

Psychotherapeutische Praxis
Thomas Jonasson

**Das Yi-Xue-He-Gong –
Das Kranich-Qigong aus der TCM –
Eine Einführung**

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 „Kranich-Qigong“	27
Die Varianten des „Kranich-Qigong“	28
Das „Kranich-Qigong“ als ruhiges Qigong	28
Das „Kranich-Qigong“ als Bewegungsqigong	29
Die Elemente des „Kranich- Qigong“	29
Die Handstellungen im Kranich-Qigong	30
Die Beinstellungen im Kranich-Qigong.....	30
Das Denken im Kranich-Qigong	31
Abschlussmassage im Kranich-Qigong	31
Regeln des Übens im Kranich-Qigong	31
Verschiedene Möglichkeiten des Übens des Kranich-Qigong.....	32
Die Funktion des „Kranich-Qigong“	33
Die ersten 8 Übungen des Kranich-Qigong	35
Die 1. Bewegung.....	35
Die 2. Bewegung.....	36
Die 3. Bewegung.....	37
Die 4. Bewegung.....	38
Besonderheiten der Bewegung 4 bei hohem und niedrigem Blutdruck.....	40
Die 5. Bewegung.....	40
Die 6. Bewegung.....	41
Besonderheiten der Bewegung 6 bei hohem und niedrigem Blutdruck.....	42
Die 7. Bewegung.....	42
Die 8. Bewegung.....	44
Der Abschluss des Übens im Qigong	46
Massage.....	47
Klopfen	48

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“¹.

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 unrhythmisch 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“² 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:

² 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 DanTians: 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 anstrengenswert.
- Rau, wie die Rinde eines Baumes: dies ist besonders bei sehr empfindlichen z.B. häufig erkälteten oder auch bei „dünnhäutigen“ Leuten anstrengenswert.
- 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, Schwebegedanken 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-Organ muss in der Regel die Funktion des Füllens, des Nährens der Unterstützung gefördert werden.

Zur Heilung der Fu-Organ 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 Bauchgegenatmung 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!“³ 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-Jing⁴ 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 tiefrote (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 Yin-Mangel-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 Untersuchung⁵ 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-Jing⁶ 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 Organe⁷. Die Lunge

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

⁷ 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 Übungen werden dadurch energievoller¹, 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 Erwärmer⁸. 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 Erwärmer⁹ 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 Erwärmer¹⁰ 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 „Kranich-Qigong“

Das „Kranich-Qigong“ stammt aus der TCM. Es geht in seinen Ursprüngen bis ins Jahr 220 nach Christus zurück und wird dem Arzt Hua-Tuo (190-265 n. Chr.) zugeschrieben; einem Arzt, der damals schon Akupunktur, Kräuterheilkunde und 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). Er begründete die Tierformen, v.a.

das „Spiel-der-5-Tiere“, das erste vollständig überlieferte „Übungssystem“ aus dem alten China, aus dem später auch die verschiedenen Kranichformen hervorgingen.

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.

Im Lauf der Jahrhunderte haben viele Qigong-Meister diese Tierformen praktiziert und weiterentwickelt. Manche bevorzugten eines dieser 5 Tiere. So entstanden dann einzelne Tierformen: Tigerformen, Kranichformen und andere.

Der Kranich wurde wegen seiner außergewöhnlichen Fähigkeiten und Eigenschaften für dieses Qigong ausgewählt. Er fliegt sehr hoch und sehr ausdauernd. Bei Kranichen wurden Flughöhen bis 4300m gemessen. Bei ihren Zügen zu den Winter- beziehungsweise Sommerquartieren legen die Kraniche oft mehrere Tausend Kilometer im Non-Stopp-Flug zurück. Der Kranich braucht für diese unglaublich langen und hohen Flüge natürlich eine sehr gute Lunge.

Ihre lauten Schreie, mit denen sie sich auch in großer Höhe bei ihren Artgenossen bemerkbar machen können, sind nur dank der extremen, bis zu 1,7m langen Luftröhre möglich.

Ihr Gleichgewicht ist sehr ausgeprägt: sie übernachten normalerweise auf einem Bein stehend.

Da die Kranichformen sehr schöne Bewegungen hatten und sich diese Formen beim Aufbau des Qi bewährten, entstanden viele Kranichformen. Besonders im Zeitraum von 1890-1990 wurden viele neue Formen des Kranich-Qigong entwickelt bzw. aus alten Elementen "zusammengebaut". Aus einzelnen Bewegungen entstanden ineinander übergehende Formen. Heute sind viele Arten des Kranich Qigong bekannt.

Die Varianten des „Kranich-Qigong“

Das „Kranich-Qigong“ 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 „Kranich-Qigong“ als ruhiges Qigong

Auch innerhalb des ruhigen Qigong gibt es verschiedene Arten des „Kranich-Qigong“:

- 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.
- In einer anderen Variante des ruhigen „Kranich-Qigong“ steht oder sitzt man mit geöffneten Augen, verwendet Konzentrationsaufgaben und lässt den entsprechenden Ausdruck in die Augen und in das Gesicht kommen.
- Es gibt auch Varianten des ruhigen "Kranich Qigong" in denen kleine Bewegungen benützt werden um die Wirkung der Konzentrationsaufgaben zu verbessern.

Das „Kranich-Qigong“ als Bewegungsqigong

Innerhalb des Bewegungsqigong gibt es wieder viele Spielarten - von ganz einfachen bis zu ziemlich komplizierten:

- Es gibt Varianten, bei denen die Bewegung ganz im Vordergrund steht und die Konzentrationsaufgabe darauf beschränkt bleibt, dass man z.B. wie ein Kranich fliegt. 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.
- Es gibt Formen die in Verbindung mit der Kung-Fu und der Tai-Chi-Tradition entwickelt wurden.

Das hier vorgestellt „Kranich Qigong“ ist ebenfalls ein Bewegungsqigong, eine Form, die 1978 von verschiedenen Ärzten entwickelt wurde. Diese Form hat 4 Teile. Der 1. und 2. Teil wurde von Ärzten einer bekannten TCM-Universität (mit einer großen TCM-Klinik) in der Provinz Zhe-Jiang (südlich von Shanghai) aus Bestandteilen der alten Kranich-Familien unter Berücksichtigung des Wissens der TCM entwickelt. Der 3. und 4. Teil wurde von Ärzten im Süden Chinas, in Guangzhou, entwickelt. Alle Teile wurden von Wu Runjin überarbeitet.

Mit dieser Variante des „Kranich-Qigong“ 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.

Diese Variante zeichnet sich durch schöne Bewegungen und durch eine schnelle Wirkung aus.

Die Elemente des „Kranich- Qigong“

Dieses „Kranich-Qigong“ hat viele Elemente: Neben der unterschiedlichen

Bewegung des Körpers werden unterschiedliche Beinstellungen, unterschiedliche Handhaltungen und unterschiedliches Konzentration- und Atemübungen benützt.

Diese unterschiedlichen Elemente erfüllen verschiedene Funktionen. Dies soll an einigen

Beispielen erläutert werden:

- Auch bei dieser Variante spielt die Bewegung eine große, allerdings keine völlig bestimmende, Rolle. Man kann die ganze Form in einer fließenden Bewegung machen oder Abschnitte mit fließender Bewegung werden immer wieder unterbrochen durch ein Innehalten bei gleichzeitiger leichter oder starker Dehnung.
- Diese eingebauten Dehnungsübungen sind in der Regel mit Atem- und Konzentrationsaufgaben verknüpft.
- 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 diese gekräftigt.

- Mit den Atemübungen beinhaltet dieses „Kranich-Qigong“ neben den Bewegungsübungen auch ruhige Übungen, die der Kontrolle und der Regulation der Atmung und dem Aufbau des Qi dienen.
- Der 1. und 4. Teil hat mehr Hand- und Armbewegungen. Der 2. und 3. Teil hat mehr Beinbewegungen. In China sagt man: „Wenn ein Baum alt wird, sterben seine Wurzeln ab und dann stirbt der Baum.“ Man sagt auch, dass dies bei den Menschen ähnlich ist und dass deshalb alte Leute oft nur noch wenig Kraft in den Beinen haben und deshalb das Üben des 2. und 3. Teils ganz besonders wichtig ist.
- 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.

Die Handstellungen im Kranich-Qigong

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 große Bedeutung der verschiedenen Handstellungen 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 Kranich-Qigong

- Xu-Bui: Xu Bui bedeutet so viel wie "täuschendes Stehen" (da man nicht sieht, dass ein Bein unbelastet ist.
 - 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.
- 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: (Bogensützenstellung). Die Füße sind schulterbreit auseinander. Ein Bein ist vorgesetzt. Das hinter 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.

Das Denken im Kranich-Qigong

Man kann sich darauf konzentrieren ein Kranich zu sein: "Ich bin ein Kranich, ich bin leicht und kann sehr lange fliegen." Man kann sich an entsprechenden Stellen vorstellen wie ein Kranich zu fliegen, zu gleiten, Kurven zu fliegen oder auf einem Bein zu stehen.

An anderen Stellen geht es darum die inneren Organe nach oben zu ziehen oder man kann sich auch auf die Funktion - oder auf den Zusammenhang zwischen der Bewegung und der Funktion der einzelnen Übungen konzentrieren. Man kann sich auf die Lunge und das Atmen und auf den Aufbau von Qi konzentrieren oder an das Fließen von Qi, Blut oder Körperflüssigkeiten denken. Man kann an bestimmte Akupunkturpunkte denken oder an bestimmte innere Organe und deren Funktionen denken.

Abschlussmassage im Kranich-Qigong

Wenn man das Üben abschließt kann man dies mit folgender Massage tun: Wir kreisen dabei mit den Händen um das untere Dan-Tian. Wir gehen dabei zunächst an der rechten Körperseite nach oben und links nach unten und lassen die Kreise größer werden; nach z.B. 9 auf diese Weise größer werdenden Kreisen wechseln wir dann die Richtung und lassen die Kreise wieder kleiner werden. Auch hier können wir wieder 9 Mal kreisen.

Regeln des Übens im Kranich-Qigong

Man sollte das „Kranich-Qigong“ mit den Grundatemübungen und mit Aufwärmübungen beginnen.

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. Die Konzentration liegt zum großen Teil auf der Bewegung.

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

Man kann die Bewegungen in Verbindung mit der Atmung machen. Da dieses „Kranich-Qigong“ 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.

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 Lenkergefäß (Du - Mai) und Konzeptions- oder Dienergefäß (Ren - Mai) gebildet wird. 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.

Normalerweise wird durch die Nase ein und ausgeatmet.

Der Mund ist geschlossen. Die Zähne werden (ohne Kraft) zusammengehalten.

Es empfiehlt sich dieses „Kranich-Qigong“ 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.

Nach jedem Bewegungsabschnitt empfiehlt es sich eine Pause zu machen – „zu halten“ und 2- oder 3-mal zu atmen, um die Atmung zu kontrollieren und zu regulieren.

Man soll bei dem „Kranich-Qigong“ 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.

Man sollte das „Kranich-Qigong“ mit einer Bauchmassage beenden.

Verschiedene Möglichkeiten des Übens des Kranich-Qigong

Diese Form wurde für die Vermittlung an Patienten und zur Vorbeugung für gesunde Leute, zum Üben in Schulen und in Betrieben entwickelt.

Sie beginnt mit relativ leichten Übungen und steigert sich im 2. und 3. Teil immer mehr, der 4. Teil hat wieder einfachere Bewegungen.

So ist diese Form für unterschiedliche Ansprüche geeignet:

Man kann das „Kranich-Qigong“ im Stehen oder im Sitzen machen.

Man kann alle 4 Teile machen, man kann die Teile einzeln oder in unterschiedlicher Verbindung machen oder auch nur einzelne Bewegungen machen.

Man kann die Übungen leicht oder stark machen. 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.

Beim Denken kann man nur an die Bewegung denken, oder zunächst an den Kranich denken und sich dann mit dem Kranich identifizieren oder an das Fließen von Qi, Blut oder Körperflüssigkeiten denken oder an den Zusammenhang zwischen Bewegung und Funktion der jeweiligen Übung denken ("Das Drehen der Wirbelsäule ist z.B. eine Massage der Wirbelsäule", oder "das Ziehen der Arme nach oben und unten öffnet

den Fluss des Milz- und Leber-Qi, oder die Bauchgegenatmung fördert die Verdauung und den Qifluss nach unten.)

Man kann das „Kranich-Qigong“ so machen, dass sich niedriger Blutdruck erhöht – und auch so, dass sich hoher Blutdruck senkt.

Man kann das „Kranich-Qigong“ bei Yin- und bei Yang-Mangel machen.

Anfängen von Kranken, die nicht stehen können, die wenig Kraft haben, die sich kaum konzentrieren können und nur eine kurze Übung machen wollen bis hin zu jungen gesunden Menschen die mit viel Konzentration und Kraft lang und stark trainieren wollen bietet das „Kranich-Qigong“ ausgezeichnete Möglichkeiten.

Die Funktion des „Kranich-Qigong“

Das „Kranich-Qigong“ stärkt und kräftigt wie gesagt den ganzen Körper und dient dadurch der Vorbeugung gegen Krankheiten und hilft uns zu einem langen und gesunden Leben. Der Kranich ist der Lunge und dem Element Metall zugeordnet. Die Kranichübungen bauen Qi auf und sind für die Lunge und für die Balance von Yin und Yang gut.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin unterscheidet man zwischen äußerem und innerem Funktionsbereich.

Die äußere Funktion des „Kranich-Qigong“:

Das „Kranich-Qigong“ stärkt und kräftigt

- die Muskeln,
- die Bänder,
- die Sehnen,
- die Knochen und die Gelenke,
- im ganzen Körper, im speziellen den Schulter - Nacken - Bereich, Arme Beine und Finger Knie und Beine sowie die ganze Wirbelsäule.

Die innere Funktion des „Kranich-Qigong“:

- Das „Kranich-Qigong“ 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 „Kranich-Qigong“ sorgt für eine Yin-Yang Balance.
- Es verbessert das Gleichgewicht.
- Es hilft bei chronischen Erkrankungen z.B. bei Schulter und Rückenbeschwerden, bei chronischen Entzündungen (allerdings nur solange keine Schädigung der Knochen vorliegt)

- Es hilft bei chronischen Magen-Darmproblemen ungeklärter Ursache
- Es lindert Arthrose (bewirkt eine Verbesserung, keine Heilung)

Im Sinne der westlichen Medizin hat das Kranich-Qigong positive Auswirkungen

- auf das Atemsystem,
- auf das Herz-Kreislaufsystem,
- auf den Bewegungsapparat
- auf das Nervensystem, (fördert die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit)
- auf das Verdauungssystem,
- auf das Urogenitalsystems .

Die ersten 8 Übungen des Kranich-Qigong

Die 1. Bewegung

	Atmung	Bewegung	Konzentration
1	Ein - und Ausatmen	Wir stehen schulterbreit und gehen beim Ausatmen mit den Knien leicht in die Tiefe.	Ich beginne mit dem Üben, ich bin ruhig.
2	Normal atmen	Dann wird das Gewicht auf das rechte Bein verlagert.	
3	Normal atmen	Das linke Bein wird einen Schritt nach vorn gesetzt. (Es wird unterschiedlich weit nach vorn gesetzt werden, je nachdem wie tief man die Übung machen möchte.) Dabei wird zunächst die Ferse gehoben, dann das Bein nach vorn gebracht und die Ferse aufgesetzt. Während man dann den ganzen Fuß aufsetzt und das Gewicht nach vorn verlagert, so dass ca. 60% vorn und 40% hinten sind, gehen die Arme (schulterbreit) nach vorne hoch bis in Schulterhöhe (Ellbogen bleiben dabei leicht gebeugt). Dabei zeigen die Handflächen nach unten. Am Schluss dieses „nach oben Gehens“ der Arme werden die Hände gelockert, in der Art, dass die Hände leicht nach oben gehen während die Handgelenke leicht nach unten gehen.	
4	Normal atmen	Hände und Arme drehen sich dann, so dass die Handflächen zum Schluss nach oben zeigen.	
5	Einatmen (v.a. beim Ziehen)	* Wir ziehen dann die Ellbogen (nah am Körper) so weit wie möglich zurück, und verlagern dabei das Gewicht nach hinten auf das rechte Bein (ca. 80%-90%). Wir ziehen dabei die Ellbogen so weit wie möglich nach hinten.	Brust und Lunge werden weit geöffnet. Viel gutes Qi (sauerstoffreiche Luft) kann einströmen.
	Normal atmen	Dann werden die Ellbogen seitlich vom Körper (praktisch in Verlängerung der Schultern) nach außen gezogen. Die Hände drehen dann (mit der Handfläche weiterhin nach oben) unter der Achsel durch nach hinten.	
6	Einatmen (v.a. beim Ziehen)	Dann werden Hände (mit der Handfläche weiterhin nach oben) und Arme nach hinten gezogen. Dabei wird das Gewicht nach vorn verlagert (60% / 40%). Wir ziehen dabei die Arme so weit wie möglich nach hinten.	Brust und Lunge werden noch mehr geöffnet. Noch mehr gutes Qi (sauerstoffreiche Luft) kann einströmen.

- | | | | |
|---|--------------|---|--------------------------------------|
| 7 | Normal atmen | Dann werden die Arme in einem Halbkreis (Wenn es geht auf Schulterhöhe, sonst so hoch wie es individuell möglich ist.) nach vorn gedreht, so dass | Der Kranich breitet seine Flügel aus |
| 8 | Normal atmen | vor dem Körper die Handrücken nach innen zeigen (die Handrücken zeigen gegeneinander, und haben einen schulterbreiten Abstand). Dann werden Hände und Arme gedreht so dass die Handflächen wieder nach oben zeigen.

Dann wird die Bewegung ab 5 wiederholt. (Einmal, zweimal oder häufiger.) | |

Die 2. Bewegung

- | Atmung | Bewegung | Konzentration | |
|--------|---|--|--|
| | Die 2. Bewegung ist praktisch die erste Bewegung in umgekehrter Richtung. Sie beginnt an der Stelle 8 | | |
| 9 | Normal atmen | Wir bewegen von dort aus die Arme in Halbkreisen (wenn es geht auf Schulterhöhe, sonst so hoch wie es individuell möglich ist) nach außen und nach hinten, so dass hinter dem Körper zunächst die Handflächen gegeneinander zeigen, dabei wird das Gewicht wieder nach hinten verlagert (wieder ca. 80%-90%). | |
| 10 | Einatmen (v.a. beim Ziehen) | Wir ziehen dann die Arme nach hinten und winkeln dann die Hände ab, so dass die Handflächen tendenziell nach vorn zeigen. | Brust und Lunge werden wieder weit geöffnet.

Wieder kann gutes Qi (sauerstoffreiche Luft) einströmen. |
| 11 | Normal atmen | Die Hände drehen dann unter der Achsel durch. | |
| 12 | Normal atmen | Arme und Hände werden (Handfläche nach oben) nach vorn gestreckt. Dabei wird das Gewicht wieder nach vorn (ca. 60%/40%) verlagert.

Dann werden Hände und Arme in dieser Position so gedreht, dass die Handrücken wieder gegeneinander zeigen.

Dann wird die Bewegung 2 ab 9 wiederholt. (Einmal, zweimal oder häufiger.) | |

Die 3. Bewegung

	Atmung	Bewegung	Konzentration
		Die dritte Bewegung beginnt bei Bild 11. (Der Anfang der dritten Bewegung entspricht dem Anfang der ersten Bewegung.)	
13	Einatmen (v.a. beim Ziehen)	Wir ziehen dann die Ellbogen (nah am Körper) so weit wie möglich zurück, und verlagern dabei das Gewicht nach hinten auf das rechte Bein (ca. 80%-90%). Wir atmen ein und ziehen dabei die Ellbogen so weit wie möglich nach hinten.	Brust und Lunge werden wieder weit geöffnet. Wieder kann gutes Qi (sauerstoffreiche Luft) einströmen
14	Normal atmen	Dann werden die Ellbogen (praktisch in Verlängerung der Schultern) nach außen gezogen. Die Hände drehen dann (mit der Handfläche weiterhin nach oben) unter der Schulter durch nach hinten. Dabei wird das Gewicht nach vorn verlagert (ca. 60% / 40%).	
	Einatmen (v.a. beim Ziehen)	Dann werden Hände (mit der Handfläche weiterhin nach oben) und Arme beim Einatmen nach hinten gezogen.	
15	Normal atmen	Beim „nach vorne drehen der Arme und Hände im Halbkreis auf Schulterhöhe“ geht die Bewegung nur soweit, bis Arme und Hände seitlich nach außen zeigen.	
16	Tief einatmen	Dann werden aus der Schulter heraus die Arme solange gedreht, bis die Handflächen nach oben zeigen, (der Hauptaspekt ist eine große Bewegung der Schultern zum Öffnen der Lunge), das Gewicht geht dabei nach hinten und man geht in die Knie.	Brust und Lunge werden wieder weit geöffnet. Wieder kann gutes Qi (sauerstoffreiche Luft) einströmen
17	Normal atmen und dann Einatmen (v.a. beim Ziehen)	Dann werden die Arme nach oben gestreckt (so dass sie zusammen ein "V" bilden) und nach oben gezogen, - das Gewicht geht dabei nach vorn (ca 90%) - der hintere Fuß berührt den Boden nur noch mit der Fußspitze.	Ich ziehe die inneren Organe nach oben.
18	Normal atmen	Dann werden Ringfinger, Kleiner Finger und Daumen gebeugt (Zeigefinger und Mittelfinger bleiben nach oben gestreckt) . Dann wird die Hand im Handgelenk abgewinkelt.	
19	Normal atmen	Arme und Hände gehen nach unten, so dass man mit den Spitzen von Zeige- und Mittelfinger gegen die Schläfe zeigt (der Abstand soll so nah sein, dass man ihn fühlen kann.) Dabei geht das Gewicht zurück auf das rechte Bein (ca. 90%).	

- .
- 20 Normal atmen Dann werden die Finger wieder gestreckt (die Hand wird zur Hand), Hände Arme und Oberkörper und Kopf gehen nach unten (bis auf Hüfthöhe, wie eine Art Abtauchen)
- 21 Normal atmen Arme und Hände werden nach vorn gestreckt / gezogen. Der Rücken ist gerade, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, d.h. wir schauen zum Boden. Das Gewicht bleibt dabei auf dem hinteren Bein
- 22 Normal atmen Dann richtet man sich auf, indem man die Hände nach vorn und oben zieht und das Gewicht nach vorn verlagert, so dass wieder ca. 60% vorn und 40% hinten sind. Hände und Arme können jetzt gedreht werden, so dass die Handflächen zum Schluss nach oben zeigen und die Bewegung einmal, zweimal oder häufiger wiederholt werden kann.
- 23 Normal atmen Wenn man die Bewegung beenden will, werden Arme und Hände nicht gedreht, sondern - zusammen mit dem nach vorn gesetzten linken Bein - zurückgenommen und nach unten bewegt. Man steht dann wieder (schulterbreit) in der Ausgangsstellung.
- Jetzt kann man das Gewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte einen Schritt nach vorn setzen und die Bewegungen 1- 3 auf der anderen Seite wiederholen.

Die 4. Bewegung

Atmung	Bewegung	Konzentration
Normal atmen	Wenn man die Bewegungen 1 bis 3 auf beiden Seiten gemacht hat, nimmt man die Arme am Ende der dritten Bewegung (zusammen mit dem vorgesetzten Bein) zurück und bringt sie nach unten und hinter den Körper, so dass hinter dem Körper die Handflächen nach hinten zeigen.	
24 Normal atmen	Dann drehen die Arme im großen Halbkreis nach vorn, so dass vorn unten die Handrücken gegeneinander zeigen (die Handrücken können sich dabei berühren oder einen geringen Abstand haben).	
25 Normal atmen	Die Arme gehen dann nach oben, die Ellbogen nach außen, die Handrücken zeigen weiterhin - bis auf Schulterhöhe - gegeneinander . Dann drehen die Hände, (die Ellbogen gehen dabei weiter nach unten) bis die Handflächen Richtung Gesicht zeigen.	

- | | | | |
|----|---|--|---|
| 26 | Normal atmen | Die Hände gehen dann vor dem Gesicht nach oben, bis die Mittelpunkte der Handflächen den Augen gegenüberstehen. (Diese Stellen werden Laogong Punkte genannt; übersetzt wird dies mit „Mitte des Handtellers“. Es handelt sich dabei um den 8. Punkt des Perikard (Herzbeutel)- Meridians. Diese Stellen werden auch „Qi-Türen“ genannt). Der Abstand zu den Augen ist individuell zu bestimmen. Die Hände verweilen dort eine Zeit lang - die Augen können dabei geschlossen oder geöffnet sein. Wenn es zu anstrengend ist, mit gebeugten Knien zu stehen, können die Knie während der Zeit, in der die Hände vor den Augen sind, auch gestreckt sein. | (Man kann sich vorstellen, dass Qi aus der „Tür“ der Hände in die Augen fließt.) Man kann eine Erwärmung der Augen spüren |
| 27 | Normal atmen und dann Einatmen (v.a. beim Ziehen) | Dann gehen Hände und Arme weiter nach oben, dabei drehen sich Arme und Hände so, dass die Handflächen zum Schluss bei nach oben gestreckten Armen nach vorn zeigen. (Die Beine sind dann gestreckt, davor waren sie leicht gebeugt.) Mit dem Einatmen zieht man dann die Arme und den ganzen Körper nach oben. | Ich ziehe die inneren Organe nach oben. |
| 28 | Normal atmen | Dann drücken die gestreckten Arme und Hände die Luft nach vorn unten bis auf Schulterhöhe. | Man kann hier denken:
„Das Qi fließt nach unten.“ |
| 29 | Normal atmen | Dann drückt man die Arme und Hände noch weiter nach unten, dabei geht man dann in die Knie und mit einer leichten Beugung des Oberkörpers geht man noch weiter nach unten (der Kopf wird nicht gebeugt, er bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, der Po ist immer oberhalb der Knie). | Und jetzt kann man denken:
„Das Qi fließt noch weiter nach unten“. |
| 30 | Normal atmen | Jetzt werden die Hände noch weiter nach unten und dann zum Körper geführt und so aufeinandergelegt, dass die beiden Laogong Punkte übereinanderliegen. | Und jetzt:
„Das Qi fließt ganz nach unten“. |
| 31 | Normal atmen | Dann richtet man sich auf - Beim Aufrichten wird zuerst den Oberkörper aufgerichtet und dann werden die Beine langsam gestreckt (bis sie zu 80%-90% gestreckt sind) und die Hände werden in geringem Abstand zum Körper in dieser gekreuzten Position nach oben - bis zum mittleren Dan-Tian - gezogen. | Und jetzt:
„Das Qi fließt wieder nach oben“. |
| 32 | Normal atmen und beim ziehen einatmen | In Höhe des mittleren Dan-Tian werden die Hände (und die Ellbogen) dann nach außen gezogen (die Fingerspitzen zeigen dabei gegeneinander). Die Beine sind dabei gestreckt. (Die Bewegung der Hände nach oben und außen kann in geringem Abstand zum Körper oder auch auf der Haut gemacht werden.) | „Brust und Lunge werden wieder weit geöffnet. Gutes Qi (sauerstoffreiche Luft) kann einströmen.“ |
| 33 | Normal atmen | Dann drehen die Hände unter der Achsel durch und werden wieder nach hinten unten gestreckt - so dass die | |

Handflächen nach hinten und oben zeigen. Dann drehen die Arme im großen Halbkreis nach vorn, so dass vorn unten die Handrücken gegeneinander zeigen. Dabei geht man wieder in die Knie.

Jetzt kann die Bewegung 4 einmal, zweimal oder häufiger wiederholt werden.

Besonderheiten der Bewegung 4 bei hohem und niedrigem Blutdruck

Normale bez. Gesunde machen diese Übung insgesamt langsam.

Bei Bluthochdruck ist

- die Bewegung nach oben (Handrücken gegen Handrücken) schneller;
- die Bewegung der Handflächen vor dem Gesicht nach oben schneller;
- die Arme werden nicht ganz nach oben gestreckt
- die Bewegung nach unten ist ganz langsam und intensiv und man geht ganz weit nach unten
- die Bewegung mit den gekreuzten Händen nach oben ist wieder schneller

Bei niedrigem Blutdruck (oder bei Organsenkungen)

- ist die Bewegung nach oben (Handrücken gegen Handrücken) ganz langsam;
- die Bewegung der Handflächen vor dem Gesicht nach oben ebenfalls ganz langsam
- die Arme werden ganz weit nach oben gestreckt
- die Bewegung nach unten ist dann schneller und man geht nicht so weit nach unten
- die Bewegung mit den gekreuzten Händen nach oben ist wieder ganz langsam

Die 5. Bewegung

	Atmung	Bewegung	Konzentration
	Normal atmen	Wir stehen in den Knien etwas gebeugt.	
34	Normal atmen	Die Arme nehmen wir von hinten unten seitlich (in Verlängerung der Schultern) nach oben - bis auf Schulterhöhe. Die Arme werden dabei so gedreht, dass sie in sich gedreht sind und dass der Handrücken möglichst nach unten und der Daumen nach hinten zeigen.	
35	Tief einatmen	Dann werden die Schultern in einem großen Bogen gedreht und die Arme dabei gewissermaßen „entdreht“, dass der Handrücken wieder nach unten und der Daumen wieder nach hinten zeigt. Während dieser letzten Schulter-Arm-Drehung gehen wir tief in die Knie.	Brust und Lunge werden wieder weit geöffnet. Wieder kann gutes Qi (sauerstoffreiche Luft) einströmen.
36	Normal atmen	Dann bewegen wir die Arme weiter nach oben, strecken dabei die Beine, bis sich die Handflächen der über dem	Wenn man mit den Armen nach oben zieht kann man

	und beim ziehen einatmen	Kopf gestreckten Arme treffen. Hier kann man (man muss nicht) beim Einatmen mit den Armen nach oben ziehen.	denken: "Ich ziehe die inneren Organe nach oben".
37	Normal atmen	Dann ziehen wir mit den so geschlossenen Händen vor dem Körper nach unten bis zum mittleren Dan Tian.	Man kann hier denken: „Ich nehme das Qi von außen durch den Scheitel nach innen und es fließt in mir nach unten (Schlussendlich zum unteren Dan-Tian).“
38	Einatmen	Vor dem mittleren Dan-Tian gehen die Hände auseinander und drehen so, dass die Handfläche zum Körper und die Fingerspitzen nach unten zeigen (oder die Handrücken gegeneinander zeigen).	
39	Normal atmen	Dann schieben wir die Hände so nach unten bis zum unteren Dan-Tian.	Man kann hier denken: „Ich schiebe das Qi nach unten, das Qi fließt zum unteren Dan-Tian oder wenn man dort einen weiteren Atemzug verweilt, kann man denken; Das Qi fließt weiter nach unten bis in die Fußsohlen.“
		Von dort unten nehmen wir die Hände wieder an der Seite nach oben und wiederholen jetzt die Bewegung 5 einmal, zweimal oder häufiger.	

Die 6. Bewegung

	Atmung	Bewegung	Konzentration
	Normal atmen	Wir stehen in den Knien etwas gebeugt.	
40	Normal atmen	Die Arme nehmen wir vom unteren Dan-Tian seitlich (in Verlängerung der Schultern) nach oben - bis auf Schulterhöhe. Die Arme werden dabei wie in obigen Übungen so gedreht, dass er in sich gedreht ist und dass der Handrücken möglichst nach unten und der Daumen nach hinten zeigen.	
41	Tief einatmen	Dann werden die Schultern gedreht und die Arme dabei gewissermaßen „entdreht“ dass der Handrücken wieder nach unten und der Daumen wieder nach hinten zeigt. Während dieser letzten Schulter-Arm-Drehung gehen wir tief in die Knie.	Brust und Lunge werden wieder weit geöffnet. Wieder kann gutes Qi (sauerstoffreiche Luft)

			einströmen
42	Normal atmen und beim ziehen einatmen	Dann bewegen wir die Arme weiter nach oben (und strecken dabei die Beine) bis die Arme senkrecht nach oben gestreckt sind (Die Arme sind schulterbreit auseinander). Hier können die Arme mit dem Einatmen nach oben gezogen werden. (Dies muss jedoch nicht gemacht werden, bei niedrigem Blutdruck ist es jedoch empfehlenswert, bei hohem Blutdruck ist es zu unterlassen.)	Wenn man mit den Armen nach oben zieht kann man denken: "Ich ziehe die inneren Organe nach oben".
	Normal atmen	Dann werden die Hände abgeknickt, so dass die Handflächen nach unten und die Fingerspitzen gegeneinander zeigen. Die Hände werden jetzt in einer Art Schlangenlinie nach unten gedrückt (dies fördert das Gleichgewicht und den Qifluss in den waagrecht verlaufenden Meridianen):	
43	Normal atmen	Zuerst nach links, bis die Hände links neben dem Scheitel sind, das Gewicht ist dabei auf dem linken Bein;	
44	Normal atmen	dann nach rechts, bis die Hände rechts neben der rechten Schulter sind, das Gewicht ist dabei auf dem rechten Bein;	
45	Normal atmen	und dann wieder nach links, bis die Hände links neben dem Oberkörper in Höhe von Magen/Milz sind, das Gewicht ist dabei auf dem linken Bein;	
46	Normal atmen	und dann wieder nach rechts, bis die Hände rechts neben der rechten Hüfte sind, das Gewicht ist dabei auf dem rechten Bein;	
47	Normal atmen	und zum Schluss werden die Hände - und das Gewicht - in die Mitte bewegt. Von hier aus kann die Bewegung 6 einmal, zweimal oder häufiger wiederholt werden.	

Besonderheiten der Bewegung 6 bei hohem und niedrigem Blutdruck

Das „nach-unten-Drücken“ soll bei hohem Blutdruck sehr langsam und intensiv gemacht werden und bei niedrigem Blutdruck eher schnell.

Die 7. Bewegung

Atmung

Bewegung

Konzentration

	Normal atmen	Wir stehen in den Knien etwas gebeugt.
48	Normal atmen	Die Hände gehen vom unteren Dan-Tian nach oben und halten vor dem Körper einen Ball. Die rechte Hand ist dabei in der Höhe des mittleren Dan-Tian die linke Hand ist auf der Höhe des unteren Dan-Tian.
49	Normal atmen	Dann dreht der Oberkörper in der Hüfte um ca. 45° nach links, das Gewicht bleibt dabei normalerweise in der Mitte (es kann auch etwas nach links verlagert werden); die Beine (und die Arme) bewegen sich nicht; - wir nehmen dabei den Ball mit von der Mitte nach links bis wir den Ball auf der linken Seite vor dem Oberkörper halten. Dann drehen wir mit den Händen den Ball so dass wir ihn mit der linken Hand links und mit der rechten rechts halten. Das Drehen des Körpers und des Balls kann nacheinander durchgeführt, werden oder gleichzeitig.
50	Normal atmen	Dann strecken wir die Arme aus (so dass wir in den Ellbogen zu 80-90% gestreckt sind);
51	Normal atmen	Dann ziehen wir sie wieder zurück und drehen sie (entweder beim Zurückziehen oder nach dem Zurückziehen) so, dass wir den Ball dann mit der linken Hand oben (mittleres Dan Tian) und mit der rechten Hand unten (unteres Dan Tian) halten.
52	Normal	Dann drehen wir den Oberkörper nach rechts und
53	atmen	wiederholen dort die auf der linken Seite gemachte
54		Bewegung (wobei jetzt am Anfang die linke Hand
55		oben ist und am Ende die rechte).
56	Normal atmen und beim ziehen einatmen	Dann drehen wir mit dem Ball zur Mitte und drehen in wieder so, dass die linke Hand den Ball auf der linken Seite hält und die rechte auf der rechten. Dann ziehen wir beim Einatmen die Hände auseinander (der Ball wird groß), dabei werden die Beine gestreckt.
57	Ausatmen und normal atmen	Jetzt drücken wir die Hände beim Ausatmen wieder zusammen (der Ball wird wieder zusammengedrückt) und gehen dabei wieder in die Knie, dann strecken wir die Hände mit dem Ball nach vorn (bis die Hände zu 80-90% gestreckt sind).

- 58 Normal atmen Mit so gestreckten Armen drehen wir den Ball wieder so dass die linke Hand nach oben und die rechte nach unten kommt. Ziehen ihn dann wieder zum Körper und drehen ihn wieder so dass ihn die linke Hand links und die rechte rechts hält.
- 59 Normal atmen, Einatmen, Ausatmen Dann ziehen wir beim Einatmen die Hände wieder auseinander (der Ball wird wieder groß), dabei werden die Beine gestreckt und drücken sie beim Ausatmen wieder zusammen (der Ball wird wieder zusammengedrückt) und gehen dabei wieder in die Knie.
- 60 Normal atmen, Dann strecken wir die Hände mit dem Ball wieder nach vorn.
- 61 Normal atmen Mit so gestreckten Armen drehen wir den Ball diesmal so dass die rechte Hand nach oben und die linke nach unten kommt. Ziehen ihn dann wieder zum Körper.
- Jetzt halten wir den Ball gleich wie am Anfang der Bewegung und können diese Bewegung einmal, zweimal oder häufiger wiederholen.

Die 8. Bewegung

Die 8. Bewegung kann mit oder ohne "Heben" der Beine durchgeführt werden.

Atmung	Bewegung	Konzentration
Normal atmen	Die 8. Bewegung beginnt am Ende der Beschreibung des Fotos 61. (Also wir halten vor der Körpermitte den Ball. die rechte Hand ist oben, die linke unten.) Wir stehen in den Knien etwas gebeugt.	
Normal atmen	Wir verlagern das Gewicht auf das rechte Bein. Der rechte Arm dreht sich vom Ellbogen aus nach außen und zeigt zum Schluss nach rechts und (etwas) nach oben. Die Handfläche zeigt nach unten.	
Normal	Wir verlagern das Gewicht auf das linke Bein. Wir ziehen mit der rechten Hand nach unten (die	

	atmen	Handfläche dreht dabei nach oben) die linke Hand dreht nach oben, so dass wir den Ball auf der linken Seite mit der linken Hand oben und mit der rechten unten halten. Diese Bewegung kann weiträumiger oder enger ausgeführt werden.	
64	Normal atmen	Wir verlagern dann das Gewicht wieder auf das rechte Bein. Während die rechte Hand im großen Bogen zunächst nach vorn und dann zur Seite dreht und dabei immer höher geht (wobei die Handfläche weiterhin nach oben zeigt) <ul style="list-style-type: none"> • wird die linke Fußspitze einen Schritt nach vorn gesetzt („Variante ohne "Heben" der Beine“) • oder das linke Knie geht nach oben , die linke Hand geht nach unten zum linken Knie und zieht das Knie weiter nach oben wobei die Fußspitze nach unten zeigt („Variante mit "Heben" der Beine“) und dabei dreht der rechte Arm weiter nach hinten und nach oben und die Hand bildet dabei einen Kranichkopf (Die Hand ist beim Kranichkopf im Handgelenk geknickt und die Daumenspitze wird gegen die anderen Fingerspitzen gedrückt).	
65	Einatmen	Der rechte Arm wird beim Einatmen so senkrecht nach oben gezogen. In der Variante mit "Heben" der Beine zieht die linke Hand das linke Knie ebenfalls nach oben. Dann geht zuerst die linke und dann die rechte Hand zum unteren Dan-Tian und die linke Fußspitze wird nahe neben den rechten Fuß gesetzt.	Beim „nach - oben - Ziehen“ kann man denken: “Ich ziehe die inneren Organe nach oben“.
	Normal atmen		
66	Normal atmen	Wir gehen so - mit dem ganzen Gewicht auf dem rechten Bein - möglichst tief nach unten (die Hände können fast bis zum Boden reichen, der Oberkörper wird dabei jedoch nur leicht gebeugt und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule). Wir kommen dann wieder hoch. Die Arme werden ausgebreitet. Der linke Arm geht auf Schulterhöhe, der rechte wird noch weiter nach oben bewegt (ca. 45° zwischen Kopf und Schulter).	
67	Normal atmen	<ul style="list-style-type: none"> • Dann wird die linke Fußspitze einen Schritt nach vorn gesetzt („Variante ohne "Heben" der Beine“) • oder das linke Knie wird nach oben gezogen (Knie voran, Fußspitze nach unten) und dann 	

		nach vorn gestreckt und dann wieder vorn mit der Zehenspitze aufgesetzt („Variante mit "Heben" der Beine“).	
68	Normal atmen und beim ziehen einatmen	Dann verlagert man das Gewicht auf das linke Bein und streckt beide Arme V - förmig nach oben (der rechte Fuß berührt den Boden nur noch mit der Zehenspitze) und zieht beim Einatmen mit den Armen nach oben. Die Handflächen zeigen dabei noch gegeneinander.	Beim „nach - oben - ziehen“ kann man denken: „Ich ziehe die inneren Organe nach oben.“
69a, 69b	Normal atmen	Dann werden die Arme über außen nach unten genommen und halten unterhalb der Hüfte einen Ball. Das Gewicht wieder dabei wieder auf das rechte Bein verlagert. Der linke Fuß oder die linke Fußspitze berührt den Boden.	
70	Normal atmen	Dann werden die Arme wieder (seitlich) auf Schulterhöhe nach oben genommen und das linke Bein wird wieder mit dem Knie voran nach oben gehoben (Fußspitze nach unten). Das rechte Bein kann dabei entweder gestreckt werden oder gebeugt bleiben.	Man kann hier denken: „Ich bin ein Kranich und fliege.“.
71	Normal atmen	Dann werden alle Finger bewegt (mit den Fingern zappeln) und die Arme und das Bein gehen dabei langsam nach unten. Das linke Bein wird mit der Fußspitze einen Schritt vorn aufgesetzt.	„Ich bin ein Kranich und fliege
72	Normal atmen	Dann wechselt das Gewicht auf das linke Bein und die Hände drehen mit einer kleinen Kreisbewegung aus dem Handgelenk nach hinten, die Handflächen drücken nach hinten.	
73	Normal atmen	Dann werden die Arme im großen Kreis nach vorn und bewegt und so gedreht, dass sie wieder vor dem Körper einen Ball halten, wobei ihn die linke Hand von oben und die rechte von unten hält. Man nimmt dabei gleichzeitig die Grundstellung ein.	
74 -	83	Jetzt wird die 8. Bewegung auf der anderen Seite entsprechend wiederholt. Nach ein, zwei oder mehreren Wiederholungen auf beiden Seiten kann der zweite Teil des „Kranich- Qigong“ abgeschlossen werden.	

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 Handrückseite 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.