ich bin schwer".</p>

Jetzt kann man die Bewegung entsprechen auf der anderen Seite wiederholen.

Bei den Wiederholungen kann man auf die Metapher mit dem Baum verzichten und beim Nachvorne-schauen auf der einen Seite denken: „Ich bin voll Zuversicht (auf das was kommt)“ und auf der anderen Seite „Ich bin voller Zutrauen (auf meine Kraft und Fähigkeiten). Wenn es nur um die Stärkung der Nierenfunktion oder des Rückens oder um die Verbesserung der Verdauung geht, kann man auch an die oben genannten entsprechenden Sätze denken

Einatmen und Ausatmen

Nach einem Durchgang auf beiden Seiten oder nach mehreren Wiederholungen auf beiden Seiten kann man die Übung folgendermaßen beenden:

"Ich beende die Übung"

(Einatmen und Ausatmen)

Man bringt das hintere Bein zum vorderen in die „5-Tiere-Grundposition“ und legt die Hände, wenn sie warm sind auf das untere Dan-Tian. (Wenn sie kalt sind oder kribbeln nehmen wir sie an den Seiten nach unten.)

Dann atmen wir tief bis sich Atmung und Herzschlag normalisiert haben und strecken dann die Beine.

### **Funktion der Bärenübung**

Der Bär wurde als Tier ausgewählt, weil er sehr stark ist und sich da er praktisch keine Gegner hat sehr sicher fühlt. Er ist dem Element Erde und der Milz zugeordnet.

Die Milz ist im Modell der chinesischen Medizin das wichtigste Organ für die Verdauung

Die Milz versorgt den Körper mit den verwertbaren Teilen der Nahrung und hat insofern eine verteilende Funktion. Sie stärkt aber auch die bewahrende und haltende Funktion des Qi: sie hält z.B. die Organe an ihrem Platz. Die Milzfunktion ist mit den Muskeln verbunden: d.h. stärkt man die Milz, stärkt man die Muskeln – und umgekehrt.

Solange die Milz gut arbeitet, geht man bei Krankheiten von einer guten Prognose aus.

Die Übung fördert die Funktion von Milz und Magen, verbessert die Verdauung und kräftigt die Muskulatur.

Damit Magen und Milz gut arbeiten, müssen sie vom Nierenfeuer gewärmt werden.

Die Übung stärkt die Nieren, die Wirbelsäule, das Becken und die Hüften, sie erdet uns und stärkt das Gefühl grundlegender Sicherheit und Stabilität. Wenn wir uns sicher fühlen, dann ist es Zeit zu verdauen.

## Die Kranichübung: Bai-He-Fei-Xiang, „Der weiße Kranich fliegt und gleitet“

Atmung	Bewegung	Konzentration
Einatmen und Ausatmen	Man steht in der "5-Tiere Grundposition". Die Hände sind an der Körperseite. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen.	Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.
Einatmen und Ausatmen	Das Gewicht wird nach rechts verlagert und der linke Fuß einen Schritt nach vorn gesetzt. Die linke Fußspitze berührt den Boden aber das Gewicht ist ganz auf dem rechten Bein. Man steht weiterhin tief. („Xu-Bui hinten“)	Man stellt sich vor: „ich bin ein Kranich, ich bin leicht und kann sehr lange fliegen, bin sehr aus-dauernd habe den Überblick und bin im Gleichgewicht
Einatmen und Ausatmen	Man beginnt mit dem Einatmen die Arme im Bogen hinten bis auf Schulterhöhe nach oben zu nehmen.	Man stellt sich vor: „ich bin ein Kranich...“
Einatmen und Ausatmen  Man kann mehrmals tief ein- und ausatmen (Lungenatmung oder Bauchgegenatmung).	Die Arme hinten nach oben bewegen. Die Arme vorne nach unten bewegen. (In dieser Position kreisen die Arme: die Arme gehen hinten nach oben und vorne nach unten. Die Hände werden mit der Kreisbewegung in den Handgelenken leicht abgewinkelt, so dass sie in der Position ganz oben leicht nach unten und in der Position ganz unten leicht nach oben abgewinkelt sind. Da es bei der Bewegung darum geht die Lunge zu öffnen kommt bei diesem Kreisen dem Kreisen der Schulter der Hauptaspekt zu.) Man kann mehrmals mit den Armen kreisen.	„Ich öffne meine Lunge sehr weit und ich atme tief ein.“ oder/und „Ich fliege“ oder/und „ich ziehe meine inneren Organe nach oben.“ Und „Ich atme tief aus.“ oder/und „Ich fliege“ oder/und „Ich lasse meine inneren Organe nach unten sinken.“
Einatmen und Ausatmen  Man kann mehrmals tief ein- und ausatmen (Lungenatmung oder Bauchgegenatmung).	Die Arme hinten nach oben bewegen. Man kann beim „Fliegen“ das linke Bein auch beim Einatmen mit dem Knie nach oben ziehen wobei die Fußspitze nach unten zeigen soll.  Die Arme vorne nach unten bewegen. Man kann beim „Fliegen“ das linke Bein beim Ausatmen wieder mit der Fußspitze auf den Boden setzen oder das Bein immer in der hochgezogenen Position halten, solange man fliegt.  Man kann mehrmals mit den Armen kreisen und das Bein heben und senken oder es beim ersten Einatmen heben und beim letzten senken.	„Ich öffne meine Lunge sehr weit und ich atme tief ein.“ oder/und „Ich fliege“ oder/und „Ich ziehe meine inneren Organe nach oben“ oder/und „ich bin im Gleichgewicht“ und „Ich atme tief aus.“ oder/und „Ich fliege“, oder/und „Ich lasse meine inneren Organe nach unten sinken.“
Einatmen und Ausatmen	Dann wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert. Man steht auf dem ganzen linken Fuß, das linke Bein ist gestreckt. Trotzdem ist das Gewicht (und damit das Gleichgewicht) tief. Der rechte Fuß berührt den Boden nur mit der Fußspitze. Das ganze Gewicht ist jetzt auf dem linken Bein („Xu-Bui vorn“).	„Ich bin ein Kranich“ und „mein Gewicht ist tief.“

<p>Normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p>	<p>Die Arme sind schräg nach hinten gestreckt und werden nach hinten unten gezogen.</p> <p>Der Oberkörper wird - wenn man die Übung intensiv machen will - nach hinten gebogen, die Arme werden dann noch weiter nach hinten gezogen. Der Kopf ist dann in der Verlängerung der Wirbelsäule und wir schauen nach schräg oben. (Am Anfang bleibt der Oberkörper gerade und wir schauen nach vorn.) In dieser Position kreisen wir einmal oder mehrmals langsam mit den Augen. Zuerst in die eine Richtung und dann in die andere Richtung.</p>	<p>"Ich fliege im Gleitflug." oder "ich gleite". "Ich lasse meine Augen langsam kreisen." und "Mein Gewicht ist tief."</p>
<p>Einatmen und Ausatmen  (Einatmen und Ausatmen)</p>	<p>Man geht mit dem linken Bein in die Knie und setzt den rechten Fuß einen Schritt nach vorn. Es wird wieder nur die Fußspitze aufgesetzt. Man kann auch zur Ausgangsstellung zurückgehen: Man verlagert dazu das Gewicht wieder auf das hintere Bein, hebt beim vorderen Fuß zunächst die Fußspitze an, nimmt dann das Bein zurück und setzt den Fuß wieder zunächst mit der Fußspitze so auf, dass man den ganzen Fuß so bis zur Ferse aufsetzen kann, dass man wieder in der Ausgangsstellung steht. Dann geht man mit dem linken Bein in die Knie und setzt den rechten Fuß einen Schritt nach vorn. Es wird wieder nur die Fußspitze aufgesetzt. (Wieder „Xu-Bui hinten“, diesmal auf dem anderen Bein.)</p> <p>Dann wird die Bewegung auf der anderen Seite wiederholt. Nach einem Durchgang auf beiden Seiten oder nach mehreren Wiederholungen auf beiden Seiten kann man die Übung folgendermaßen beenden:</p>	<p>"Ich bin ein Kranich"</p>

a.) wenn man mit weiteren Übungen der 5 Tiere fortfahren will:

indem man nach dem Augenkreisen das hintere Bein nicht vorsetzt sondern nur mit dem hinteren Bein nach vorn zur Grundstellung schließt und die Arme / Hände von schräg hinten an die Seite nimmt und dann von dort aus die Zwischenbewegung anschließt. (Um die Hände nach der Zwischenbewegung auf das untere Dan-Tian zu bringen)

b.: wenn man das Üben der 5 Tiere insgesamt beenden will:

indem man nach dem Augenkreisen das hintere Bein nicht vorsetzt sondern nur mit dem hinteren Bein nach vorn zur Grundstellung schließt und die Arme / Hände von schräg hinten im Bogen nach vorn bringt und die Hände, wenn sie warm sind auf das untere Dan-Tian legt. (Wenn sie kalt sind oder kribbeln nehmen wir sie an den Seiten nach unten.)

Dann atmen wir tief bis sich Atmung und Herzschlag normalisiert haben und strecken dann die Beine. (Man kann natürlich auch von hieraus mit der Zwischenbewegung und weiteren Übungen fortfahren.)

### **Funktion der Kranichübung**

1. Die Lunge wird geöffnet (der Kranich ist der Lunge zugeordnet). Deshalb werden die Arme beim Einatmen hinten nach oben genommen.
2. Die inneren Organe werden massiert und die Zusammenarbeit der inneren Organe gefördert (dafür dient z.B. auch die Augenbewegung).
3. Die Balance von Yin und Yang
4. Das Gleichgewicht wird gefördert.

**Die Tigerübung: Meng-Hu-Xia-Shan, „Der hungrige Tiger kommt vom Berg herunter“**

Atmung	Bewegung	Konzentration
<p>Einatmen und Ausatmen</p> <p>Einatmen und Ausatmen</p>	<p>Man steht in der „5-Tiere Grundposition“. Die Hände sind an der Körperseite. Etwas in die Knie gehen und die Augen schließen.</p> <p>Die Hände – die linke und die rechte – werden jetzt zu Tigerkrallen: alle 5 Finger sind gebeugt wie Krallen, die ganze Hand ist gespannt, der obere Rand des Handtellers, wo die Finger beginnen, wird dabei auch nach vorn gedrückt. Von der Grundposition aus bewegt man den rechten Arm im großen Bogen hinten nach oben – bis der Arm senkrecht nach oben zeigt – und streckt die Beine.</p>	<p>Ich beginne die Übung und ich werde ruhig.</p> <p>Man stellt sich vor: „Ich bin ein Tiger/ eine Tigerin“.</p>
<p>Einatmen</p>	<p>Mit dem Einatmen zieht man so den rechten Arm aus der Schulter heraus (zur Öffnung der Körperseite)nach oben und den linken nach unten. Die Tigerkrallen sind gespannt. Dabei blickt man mit großen Augen sehr böse nach vorn.</p>	<p>„Ich bin ein Tiger / eine Tigerin und werde mein Ziel erreichen“ oder „...und werde mich behaupten“, oder „... und werde mich durchsetzen“ oder „... und werde gewinnen“. Andere Konzentrationsaufgaben: „Qi und Blut fließen gut“. „Mein Leber-Qi fließt gut“. „Meine Wirbelsäule wird gedehnt“. „Meine Augen öffnen sich“.</p>
<p>Ausatmen und dann normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)</p>	<p>Das Gewicht wird nach rechts verlagert und man geht dabei in die Tiefe und der linke Fuß wird einen Schritt nach vorn gesetzt. Die linke Fußspitze berührt den Boden aber das Gewicht ist ganz auf dem rechten Bein. Dieses „Nach-vorngehen“ kann sehr betont sein: man hebt das Bein mit dem Knie voran weit nach oben und bewegt es oben nach vorn und setzt dann den Fuß mit der Fußspitze auf. Wenn man die Übung intensiv machen will kann man etwas tiefer stehen. Mit dem Aufsetzen des Fußes wird der Oberkörper nach vorn gebeugt. Die Arme bewegen sich mit: der rechte Arm zeigt jetzt waagrecht nach vorn oder ein klein wenig nach vorn unten (die Tigerkralle zeigt nach unten); der linke Arm ist nach hinten gestreckt und zeigt ein klein wenig nach hinten oben (die Tigerkralle zeigt nach oben). Der Kopf ist im Nacken abgewinkelt: wir schauen nach vorn.</p>	<p>lockern</p> <p>dann stellt man sich vor: „Ich bin ein hungriger Tiger/ eine hungrige Tigerin und komme vom Berg herunter“.</p>



Einatmen	Mit dem Einatmen wird der rechte (wieder aus der Schulter heraus)Arm nach vorn und der linke nach hinten (und leicht nach oben) gezogen. Die Tigerkrallen sind gespannt. Dabei blickt man mit großen Augen sehr böse nach vorn.	„Ich bin ein Tiger/eine Tigerin und werde mein Ziel erreichen“ oder „...und werde mich behaupten“, oder „... und werde mich durchsetzen“ oder „... und werde gewinnen“. Andere Konzentrationsaufgaben: „Qi und Blut fließen gut“. „Mein Leber-Qi fließt gut“. „Meine Wirbelsäule wird gedehnt“. „Meine Augen öffnen sich“.
Ausatmen	Beim Ausatmen entspannen sich die Arme und die Tigerkrallen. Man verlagert das Gewicht nach links und streckt das linke Bein, das rechte Bein berührt den Boden nur mit der Fußspitze und dabei wird der rechte Arm nach unten und der linke nach oben bewegt bis der Arm senkrecht nach oben zeigt.	lockern
Einatmen	Mit dem Einatmen zieht man so den linken Arm (wieder aus der Schulter heraus)nach oben und den rechten nach unten. Die Tigerkrallen sind gespannt. Dabei blickt man mit großen Augen sehr böse nach vorn.	„Ich bin ein Tiger/eine Tigerin und werde mein Ziel erreichen“ oder „...und werde mich behaupten“, oder „... und werde mich durchsetzen“ oder „... und werde gewinnen“. Andere Konzentrationsaufgaben: „Qi und Blut fließen gut“. „Mein Leber-Qi fließt gut“. „Meine Wirbelsäule wird gedehnt“. „Meine Augen öffnen sich“.
Ausatmen und dann normal atmen (ohne besondere Beachtung der Atmung)	Beim Ausatmen entspannen sich die Arme und die Tigerkrallen. Man geht mit dem linken Bein in die Knie und setzt den rechten Fuß einen Schritt nach vorn. Dieses „Nach- vorn-gehen“ kann wieder so betont sein wie oben beschrieben. Mit dem Aufsetzen des Fußes wird der Oberkörper wieder nach vorn gebeugt. Die Arme bewegen sich mit: der linke zeigt jetzt waagrecht nach vorn oder ein klein wenig nach vorn unten (die Tigerkralle zeigt nach unten); der rechte ist nach hinten gestreckt und zeigt ein klein wenig nach hinten oben (die Tigerkralle zeigt nach oben). Der Kopf ist im Nacken abgewinkelt: wir schauen nach vorn.	Lockern  dann stellt man sich vor: „Ich bin ein hungriger Tiger/ eine hungrige Tigerin und komme vom Berg herunter“.

Einatmen	Mit dem Einatmen wird der linke Arm (wieder aus der Schulter heraus)nach vorn und der rechte nach hinten (und leicht nach oben) gezogen. Die Tigerkrallen sind gespannt. Dabei blickt man mit großen Augen sehr böse nach vorn.	„Ich bin ein Tiger/eine Tigerin und werde mein Ziel erreichen“ oder „...und werde mich behaupten“, oder „... und werde mich durchsetzen“ oder „... und werde gewinnen“. Andere Konzentrationsaufgaben: „Qi und Blut fließen gut“. „Mein Leber-Qi fließt gut“. „Meine Wirbelsäule wird gedehnt“. „Meine Augen öffnen sich“.
Ausatmen	Beim Ausatmen entspannen sich die Arme und die Tigerkrallen. Man verlagert das Gewicht nach rechts und streckt das rechte Bein. Das linke Bein berührt den Boden nur mit der Fußspitze und dabei wird der linke Arm nach unten und der rechte nach oben bewegt bis der Arm senkrecht nach oben zeigt.	lockern
	Jetzt kann man die Bewegung wiederholen.	
Einatmen und Ausatmen  (Einatmen und Ausatmen)	Nach einem Durchgang auf beiden Seiten oder nach mehreren Wiederholungen auf beiden Seiten kann man die Übung beenden.  Wenn wir die Übung beenden wollen, strecken wir, nach dem wir nach vorn und hinten gezogen haben die Arme nicht nur nach oben und unten sondern kreisen nochmals oder noch mehrmals und bringen die Hände aus diesem Kreisen – wenn sie warm sind – nach unten zum Dan-Tian. (Wenn die Hände kalt sind oder kribbeln nehmen wir sie an den Seiten nach unten.)  Dann atmen wir tief bis sich Atmung und Herzschlag normalisiert haben und strecken dann die Beine.	"Ich beende die Übung"

### Funktion der Tigerübung

1. Die Übung fördert den Fluss des Leber- und Milz-Qi. (Sowohl das Leber- als auch das Milz-Qi müssen nach oben bewegt werden). Die Tigerübung ist deshalb sowohl bei Verdauungsproblemen als auch bei depressiven Störungen, bei Grübeln und zuviel sorgenvollem Denken gut. Die Stärkung der Leberfunktion erhöht die Fähigkeit sich mit seinen Gefühlen zu zeigen und sich für die eigenen Bedürfnisse direkter und offener einzusetzen.
2. Die Tigerübung stärkt den Rücken und verbessert die Nierenfunktion.
3. Die Tigerübung stärkt die Knochen und die Gelenke.

## Der Abschluss des Übens im Qigong

Beim Üben von Qigong ist es sinnvoll einen bestimmte Abfolge von Übungen zu planen, diese durchzuführen und das Üben dann zu beenden. D.h.: man sollte nicht während des Übens überlegen ob man jetzt noch eine Übung macht oder lieber gleich aufhört oder welche Übung man noch machen könnte.

Wir schließen das Üben von Qigong mit bestimmten Konzentrationsübungen, mit bestimmten Atemübungen und mit Massage und Klopfen ab.

Dieser besondere Abschluss des Übens von Qigong ist nötig:

- weil ein zu schnelles, abruptes Beenden des Übens einen neuen Qi-Stau bewirken könnte (was sich z.B. in Kopfschmerzen oder in Verdauungsstörungen äußern könnte) und
- weil das Qi im ganzen Körper verteilt ist und ins untere, hintere Dan-Tian (ins Haus des Yuan-Qi) zurückgebracht werden muss.

Wir hören mit folgenden Schritten auf:

1. Wir entschließen uns innerlich jetzt dann aufzuhören und denken „ich werde jetzt dann das Üben von Qigong beenden. Meine Ohren können wieder hören, die Nase kann atmen, der Mund kann sich bewegen,
2. Wir atmen entweder mit den 3 Grundatemübungen oder mit der Bauchatmung und stellen uns vor, dass das Qi ins untere (vordere oder hintere) Dan-Tian zurückfließt.
3. Wir führen mit geschlossenen Augen und mit Bauch- oder umgekehrter Bauchatmung (Bauchgegenatmung) folgende Bewegungen aus:

### A: Kai He Shou Gong (Schlussbewegung mit Öffnen und Schließen)

Beim Einatmen führen wir die Hände in Nabelhöhe von der Seite zum unteren Dan-Tian und beim Ausatmen bewegen wir sie wieder nach außen (Achtung: der Atem - Bewegungsrhythmus ist umgekehrt wie sonst). Die Bewegung kann großräumig oder enger ausgeführt werden. Beim Einatmen denken wir daran, dass alles Qi zum unteren Dan-Tian zurückfließt. Beim Ausatmen denken wir nur ans Ausatmen.

### B: Sheng Jiang Shou Gong (Schlussbewegung mit Heben und Senken)

Wir halten die Hände mit den Handflächen nach oben (Fingerspitzen zeigen gegeneinander) vor dem unteren Dan-Tian. Beim Einatmen heben wir die Hände bis zum mittleren Dan-Tian und denken Qi fließt nach oben und drehen die Hände dort. Beim Ausatmen senken wir die Hände (mit den Handflächen nach unten) bis zum unteren Dan-Tian und denken Qi fließt nach unten und drehen sie dort wieder. Beim Wiederholen denken wir dann beim Ein- und Ausatmen, dass 'Qi nach unten fließt. Die Übung hat die Funktion den Qi Fluss zu normalisieren.

Bei ruhigem Qigong schließen wir mit den Schritten 1 + 3

Bei Bewegungsqigong + mittlerem Qigong schließen wir mit den Schritten 1 + 2

Bei Bewegungsqigong soll man nach starken Übungen zunächst leichte machen und dann abschließen. Insgesamt geht es darum, den Übergang zum "Normalen" möglichst fließend zu gestalten.

Es gibt gewissermaßen 4 Grundsätze beim Beenden des Übens:

- Wir denken zunächst, dass wir jetzt Aufhören (die Hände liegen auf dem unteren Dan-Tian oder sind an der Seite).
- Das Qi muss in sein unteres Haus zurückgebracht werden (mit der oben geschilderten Bewegung oder durch die Konzentrationsübung "Das Yuan - Qi fließt ins hintere Dan-Tian zurück"). Wird dies nicht gemacht so kommt es zu einer Schwächung der Nierengegend, zu Druck im Kopf und zu Beklemmung in Brust und Lunge.
- Ruhiges Qigong wird mit Bewegung, Bewegungsqigong wird mit Ruhe beendet.

- Wenn - besonders bei ruhigem Qigong eine Störung auftritt (z.B. Telefonklingeln) - sollte man das Üben beenden.

## Massage

Wenn wir das Üben so beendet haben können wir eine Massage anschließen.

Wenn die Hände nicht warm sind, wärmen wir sie durch starkes, tiefes „Aneinander-reiben“.

1. Wir streichen mit den flachen Händen, mit klarem festem Druck, zunächst über die Wangen und das Gesicht nach oben und fahren dann über den Hinterkopf und den Nacken zurück, dabei drehen sich die Hände.
2. Wir streichen mit den flachen Händen, mit klarem festem Druck, zunächst über die Wangen und das Gesicht nach oben und fahren dann über die Ohren und die Seite des Kopfes zurück, dabei drehen sich die Hände.
3. Wir streichen mit den flachen Händen, mit klarem festem Druck, von vorne am Hals nach hinten zum Nacken und von dort - ohne die Hände zu drehen wieder zurück.
4. Wir streichen mit den Daumen, der Nase entlang über die Stirn bis zum Scheitel und fahren dann denselben Weg zurück.
5. Wir legen die flache Hand auf den Bauch, so dass die Daumenspitze zum Brustbein zeigt. Der Daumen liegt entlang dem Rippenbogen der untersten Rippe. Die zweite Hand liegt auf der ersten. Wir kreisen nun in kleinen Kreisen langsam und mit Druck zunächst links nach unten und rechts nach oben und drehen dann die Richtung und kreisen zurück.
6. Wir bilden mit den Händen offene Fäuste (zum Durchsehen). Wir legen die Fäuste links neben den linken Muskelstrang neben der Lendenwirbelsäule ( 3-4 LW) und rechts neben den rechten Muskelstrang neben der Lendenwirbelsäule und massieren mit den unteren Fingerknöcheln diese Muskelstränge indem wir die Fäuste zur Wirbelsäule schieben, so dass sie zum Schluss auf der Wirbelsäule übereinander stehen. Von dort bewegen wir sie zur Ausgangsposition zurück und Wiederholen die Bewegung, so dass beim zweiten Mal die Faust, die beim ersten Mal „über“ der anderen „stand“ jetzt unten ist und umgekehrt.
7. Wir umfassen hinter dem Rücken mit einer Hand den Daumen der anderen Hand. Legen die so gefassten Hände an den oberen Beckenrand und bewegen sie mit kräftigem Druck gegen den Rücken soweit es bequem geht nach oben und wieder nach unten.
8. Wir legen ein Bein über das Knie des anderen Beins. Wir drücken mit dem Daumen kreisend einen Punkt auf der Fußsohle (Mitte des Fußgewölbes etwas Richtung Fußspitze) und streichen dann mit den flachen Hand durch das Fußgewölbe nach unten und wieder zurück. Dann wiederholen wir dasselbe mit dem anderen Bein.

## Klopfen

Es gibt folgende Indikationen für die Klopfmassage:

- Es hat heilende Wirkung bei bestimmten Krankheiten.
- Es macht die Meridiane und die Blutgefäße durchgängig, es löst Qi - Staus
- Es hat eine vitalisierende, belebende Wirkung, es beseitigt Müdigkeit.

A: Kopf

1. Wir klopfen mit beiden flachen Händen von der Stirn über den Kopf bis zum Nacken.

B: Rumpf:

1. Wir klopfen mit beiden flachen Händen an der Vorderseiten von der oberen Brust bis zur Hüfte. Bei Lungenproblemen klopfen wir häufiger an der Brust, bei Verdauungsproblemen häufiger auf dem Bauch.
2. Wir strecken einen Arm nach oben und klopfen mit der anderen Hand unter der Achsel beginnend die Körperseite nach unten bis zur Hüfte. Dann wechseln wir die Seite.
3. Wir legen beide Hände auf die Knie. Dann Klopft die linke Hand auf die rechte Schulter. Dann klopft die rechte auf die linke Schulter, dann wieder die linke usw.
4. Wir stehen. Beide Hände bilden lockere Fäuste. Wir schwingen die Arme und lassen die Fäuste von hinten auf die Muskelstränge neben der Wirbelsäule "fallen". Wir beginnen oben an der Wirbelsäule (so hoch es bequem geht) und "wandern" mit jedem neuen "Fallenlassen" der Fäuste nach unten oder wir konzentrieren uns auf verspannte Bereiche. (Foto 1)
5. Wir stehen. Wir legen eine Hand unter die gegenüberliegende Achsel und die andere auf die gegenüberliegende Schulter. Wir schwingen mit den Armen nach außen und beim Zurückschwingen wechseln wir die Position: die Hand die unter der Achsel lag kommt auf die Schulter, die Hand die auf der Schulter lag kommt unter die Achsel. (Foto 2)
6. Wir klopfen mit einer Handrücke auf das gegenüberliegende Schulterblatt und mit der anderen Hand auf diese Brustseite.

Die Reihenfolge des Klopfens am Oberkörper ist nicht festgelegt.

#### C: Arme

Bei den Armen gibt es unterschiedliche Theorien:

1. Man kann die Innenseite und die Außenseite von der Schulter bis zu den Fingerspitzen nach unten klopfen. (Der Vorteil dieser Art ist, dass kein Qi - Stau in der Schulter entsteht.)
2. Man kann entsprechend der Theorie des Meridiankreislaufs (Yin - und Yang - Organe) an der Arminnenseite von der Schulter bis zu den Fingerspitzen nach unten und an der Armaußenseite wieder nach oben klopfen.

#### D: Beine

Bei den Beinen gibt es denselben unterschiedlichen Theorien:

1. Man kann die Innenseite, die Außenseite, die Oberseite und die Unterseite von der Hüfte bis zu den Zehenspitzen nach unten klopfen. (Der Vorteil dieser Art ist, dass kein Qi - Stau im Becken entsteht.)
2. Man kann entsprechend der Theorie des Meridiankreislaufs ( Yin- und Yang-Organen) an der Beinaußenseite von der Hüfte bis zu den Zehenspitzen nach unten und an der Beininnenseite wieder nach oben klopfen.