

Psychotherapeutische Praxis
Thomas Jonasson

Wu-Chi-Qigong – 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
Zur Geschichte und Tradition des Wu-Chi-Qigong.....	27
Die Hauptmerkmale des Wu-Chi-Qigong	28
Die grundlegenden Postulate in der Familie des Wu Chi Qigong.....	28
Exkurs zum „Yuan-Qi“	28
Die Bedeutung des Yuan-Qi.....	29
Symptome des Yuan-Qi-Mangels	29
Die Übungen des Wu-Qi-Qigong	30
Kombinationsmöglichkeiten der Übungen.....	30
Kriterien für die Auswahl der Übungen.....	31
Die Übungen des ruhigen Qigong des Wu-Chi-Qigong	31
Die 6 Bewegungsübungen des Wu-Chi-Qigong.....	31
Die Abfolge einer vollständigen Übungssequenz.....	32
Besonderheiten der Übungen des Wu-Chi-Qigong.....	32
Beschreibung der Übungen des Wu-Chi-Qigong.....	33
Ruhiges Qigong.....	33
Grundübung 1: Bing-Gan-Zhan-Shi: „mit geschlossenen Fersen stehen“ leichte Form.....	33
Grundübung 2: Bao-Shu-Zhan-Shi: „stehend einen Baum halten“, (starke Form) und	34
Ma Bu Zhan Shi „in Reiterstellung stehend einen Baum halten“, (sehr starke Form)	34
Bewegungs-Qigong.....	36
Tai-Chi-Kai-He: „Das Qi nach oben und unten und nach außen und innen ins fließen bringen“ – leichte Form	36
Tai-Chi-Kai-He: „Das Qi nach oben und unten und nach außen und innen ins fließen bringen“ – starke Form	38
Yin-Yang-Kai-He: „Durch Öffnen und schließen Yin und Yang in Balance bringen“, leichte Form.....	41
Yin-Yang-Kai-He: „Durch Öffnen und schließen Yin und Yang in Balance bringen“, starke Form.....	43
Qi-La-Xuan-Zhuan: „die Hände nach oben und unten bewegen und die Hüfte drehen“, leichte Form	46

Qi-La-Xuan-Zhuan: „die Hände nach oben und unten bewegen und die Hüfte drehen“, starke Form ..	48
Tuo-Tian-Sheng-Yang: „Die Hände heben den Himmel und das Yang wir nach oben gehoben“, leichte Form	51
Tuo-Tian-Sheng-Yang: „Die Hände heben den Himmel und das Yang wir nach oben gehoben“, starke Form	53
Diao-Jing-Shu-Qi: „Die Meridiane durchgängig machen und den Qifluss fördern“, – leichte Form	55
Diao-Jing-Shu-Qi: „Die Meridiane durchgängig machen und den Qi-Fluss fördern“, starke Form	58
Diao-Jing-Shu-Qi: „Die Meridiane durchgängig machen und den Qifluss fördern“, sehr starke Form...	61
Li-Tui-Hua-Shan: „Mit Kraft einen großen Berg wegschieben“, leichte Form:.....	64
Li-Tui-Hua-Shan: „Mit Kraft einen großen Berg wegschieben“, starke Form und sehr starke Form	66
Der Abschluss des Übens im Qigong	67
Massage.....	68
Klopfen	69

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 tiefroter (keine hellrote) Zunge. Wenn das Herz-Qi chronisch nach oben fließt, dann werden mit der Zeit die Nierenfunktion gestört und das Yuan-Qi geschwächt, da zunächst das fehlende Herz-Qi noch durch Yuan-Qi ersetzt wird. Die Niere kann, so geschwächt, das Wasser nicht mehr richtig verteilen, d.h. das Nieren-Yin fließt nicht mehr nach oben. Es kommt zu einer „Leere Hitze“, zu einem so genannten „falschen Feuer“. Man nennt dies so, da es ja eigentlich nicht zuviel Feuer, sondern ein 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 Hämorrhiden 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 Übenden 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 Bauchgegendatmung 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.

Zur Geschichte und Tradition des Wu-Chi-Qigong

Der Begriff „Wu“ meint so etwas wie „Leere“, „nichts“, „ohne“. „Wu Chi“ meint so viel wie „der Gipfel des nichts“, „das unsichtbar Vorhandene“, „Gestaltlosigkeit“, „weder Yin noch Yang“, „Grenzenlosigkeit“, „Eigenschaftslosigkeit“. Im kantonesischen bedeutet der Name „Mou“ „unendlich, wie die Höhe des Himmels“, „unsichtbar, un(er)fassbar wie das göttliche“, und die Silbe „Gek“ bedeutet ähnliches wie „Yuan-Qi“, soviel wie „die alles versorgende Mutter“, oder „viel gutes Yuan-Qi“.

Das Wu-Chi-Qigong ist über 1000 Jahre alt. Die älteste bekannte schriftliche Überlieferung ist 1000 Jahre alt. Es steht hauptsächlich in der daoistischen Tradition, ist aber auch von der buddhistischen und von der konfuzianischen Qigong Tradition sowie von der chinesischen Medizin beeinflusst. Es bildet gewissermaßen

die Essenz aus diesen 4 Traditionen. Es ist nicht nur sehr alt, sondern wurde im Lauf der Zeit von vielen Meistern weiterentwickelt, verschiedene theoretischen Erkenntnisse und viel Bewegungswissen wurden integriert. Das Wu-Chi-Qigong ist heute in China wegen seiner hohen Qualität eine sehr große und sehr bekannte „Qigong-Familie“.

Dass die Übungen sehr ausgereift sind, ist zum Beispiel daran zu erkennen, dass die jeweilige Funktion der Übung, das „Ruhig werden“, das „Spüren des Qi-Flusses“, die Anregung der Verdauung und die Förderung des Blutkreislaufs sehr schnell eintritt und auch daran, dass die Kräftigung des Körpers, die Verbesserung des Qi-Flusses und aller Körperflüssigkeiten bereits nach kurzer Zeit erreicht werden kann. Dies hat natürlich mit dazu beigetragen, dass diese Familie so beliebt wurde. Die hier dargestellten Übungen kommen aus dem Wu-Chi-Qigong der traditionellen chinesischen Medizin und wurden von Wu Runjin überarbeitet.

Die Hauptmerkmale des Wu-Chi-Qigong

Die grundlegenden Postulate in der Familie des Wu Chi Qigong

1. Um ein langes, gesundes Leben zu erreichen, muss man das Yuan-Qi einerseits durch Qigong-Übungen vermehren und es außerdem bewahren. Dies wird durch gutes Essen und trinken, durch eine gute Verdauung und durch gutes Atmen, aber auch durch ausreichendes und gutes „sich bewegen“, durch einen guten Wechsel von Anstrengung und Entspannung, von Arbeiten und Pausen erreicht. Vor allem soll man das Yuan-Qi möglichst wenig verschwenden: weder durch träges, faules sich hängenlassen noch durch emotionale Unausgeglichenheit, weder durch zu viel Sex (Samenverlust beim Mann bez. Flüssigkeitsverlust bei der Frau) noch durch zu extremes Arbeiten, sich Anstrengen oder sich Bewegen.
2. Es geht immer um die Balance von Yin und Yang.
3. Die Übungen dienen der Vorbeugung und der Heilung und tragen so dazu bei, ein langes, gesundes Leben zu erlangen.

Beim Wu-Chi-Qigong bilden die Bewegung, die Atmung und die Konzentration eine harmonische Einheit. Die Konzentration ist dabei kein angestregtes Denken sondern eher ein „lockeres sich Sammeln“, man begibt sich in einem traumartigen, halbschlafartigen Zustand. Die Aufmerksamkeit kann auf bestimmte Akupunkturpunkte, auf die Dan-Tians, auf innere Organe, auf die Massage des Magens oder der Nieren, auf das Öffnen und Schließen der Lunge, auf den Fluss von Qi in den Meridianen oder in Armen und Beinen sowie auf den Fluss von Blut und Körperflüssigkeiten gerichtet sein.

Exkurs zum „Yuan-Qi“

In der TCM wird zwischen vielen verschiedenen Qi-Arten unterschieden. Die wichtigsten Qi-Arten sind:

- Zong-Qi (gelegentlich auch Atmungs-Qi genannt)
- Ying-Qi (gelegentlich auch Nahrungs-Qi oder Nähr-Qi genannt)
- Wei-Qi (gelegentlich auch Abwehr-Qi oder Verteidigungs-Qi genannt)
- Yuan-Qi (gelegentlich auch Ursprungs-Qi genannt)

Das Yuan-Qi ist gewissermaßen das „Haupt-Qi“, das wichtigste Qi. Die Quellen des Yuan-Qi sind:

- Es stammt einerseits von den Eltern (es ist also angeboren bzw. ererbt) und wird als solches auch „vorgeburtliches Qi“ genannt. Es gibt dabei die Vorstellung, dass in diesem Prozess nicht nur die Bedingungen der Schwangerschaft von Bedeutung sind, sondern dass sich z.B. auch niederschlägt wie gut das Yuan-Qi der Eltern bei der Zeugung war.
- Das Yuan-Qi wird aber auch durch die Nährstoffe der Nahrung immer wieder genährt bez. gebildet.
- Das Yuan-Qi wird im Lauf des Lebens immer weniger – kann (und muss) aber ernährt und gekräftigt werden.

Das „Haus“ des Yuan-Qi: Das Yuan-Qi wohnt in den Nieren. „Wohnt“ ist dabei nicht passiv oder ruhig zu verstehen, genauer müsste man vielleicht sagen: das Yuan-Qi bewegt sich in der Nierengegend. Die Vorstellung ist, dass es sich im Kreis bewegt. (Es gibt darüber unterschiedliche Theorien: die einen besagen,

dass das Yuan-Qi nur in einer Niere wohnt, die anderen sagen, dass es nur zwischen den Nieren wohnt oder eben in der ganzen Nierengegend) Die Nierengegend ist gewissermaßen der Hauptsitz des Qi.

Exkurs: Bei viel Sex (Samenerguss beim Mann und Verlust von Scheidenflüssigkeit bei der Frau) wird im Modell der TCM viel Qi verbraucht und deshalb können danach Schmerzen im unteren Rücken auftreten, da jetzt der „Hauptsitz des Qi“ an Qi-Mangel leidet und erst wieder Qi gebildet werden muss.

Von dort, also von der Nierengegend aus, bewegt sich das Yuan-Qi im ganzen Körper. Zunächst breitet es sich im sogenannten Dreifachen-Erwärmer aus. (Der Dreifache- Erwärmer (auch Dreifacher-Erhitzer oder - Brenner) genannt ist ein Organ im Modell der TCM. Es ist kein materielles Organe sondern eine Ansammlung von Funktionen Er ist für die Regulation der Nahrung und des Wasserhaushalts im Körper verantwortlich. Er kontrolliert die Tätigkeit der Organe Niere, Blase, Magen, Milz, Darm, Lunge und Herz soweit sie mit dem „Stoffwechselprozess“ und dem Wasserhaushalt zu tun haben. Mit dem Oberen- Erwärmer ist dabei der Raum der Brust einschließlich Herz und Lunge gemeint. Der Obere- Erwärmer verteilt Flüssigkeit in Form eines feinen Nebels im ganzen Körper. Mit dem Mittleren-Erwärmer ist der Bereich unterhalb der Brust und oberhalb des Nabels (mit Magen, Milz,) gemeint. Der Mittlere-Erwärmer regelt Verdauung und Transport der Nahrung. Der Untere-Erwärmer meint den Raum unterhalb des Nabels (Niere, Blase und Darm). Er ist der „Drainagegraben“ und für die Ausscheidung zuständig. Der Dreifach-Erwärmer wird auch die Straße des Ursprungs-Qis genannt.

Die Bedeutung des Yuan-Qi

- Das Yuan-Qi regelt die Wachstums und die Alterungsprozesse, es ist für die Entwicklungsprozesse des Organismus (Seele/Geist/Körper) ist „zuständig“. Ein Yuan-Qi Mangel äußert sich deshalb auch z.B. in Wachstumsstörungen oder in Wachstumsverzögerungen bez. in Entwicklungsstörungen wie z.B.: im späten Einsetzen der Menstruation, des Samenergusses, der sexuellen Reife mit all ihren auch sekundären Anzeichen wie Haarwuchs oder Bartwuchs, in Gewichtsabnahme in den Wechseljahren aber auch in einer schnellen Alterung (z.B. in Falten, kraftlosen Bewegungen, Vergesslichkeit und letztlich im frühen Tod).
- Das Yuan-Qi ist verantwortlich für Gesundheit und Krankheit. Wenn genügend Yuan-Qi vorhanden ist, sind wir gesund und wenn wir erkranken verlaufen die Heilungsprozesse schneller.
- Das Yuan-Qi nährt den ganzen Körper, es versorgt die inneren Organe, damit diese gut arbeiten, es ist die Energiebasis des ganzen Körpers.
- Das Yuan-Qi kann Wei-Qi, Zong-Qi und Ying-Qi bilden. Dies ist zwar auch umgekehrt – aber nur langsamer und in geringerem Maße – möglich.

Symptome des Yuan-Qi-Mangels

1. Klasse (frühe Symptome):

Kurzatmigkeit, die sich durch Bewegung (Anstrengung) verschlimmert; Bewegungsunlust, Müdigkeit (von Körper und Geist), großes Schlafbedürfnis, müder Gesichtsausdruck, Kraftlosigkeit, leise Stimme und verlangsamtes Sprechen; Einsilbigkeit, im Sinne von sich zurückziehen, keinen Kontakt haben wollen nicht sprechen wollen. Bei all diesen Symptomen gilt, dass sie akut auftreten, wenn sie chronisch vorhanden sind, ist ihr diagnostischer Aussagewert reduziert. Bei der Schwerstufe 1 ist für die Therapie Qigong das Mittel der Wahl.

2. Klasse (mittelfristige Symptome):

Der äußeren Situation unangemessene Kälteempfindung (Kopf, Glieder, oder am ganzen Körper; da Yuan-Qi yang ist, ist ein Yuan-Qi Mangel ein Feuer-Mangel), Rückenschmerzen oder /und Knieschmerzen, die sich durch Bewegung (Anstrengung) verschlimmern, Kraftlosigkeit, Appetitlosigkeit, zunehmend weniger Appetit. Verdauungsstörungen, weißer Urin und häufiges Wasserlassen (Qi hat die Fähigkeit, die Körperflüssigkeiten zu halten), gelegentliche Ohrgeräusche (v.a. in der Stille), kurze Gleichgewichtsstörung (wie im Aufzug beim

Anhalten), kurze Desorientierung, kurzer Taumel, Gefühle der Leere im Kopf, Vergesslichkeit, unkonzentriert sein. Symptome der Schwerestufe 2 sind behandlungsbedürftig. Qigong ist nicht mehr ausreichend. Behandlung mit Kräutern (Medikamente), Akupunktur oder Massage sind notwendig.

3.Klasse (späte Symptome):

Organsenkungen (Gebärmutter, Magen, Dickdarm), erschlaffte Augenlider, kalter Penis / kalte Vagina, sexuelle Unlust, Erektionsstörungen, vorzeitiger oder unwillkürlicher Samenerguss, Menstruationsstörungen (zu lang, zu kurz, Schmierblutungen, zu viel oder zu wenig und helles Blut) extreme Kurzatmigkeit bei geringer Bewegung, Inkontinenz, häufiges und starkes Schwitzen (im Wachzustand auch in Ruhe beim Sitzen) dabei ist die Zunge hell und ohne Belag (ansonsten deutet starkes Schwitzen auf andere Störungen hin), ein sehr schwacher Puls. Symptome der Schwerestufe 3 sind dringend behandlungsbedürftig. Qigong ist nicht mehr ausreichend. Vor allem Behandlung mit Tee / Kräuter (Medikamente) ist nötig, da Nährendes von außen benötigt wird.

4. Klasse (ganz späte Notfall-Symptome bei chronischem und intensivem Mangel an Yuan-Qi):

extremes Schwitzen mit heftiger unangemessener Kälteempfindung, mit häufigem Schwindel, mit Ohnmachtsanfällen und einen ganz schwachen Puls. Symptome der Schwerestufe 4 bedürfen in der Regel einer Klinikbehandlung.

Die Übungen des Wu-Qi-Qigong

Das Wu-Chi-Qigong umfasst

- Übungen des Ruhigen Qigong im Liegen, im Sitzen und im Stehen;
- Bewegungsübungen die dem mittleren Qigong zuzuordnen sind;
- Selbstmassagen und
- Klopfübungen.

Insgesamt sind es 12 Übungen beziehungsweise 12 Übungsteile. Deshalb nennt man das Wu-Chi-Qigong auch „Die 12 Methoden („Übungen“) um gesund zu bleiben“. Die Übungen gibt es jeweils in einer leichten und in einer starken und manche auch in einer sehr starken Variante.

Kombinationsmöglichkeiten der Übungen

Man kann:

- Alle leichten Übungen praktizieren.
- Alle starken Übungen praktizieren.
- Alle sehr starken Übungen praktizieren.
- Zuerst alle starken und dann alle sehr starken Übungen praktizieren.
- Zuerst alle leichten und dann alle starken Übungen praktizieren.
- Zuerst alle leichten, dann alle starken und dann alle sehr starken Übungen praktizieren oder einzelne Übungen auswählen und nur eine oder nur zwei leichte Übungen praktizieren.
- Nur eine oder nur zwei starke Übungen praktizieren.
- Nur eine oder nur zwei sehr starke Übungen praktizieren.
- Nur von einer Übung zuerst die leichte und dann die starke Form üben.

- Nur von einer Übung zuerst die starke und dann die sehr starke Form üben.
- Nur von einer Übung zuerst die leichte, dann die starke und dann die sehr starke Form üben.
- Nur von zwei Übungen zuerst die leichte und dann die starke Form üben.
- Nur von zwei Übungen zuerst die starke und dann die sehr starke Form üben.
- Nur von zwei Übungen zuerst die leichte, dann die starke und dann die sehr starke Form üben.

Leichte, starke und sehr starke Übungen sollte man jedenfalls nicht abwechselnd üben.

Kriterien für die Auswahl der Übungen

- Die Konstitution: Die Menschen sind so verschieden, dass die starken Übungen zu stark sein können oder die schwachen zu schwach.
- Der momentane Gesundheitszustand: Für Rekonvaleszenten können die starken Übungen zu anstrengend sein.
- Die Tagesform oder einfach persönliche Vorlieben und natürlich vor allem
- Die Diagnose des jeweiligen Gesundheitszustandes: ein zu hoher Blutdruck stellt zum Beispiel ein yang Problem dar; hier wäre eine Übung bei der die Bewegung nach unten betont wird angezeigt.

Wenn jemand häufig unruhig und gereizt ist, handelt es sich ebenfalls um ein yang Problem, hier wäre eine leichte Übung angemessen; bei einem niedrigen Blutdruck, also einem Yin Problem, wäre zum Beispiel die Übung „Zwei Hände hebenden Himmel“ auszuwählen. Wenn jemand wenig Kraft hat und oft müde ist – sich also in einem Yin-Zustand befindet – sind starke Bewegungen hilfreicher (auch wenn derjenige vielleicht spontan leichte Übungen auswählen möchte).

Die Übungen des ruhigen Qigong des Wu-Chi-Qigong

Diese Übungen können im Liegen, im Sitzen und im Stehen ausgeführt werden.

- Sie helfen um ruhig und konzentriert zu werden;
- Sie fördern die Balance von Yin und Yang;
- Sie dienen dem Aufbau von Qi;
- und fördern die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe.

Bei den Übungen des ruhigen Qigong wird die Bauchatmung verwendet. Man atmet möglichst ruhig mit der Nase ein und mit der Nase aus.

Die 6 Bewegungsübungen des Wu-Chi-Qigong

- tragen zur Balance von Yin und Yang bei;
- fördern den Kreislauf von Qi, von Blut und Körperflüssigkeiten;
- stärken die Lunge und das Herz, die äußere und die innere Atmung;
- sie können sowohl hohen als auch niedrigen Blutdruck ausgleichen;
- sie verbessern den Fluss des Leber-Qi und wirken so emotional ausgleichend;
- sie unterstützen die Nierenfunktion und sind dadurch eine Stärkung des unteren Rückens;
- sie fördern die Verdauung und können Übergewicht abbauen;

- sie Dehnen und kräftigen Muskeln, Bänder und Sehnen.

Bei diesen Bewegungsübungen wird die Lungen- oder die Bauchgegenatmung verwendet. Auch bei diesen Übungen atmet man mit der Nase ein und mit der Nase aus. Wenn jemand bei Bewegung zwar Kraft hat aber außer Atem kommt, mangelt es ihm an Qi, dann ist v.a. ruhiges Qigong und die leichten Übungen des Wu-Chi-Qigong angezeigt. Wenn jemand jedoch gut atmet, es ihm aber an Kraft mangelt, ist Bewegungs-Qigong bez. die starken Übungen des Wu-Chi-Qigong angezeigt.

Die Abfolge einer vollständigen Übungssequenz

- Man beginnt das Üben mit den 3 Grundatemübungen, darauf folgt das
- Aufwärmen, um Zerrungen, Überdehnungen oder Verletzungen vorzubeugen, darauf
- eine Vorbereitung auf die Übungen, mit dem Ziel das Qi zu spüren, dann folgen die
- eigentlichen Übungen und diese werden auf spezifische Weise mit
- Abschlussübungen beendet. Daran schließen sich
- Selbstmassagen und
- Klopfübungen

Besonderheiten der Übungen des Wu-Chi-Qigong

In der Familie des Wu-Chi-Qigong gibt es eine spezielle Auffassung über das Stehen: man soll beim Üben so stehen, dass der Qifluss zwischen den Beinen eine Verbindung bekommt. Diesem Prinzip entsprechend gibt es drei Varianten des Stehens:

- man steht so, dass die Füße ein V bilden, die Fersen sind dabei verbunden und über die Fersenverbindung ist der Qifluss verbunden;
- man steht mit schulterbreitem Abstand der Füße, aber so, dass die Füße nicht parallel sondern etwas nach innen gedreht sind. (Die Vorstellung dabei ist, dass es in der Verlängerung der Füße zu einer Verbindung des Qiflusses kommt.) Man kann auch so stehen, dass die Füße etwas nach außen gedreht sind. (Die Vorstellung dabei ist, dass es in der Verlängerung der Fersen zu einer Verbindung des Qiflusses kommt.)
- man steht mit 3,5 Fuß breitem Abstand (ca. doppelte Schulterbreite). Die Stellung der Füße ist entsprechen dem schulterbreiten Stand. Man geht bei den sehr starken Übungen bei diesem breiten Stand in die Tiefe: möglichst tief, aber nicht so tief, dass die Oberschenkel waagrecht oder unterhalb der Knie sind. Man nennt diese Stellung die Reiterstellung oder „Ma-Bu“.

Wer Schwierigkeiten mit dieser Art des Stehens hat kann die Übungen dieser Familie sicher auch mit parallel ausgerichteten Füßen machen.

Beschreibung der Übungen des Wu-Chi-Qigong

Ruhiges Qigong

Grundübung 1: Bing-Gan-Zhan-Shi: „mit geschlossenen Fersen stehen“ leichte Form

Atmung

Einatmen, ausatmen
wdh.

Alle drei
Grundatemübungen
sind möglich. Es ist
eine Art
Aufwärmübung und
deshalb ist es sinnvoll
bei dieser Übung
zunächst die Lungen –
und dann die Bauch-
und dann die
Bauchgegenatmung
anzuwenden.

Bewegung

Wir stehen. Die Füße bilden ein V, dabei
berühren sich die Fersen, zwischen den
Grundgelenken der großen Zehen passt eine aus
fünf Fingern (also mit Daumen)

gebildete Faust.

Wir gehen leicht in die Knie, (so dass das
Gleichgewicht nach unten sinkt).

Die Hände sind entweder an der Körperseite
oder liegen auf dem unteren Dan-Tian.

Die Übung wird mit geschlossenen Augen
gemacht.

Beim Üben kann als unwillkürliche Bewegung
ein leichtes Schwanken auftreten, dies bringt
gewissermaßen zum Ausdruck, dass der Körper
oben leer ist und zeigt, dass die Übung
funktioniert.

Konzentration

Wir konzentrieren uns
zunächst auf das untere
Dan-Tian. Wir können uns
auch vorstellen, dass alles
nach unten fließt. Später
denken wir nichts mehr.

Die eigentliche Wirkung
tritt erst ein, wenn mehr
als 15 Minuten geübt
wird. Beim Üben sollte
man nicht an die Zeit
denken.

Wenn man an die Zeit
denkt, strengt man sich
bereits zu sehr an, und
kommt dadurch nicht in
diesen traumartigen oder
halbschlafartigen
Zustand. Wenn man in
diesen Zustand kommt,
vergeht die Zeit schnell
bez. unbemerkt.

Anzustreben ist es
Schlussendlich 45
Minuten so zu stehen.

Die Funktion:

- Sie macht den Kopf frei und leer und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.
- Sie baut Yuan-Qi auf. Sie dient der Stärkung bei chronischen Krankheiten.
- Sie fördert den guten Fluss von Qi und Blut.
- Sie hilft beim Abnehmen.

Wenn Schwindel, Angst, Unruhe oder große Bewegungen auftreten sollte man die Augen wieder öffnen, tief atmen und die Übung beenden.

Grundübung 2: Bao-Shu-Zhan-Shi: „stehend einen Baum halten“, (starke Form) und Ma Bu Zhan Shi „in Reiterstellung stehend einen Baum halten“, (sehr starke Form)

Atmung	Bewegung	Konzentration
Einatmen, ausatmen wdh.	Wir stehen schulterbreit. Die Füße sind nicht parallel sondern zeigen entweder nach innen oder sie zeigen nach außen.	Wir konzentrieren uns zunächst auf das untere Dan-Tian. Wir können uns auch vorstellen, dass alles nach unten fließt. Später denken wir nichts mehr.
Bei dieser Übung benützen wir die Bauch-gegen-atmung.	Wir gehen leicht in die Knie, (so dass das Gleichgewicht nach unten sinkt). Für die Haltung der Arme und Hände gibt es zwei Varianten: Variante a: Wir bilden, mit dem Oberkörper, mit den Armen und den Händen in Höhe des mittleren Dan-Tian einen Kreis, der zwischen den Fingerspitzen offen ist. Die Übung wird mit geschlossenen Augen gemacht. Variante b: (ohne Abbildung) Die Hände werden vor dem mittleren Dan-Tian in einer lockeren Weise folgendermaßen zusammengehalten: Die Fingerspitzen der jeweiligen Finger berühren sich (kleiner Finger den kleinen Finger usw. bis Daumen den Daumen). Die Hände sind gewölbt. Die Handgelenke berühren sich auch. Die Hände sind an der Seite der kleinen Finger ebenfalls geschlossen und an der Seite der Zeigefinger offen. Die Daumen sind ebenfalls geschlossen und von der Hand locker abgespreizt. Diese Handhaltung schafft – durch die Verbindung der Finger – eine Verbindung der sechs Meridiane in den Händen und verhindert durch die gewölbte Hand-haltung den Verlust von Yuan-Qi. Die Ellbogen befinden sich in einer entspannten Position unterhalb der Hände. Man kann diese Übung auch als sehr starke Übung machen. Man steht dann mit 3,5 Fuß breitem Abstand (ca. doppelte Schulterbreite). Die Stellung der Füße ist entsprechen dem schulterbreiten Stand. Man geht bei diesem breiten Stand in die Tiefe: möglichst tief, aber nicht so tief, dass die Oberschenkel waagrecht oder unterhalb der Knie sind. Für Arme und Hände gibt es auch wieder die beiden Varianten a + b	Die eigentliche Wirkung tritt erst ein, wenn mehr als 15 Minuten geübt wird. Beim Üben sollte man nicht an die Zeit denken. Wenn man an die Zeit denkt, strengt man sich bereits zu sehr an, und kommt dadurch nicht in diesen traumartigen oder halbschlafartigen Zustand. Wenn man in diesen Zustand kommt, vergeht die Zeit schnell bez. unbemerkt. In der Variante a können wir uns auch vorstellen einen Baum hochzuheben bez. zu halten, der unten abgesägt ist. Man kann sich vorstellen einen Baum – der unten abgesägt ist – zu halten bez. hochzuheben.

Die Funktion der 2. Grundübung

- Sie macht den Kopf frei und leer und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.
- Sie baut Yuan-Qi auf. Sie dient der Stärkung bei chronischen Krankheiten.
- Sie fördert den guten Fluss von Qi und Blut.
- Sie kräftigt den Körper, fördert Energie und Kraft (d.h.: wenn man sich schwach fühlt, sollte man die starke Form machen, wenn man angespannt ist sollte man die leichte Form machen).
- Sie führt zum Abnehmen, besonders bei einem Übergewicht, das mit schwacher, hypotoner Muskulatur einhergeht.

Bewegungs-Qigong

Tai-Chi-Kai-He: „Das Qi nach oben und unten und nach außen und innen ins fließen bringen“ – leichte Form

Lungenatmung oder besser Bauchgegnatmung

Atmung	Bewegung	Konzentration
1 Einatmen, ausatmen	Schulterbreit stehen. Etwas in die Knie gehen	Ruhig werden und die Hände wahrnehmen.
2 Einatmen	Wir heben die Hände bis auf die Höhe des mittleren Dan-Tian.	Zunächst kann man sich vorstellen, beim „Nach-oben-heben“ der Hände Gummifäden nach oben zu ziehen.
3 Ausatmen ein und ausatmen (Wdh.)	Wir drehen die Hände und halten mit den Händen vor dem mittleren Dan-Tian einen Ball.	Ruhig werden und die Hände wahrnehmen bis sie warm werden. Es hilft sehr, wenn man sich vorstellt, dass dieser Ball sehr schwer ist.
4 Einatmen (oder ein- aus einatmen)	Dann ziehen wir die Hände auseinander, aber ohne Spannung; die Brust soll nicht nach vorn kommen. (Wenn die Einatemphase für eine langsame Bewegung zu kurz ist, kann man die Bewegung auch mit „Ein-, Aus- und Einatmung“ machen.)	Man kann sich dabei zunächst vorstellen, dass zwischen den Händen Gummifäden sind, die man auseinanderzieht. Bei den Wiederholungen stellt man sich vor, dass das Qi nach außen fließt. (Nach außen kann heißen: im Rumpf nach außen oder in den Armen nach außen bis in die Fingerspitzen.) Wir können uns auch darauf konzentrieren, dass die Lunge geöffnet wird.
5 Ausatmen (oder aus- ein ausatmen)	Wir „drücken“ die Hände wieder zusammen.	Man kann sich dabei zunächst vorstellen Luft zwischen den Händen oder einen Ball zusammenzudrücken. Bei der Wiederholung stellt man sich vor, dass das Qi nach innen fließt. (Nach innen kann heißen: im Rumpf nach innen ins Zentrum oder in den Armen von den Fingerspitzen aus nach innen zum Rumpf.)
6 Einatmen	Wir drehen die Hände, so dass die Handflächen nach unten zeigen.	Dabei kann das Qi weiterrach innen fließen.

7	Ausatmen („Aus-, Ein- und Ausatmen“)	Wir drücken mit den Händen langsam nach unten bis auf die Höhe des unteren Dan-Tian.	Man kann sich zunächst vorstellen mit den Händen dichte Luft nach unten zu drücken. Später stellt man sich dabei vor, dass das Qi im Körper nach unten fließt. (Nach unten kann heißen: im Rumpf nach unten und in den Beinen nach unten bis zu den Füßen, nicht bis in die Erde.)
8	Ein- und Ausatmen (man kann hier bleiben und mehrmals ein- und ausatmen.)	Wir bleiben in dieser Position (Hände vor dem unteren Dan-Tian, Handflächen zeigen nach unten).	Man kann sich vorstellen, dass das Qi weiter nach unten fließt, durch die Beine nach unten bis in die Füße, nicht bis in die Erde.
9	Einatmen	Wir heben die Hände in dieser Position (Handflächen zeigen nach unten) vom unteren Dan-Tian bis zum mittleren Dan-Tian.	Man kann sich vorstellen, dass das Qi wieder nach oben fließt, durch die Beine nach oben und durch den Rumpf nach oben bis in die Brust – nicht bis in den Kopf, dieser bleibt immer „frei“.
10	Ausatmen	Wir drehen die Hände und halten mit den Händen vor dem mittleren Dan-Tian einen Ball.	Man kann sich vorstellen, dass das Qi weiter nach oben fließt. (Durch die Beine nach oben und durch den Rumpf nach oben bis in die Brust – nicht bis in den Kopf, dieser bleibt immer „frei“.)
		Dann kann man die Bewegung (von 4-10) so oft man möchte wiederholen.	
11	tief atmen	Zum Abschluss legen wir die Hände, wenn wir sie nach unten gedrückt haben und dort ein- und ausgeatmet haben (also nach 8) und wenn sie warm sind auf das untere Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln halten wir sie an der Körperseite nach unten.	Ich beende die Übung und bringe alles Qi zum unteren Dan-Tian zurück – oder lasse ein zu viel an Yin in den Boden fließen.

Die Funktion von Tai-Chi-Kai-He, leichte Form:

- Die Übung ist gut für die Lunge. Sie fördert das Zong-Qi und Wei-Qi und verbessert so die Immunabwehr und fördert den Blutkreislauf.
- Sie fördert den Qifluss nach oben, nach unten, nach außen und nach innen.
- Sie verbessert die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe.
- Sie fördert den Qifluss in den Meridianen.

Tai-Chi-Kai-He: „Das Qi nach oben und unten und nach außen und innen ins fließen bringen“ – starke Form

Lungenatmung oder besser Bauchgegenatmung

Atmung	Bewegung	Konzentration
1 Einatmen, ausatmen	Schulterbreit stehen. Etwas in die Knie gehen	Ruhig werden und die Hände wahrnehmen.
2 Einatmen	Wir heben die Hände bis auf die Höhe des mittleren Dan-Tian.	Zunächst kann man sich vorstellen, beim „Nach-oben-heben“ der Hände Gummifäden nach oben zu ziehen.
3 Ausatmen ein und ausatmen (Wdh.)	Wir drehen die Hände und halten mit den Händen vor dem mittleren Dan-Tian einen Ball.	Ruhig werden und die Hände wahrnehmen bis sie warm werden. Es hilft sehr, wenn man sich vorstellt, dass dieser Ball sehr schwer ist.
4 Einatmen (oder ein- aus einatmen)	Dann ziehen wir die Hände auseinander, aber ohne Spannung; die Brust soll nicht nach vorn kommen. (Wenn die Einatemphase für eine langsame Bewegung zu kurz ist, kann man die Bewegung auch mit „Ein-, Aus- und Einatmung“ machen.)	Man kann sich dabei zunächst vorstellen, dass zwischen den Händen Gummifäden sind, die man auseinanderzieht. Bei den Wiederholungen stellt man sich vor, dass das Qi nach außen fließt. (Nach außen kann heißen: im Rumpf nach außen oder in den Armen nach außen bis in die Fingerspitzen.) Wir können uns auch darauf konzentrieren, dass die Lunge geöffnet wird.
5 Ausatmen (oder aus- ein ausatmen)	Wir „drücken“ die Hände wieder zusammen.	Man kann sich dabei zunächst vorstellen Luft zwischen den Händen oder einen Ball zusammenzudrücken. Bei der Wiederholung stellt man sich vor, dass das Qi nach innen fließt. (Nach innen kann heißen: im Rumpf nach innen ins Zentrum oder in den Armen von den Fingerspitzen aus nach innen zum Rumpf.)
6 Einatmen	Wir drehen die Hände, so dass die Handflächen nach unten zeigen.	Dabei kann das Qi weiterrach innen fließen.

7 Ausatmen („Aus-, Ein- und Ausatmen“)	Wir drücken mit den Händen langsam nach unten bis auf die Höhe des unteren Dan-Tian.	Man kann sich zunächst vorstellen mit den Händen dichte Luft nach unten zu drücken. Später stellt man sich dabei vor, dass das Qi im Körper nach unten fließt. (Nach unten kann heißen: im Rumpf nach unten und in den Beinen nach unten bis zu den Füßen, bis in die Fußsohlen, nicht bis in die Erde.
8 Ein- und Ausatmen (man kann hier bleiben und mehrmals ein- und ausatmen.)	Wir bleiben in dieser Position (Hände vor dem unteren Dan-Tian, Handflächen zeigen nach unten).	Man kann sich vorstellen, dass das Qi weiter nach unten fließt, durch die Beine nach unten bis in die Füße, nicht bis in die Erde.
9 Einatmen	Wir heben die Hände in dieser Position (Handflächen zeigen nach unten) vom unteren Dan-Tian bis zum mittleren Dan-Tian und strecken dabei die Beine.	Man kann sich vorstellen, dass das Qi wieder nach oben fließt, durch die Beine nach oben und durch den Rumpf nach oben bis in die Brust – nicht bis in den Kopf, dieser bleibt immer „frei“.
10 Ausatmen	Wir drehen die Hände und halten mit den Händen vor dem mittleren Dan-Tian einen Ball.	Man kann sich vorstellen, dass das Qi weiter nach oben fließt. (Durch die Beine nach oben und durch den Rumpf nach oben bis in die Brust – nicht bis in den Kopf, dieser bleibt immer „frei“.)
11 Einatmen und (kurz) Atemanhaltungen	Dann ziehen wir die Hände, Arme und Schultern stark nach vorn, der Oberkörper und der Kopf bleiben jedoch gerade (und werden nicht nach vorn gebeugt).	Man stellt sich vor, dass das Qi im Körper nach vorn fließt. (Nach vorn kann heißen: im Rumpf nach vorn oder in den Armen nach vorn bis in die Fingerspitzen.)
12 Ausatmen (oder aus-ein, ausatmen)	Wir bewegen unsere Arme nach außen bis sie in Verlängerung der Schulter nach außen zeigen.	Man stellt sich dabei vor, die Lunge weit zu öffnen.
13 Einatmen und (kurz) Atemanhaltungen	Dann ziehen wir die Hände, Arme und Schultern auf Schulterhöhe mit Kraft nach außen und gleichzeitig mit dem Kopf nach oben. (Achtung: die Schultern nicht nach oben ziehen)	Man stellt sich vor, dass das Qi sowohl nach außen als auch nach oben und unten fließt. (Nach außen kann heißen: im Rumpf nach außen oder in den Armen nach außen bis in die Fingerspitzen.)

14	Ausatmen (oder aus- ein, ausatmen)	Wir bewegen die Hände wieder nach vorn.	Man stellt sich vor, dass das Qi nach innen fließt. (Nach innen kann heißen: im Rumpf nach innen ins Zentrum oder in den Armen von den Fingerspitzen aus nach innen zum Rumpf.)
15	Einatmen	Wir drehen die Hände, so dass die Handflächen nach unten zeigen.	
16	Ausatmen	Wir drücken mit den Händen langsam nach unten bis auf die Höhe des unteren Dan-Tian.	Man kann sich zunächst vorstellen mit den Händen dichte Luft nach unten zu drücken. Später stellt man sich dabei vor, dass das Qi im Körper nach unten fließt. (Nach unten kann heißen: im Rumpf nach unten und in den Beinen nach unten bis zu den Füßen, bis in die Fußsohlen, nicht bis in die Erde.
17	Ein- und Ausatmen (man kann hier bleiben und mehrmals ein- und ausatmen.)	Wir bleiben in dieser Position (Hände vor dem unteren Dan-Tian, Handflächen zeigen nach unten).	Man kann sich vorstellen, dass das Qi weiter nach unten fließt, durch die Beine nach unten bis in die Füße, nicht bis in die Erde.
		Dann kann man die Bewegung (von 9-17) so oft man möchte wiederholen	
	tief atmen	Zum Abschluss legen wir die Hände (nach 17), wenn sie warm sind auf das untere Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln halten wir sie an der Körperseite nach unten.	Ich beende die Übung und bringe alles Qi zum unteren Dan-Tian zurück – oder lasse ein zu viel an Yin in den Boden fließen.

Die Funktion von Tai-Chi-Kai-He, starke Form:

Die Funktion der starken Version ist ähnlich wie bei der leichten Form.

- Die Übung ist gut für die Lunge. Sie fördert das Zong-Qi und Wei-Qi und verbessert so die Immunabwehr und fördert den Blutkreislauf.
- Sie fördert den Qifluss nach oben, nach unten, nach vorn, nach außen und nach innen.
- Sie verbessert die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe.
- Sie fördert den Qifluss in den Meridianen.
- Außerdem dient die stärkere Form noch der Dehnung und der Kräftigung für die Muskeln und Bänder im Schulter-Armbereich.

Yin-Yang-Kai-He: „Durch Öffnen und Schließen Yin und Yang in Balance bringen“, leichte Form

Lungenatmung oder besser Bauchgegenatmung

	Atmung	Bewegung	Konzentration
1	Einatmen	Schulterbreit stehen.	
2	Ausatmen ein und ausatmen (Wdh.)	Etwas in die Knie gehen und bleiben.	Ruhig werden und die Hände wahrnehmen bis sie warm werden.
3	Einatmen (oder ein- aus einatmen)	Die Arme werden an der Seite bis auf Brusthöhe nach oben genommen, die Handfläche zeigt nach unten, die Gelenke sind locker.	Man kann sich vorstellen, dass an den Händen Gummifäden sind, die man nach oben zieht.
4	Ausatmen (oder aus- ein ausatmen)	Wir drehen die Arme und Hände so dass die Handflächen nach vorn zeigen und bringen die so locker gestreckten Arme vor der Brust zusammen – die Handfläche zeigen dann gegeneinander – bis die Hände wie bei der Grundübung zusammenkommen.	Man kann sich dabei zunächst vorstellen einen Ball zusammenzudrücken und wenn die Hände warm sind stellt man sich vor gutes Qi – bez. all das Gute das man braucht – von außen zu nehmen.
5	Einatmen	Man zieht die Hände in dieser Position zur Brust (die Fingerspitzen zeigen außen etwas nach vorn und innen eher nach oben).	Man stellt sich dabei vor dem Körper gutes Qi – bez. all das Gute das man braucht – zuzuführen.
6	Ausatmen	Dann werden die Hände immer noch in dieser Position wieder nach vorn gedrückt – am Ende dieser Bewegung gehen die Hände auseinander.	Man stellt sich dabei vor schlechte Luft und schlechtes Qi – bez. alles was man loswerden möchte – aus dem Körper zu entfernen.
7	Einatmen	Die Hände werden gedreht so dass die Handflächen nach außen zeigen (der kleine Finger ist oben) – dann werden die Arme / Hände wieder zur Seite gezogen. (Achtung: die Schultern nicht nach oben ziehen).	Man kann sich vorstellen, dadurch die Lunge weit zu öffnen, so dass viel gutes Qi / Sauerstoff einströmen kann.
8	Ausatmen weiter ausatmen	entweder die Hände um 180° drehen (der Daumen ist dann oben) und dann die Schritte von 4-7 wiederholen oder Arme und Hände nur um 90° drehen und an der Seite nach unten nehmen.	S.o. bez. Ich beende die Übung und bringe alles Qi zum unteren Dan-Tian zurück.

beim Ausatmen	Die Hände – wenn sie warm sind – auf das untere Dan-Tian legen, wenn sie kalt sind oder kribbeln an der Seite nach unten nehmen.	Ich beende die Übung und bringe alles Qi zum unteren Dan-Tian zurück – oder lasse ein zu viel an Yin in den Boden fließen.
---------------	--	--

Die Funktion von Yin-Yang-Kai-He, leichte Form

- Die Übung ist gut für die Lunge. Sie fördert das Zong-Qi und Wei-Qi und verbessert so die Immunabwehr.
- Diese Übung bringt die fünf Elemente wieder in Balance und fördert die Zusammenarbeit der 5 inneren Organe
- Die Übung fördert die Verdauung und bildet eine Massage von Magen und Milz. Wenn man sie zu diesem Zweck macht, sollte man auf jeden Fall die Bauchgegenatmung wählen.

Yin-Yang-Kai-He: „Durch Öffnen und Schließen Yin und Yang in Balance bringen“, starke Form

Lungenatmung oder besser Bauchgegenatmung

Atmung	Bewegung	Konzentration
1 Einatmen	Schulterbreit stehen.	
2 Ausatmen, ein und ausatmen (Wdh.)	Etwas in die Knie gehen und bleiben.	Ruhig werden und die Hände wahrnehmen bis sie warm werden.
3 Einatmen (oder ein- aus einatmen)	Die Arme werden an der Seite bis auf Brusthöhe nach oben genommen, die Handfläche zeigt nach unten, die Gelenke sind locker und das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert und die linke Ferse gehoben und dann wird das linke Bein einen Schritt nach vorn zunächst mit der Ferse aufgesetzt.	Man kann sich vorstellen, dass an den Händen Gummifäden sind, die man nach oben zieht.
4 Ausatmen (oder aus- ein ausatmen)	Dann wird der Fuß aufgesetzt bez. abgerollt, und währenddessen bringt man die locker gestreckten Arme vor der Brust zusammen und verlagert dabei das Gewicht nach vorn – die Handflächen zeigen gegeneinander – bis die Hände wie bei der Grundübung zusammenkommen). Jetzt werden die Arme angespannt und die Hände mit Kraft zusammengedrückt (der Hohlraum zwischen den Händen bleibt jedoch erhalten).	Man kann sich dabei zunächst vorstellen einen Ball zusammenzudrücken und wenn die Hände warm sind stellt man sich vor gutes Qi – bez. all das Gute das man braucht – von außen zu nehmen.
5 Einatmen	Man zieht die Hände in dieser Position zur Brust (die Fingerspitzen zeigen außen etwas nach vorn und innen eher nach oben). Arme und Hände bleiben dabei angespannt. Die Beinposition bleibt.	Man stellt sich dabei vor dem Körper gutes Qi – bez. all das Gute das man braucht – zuzuführen.
6 Ausatmen	Dann werden die Hände immer noch in dieser Position wieder nach vorn gedrückt – Arme und Hände bleiben dabei angespannt. Die Beinposition bleibt.	Man stellt sich dabei vor schlechte Luft und schlechtes Qi – bez. alles was man loswerden möchte – aus dem Körper zu entfernen.

- | | | |
|--|---|--|
| 7 Ein-, aus- und einatmen | Die Hände gehen wieder auseinander, werden gedreht, so dass die Handflächen nach außen zeigen – und dann werden die Arme / Hände wieder zur Seite gezogen - dabei wird das Gewicht auf das hintere Bein verlagert und dann wird beim zweiten Einatmen mit den Armen richtig nach hinten gezogen, um die Brust und die Lunge weit zu öffnen und zu dehnen. | Man kann sich vorstellen, dadurch die Lunge weit zu öffnen, so dass viel gutes Qi / Sauerstoff einströmen kann. |
| 8 Aus- ein und ausatmen | Die Hände (und Arme in sich) um 180° drehen und die Arme und Hände in der bekannten Weise wieder vor der Brust zusammenbringen, während man das Gewicht wieder nach vorn verlagert.

und dann die Schritte von 5-8 entsprechend wiederholen oder

anstatt Schritt 7: | Man stellt sich vor gutes Qi von außen zu nehmen. |
| 9 Einatmen (oder ein-, aus und einatmen) | Die Hände wieder auseinandernehmen, und drehen, so dass die Handflächen nach außen zeigen und dann die Arme / Hände locker zur Seite ziehen bis sie in Verlängerung der Schultern nach außen zeigen und dabei das Gewicht nach rechts verlagern und die linke Fußspitze heben | Man kann sich vorstellen, dadurch die Lunge weit zu öffnen, so dass viel gutes Qi / Sauerstoff einströmen kann. |
| 10 ausatmen | Dann bringen wir die Arme seitlich nach unten bis wir vor dem unteren Dan-Tian einen Ball halten und setzen dabei das linke Bein zurück. | |
| 11 Ein- und ausatmen | Wir bleiben so und werden ruhig.

Und dann wiederholen wir die Schritte von 3 bis 11 – verlagern diesmal jedoch das Gewicht nach links und setzen das rechte Bein entsprechend einen Schritt nach vorn. | |
| 12 Ein-und ausatmen | Wenn wir die Übung (nach 11) beenden wollen, legen wir die Hände – wenn sie warm sind – auf das untere Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln nehmen wir sie an der Seite nach unten. | Ich beende die Übung und bringe alles Qi zum unteren Dan-Tian zurück – oder lasse ein zu viel an Yin in den Boden fließen. |

Die Funktion von Yin-Yang-Kai-He, starke Form:

Die Funktion der starken Übung ist gleich wie bei der leichten Übung.

- Es werden zusätzlich Sehnen, Bänder und Muskeln vor allem auch der Beine gedehnt und gekräftigt.
- Das Gleichgewicht wird trainiert.
- Bei der starken Version liegt mehr Aufmerksamkeit auf der Bewegung und weniger auf der Konzentration als bei der leichten Übung

Qi-La-Xuan-Zhuan: „die Hände nach oben und unten bewegen und die Hüfte drehen“, leichte Form

(Im Volksmund wird die Übung manchmal auch „verkehrte Wolkenhände“ genannt.)

Lungenatmung oder Bauchgegenatmung

Atmung	Bewegung	Konzentration
1 einatmen ausatmen	stehen, Füße schulterbreit, Etwas in die Knie gehen	ruhig werden
2 einatmen: (oder ein- aus- und wiederholt ein- und ausatmen und zum Schluss einatmen	Arme nach vorne oben (Ellbogen leicht gebeugt) bis auf Brusthöhe, die Handflächen zeigen dabei nach unten; (Man kann hier auch die Hände mit dem Ausatmen drehen und den Ball vor der Brust mit dem einatmen öffnen und mit dem Ausatmen schließen und dann aus der geöffneten Position mit 3 fortfahren.)	Man kann sich vorstellen, Gummifäden nach oben zu ziehen. (Wenn man den Ball öffnet und schließt, stellt man sich zunächst vor Gummifäden nach außen zu ziehen und dann dichte Luft zusammen zu drücken und wechselt dann mit der Aufmerksamkeit in die Brust und stellt sich vor diese zu öffnen und zu schließen.)
3 ausatmen	Die linke Hand /Arm geht nach unten und dreht sich so, dass die Handfläche zur Seite (nach links) zeigt, die rechte Hand dreht sich so, dass die Handfläche ebenfalls zur Seite (nach links) zeigt, die linke Hand befindet sich auf der Höhe des Nabels, die rechte etwa auf Brusthöhe.	
4 Ein- und ausatmen	Der Oberkörper wird nach links gedreht und die Hände drücken die Luft nach links (bis sich der Körper um ca. 45° nach links gedreht hat) wobei das Gewicht in der Mitte bleibt oder zum rechten Bein wechselt. Der Blick folgt den Händen.	Zunächst kann man sich bei der Drehung vorstellen Luft oder einen Berg wegzuschieben. Später wechselt man mit der Vorstellung nach innen und konzentriert sich je nach Ziel auf: Funktion1: Das Leber/Milz-Qi fließt. Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert.
5 einatmen	Die Hände wechseln ihre Position und ihre Richtung, d.h. die linke Hand kommt (außen im größeren Bogen) nach oben (bis auf Brusthöhe) und die Handfläche zeigt nach schräg rechts vorn und die rechte Hand geht (innen im kleineren Bogen) nach unten auf Nabelhöhe und die Handfläche zeigt ebenfalls nach schräg rechts vorn.	Hier kann man sich vorstellen, dass das Qi aus dem Brustraum in den Bauchraum und das Qi aus dem Bauchraum in den Brustraum fließt oder man bleibt bei einer der beiden Vorstellungen: Funktion1: Das Leber/Milz-Qi fließt. Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert.

- | | | | |
|----|-------------------------|---|---|
| 6 | aus-, ein- und ausatmen | dann dreht der Oberkörper wieder in die Ausgangsposition in die Mitte und weiter nach rechts (bis sich der Körper um ca. 45° nach rechts gedreht hat) und die Hände drücken die Luft nach rechts und das Gewicht bleibt dabei in der Mitte oder wechselt vom rechten auf das linke Bein. Der Blick folgt den Händen. | Zunächst kann man sich bei der Drehung vorstellen Luft oder einen Berg wegzuschieben. Später wechselt man mit der Vorstellung nach innen und konzentriert sich je nach Ziel auf:

Funktion1: Das Leber/Milz-Qi fließt.

Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert. |
| 7 | einatmen | Die Hände wechseln ihre Position und ihre Richtung, d.h. die rechte Hand kommt (außen im größeren Bogen) nach oben (bis auf Brusthöhe) und die Handfläche zeigt nach schräg links vorn und die linke Hand geht (innen im kleineren Bogen) nach unten auf Nabelhöhe und die Handfläche zeigt ebenfalls nach schräg links vorn. | Hier kann man sich vorstellen, dass das Qi aus dem Brustraum in den Bauchraum und das Qi aus dem Bauchraum in den Brustraum fließt oder man bleibt bei einer der beiden Vorstellungen: Funktion1: Das Leber/Milz-Qi fließt.

Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert. |
| 8 | aus-, ein- und ausatmen | dann dreht der Oberkörper wieder in die Ausgangsposition in die Mitte und weiter nach links (bis sich der Körper um ca. 45° nach links gedreht hat) und die Hände drücken die Luft nach rechts und das Gewicht bleibt dabei in der Mitte oder wechselt vom rechten auf das linke Bein. Der Blick folgt den Händen | Zunächst kann man sich bei der Drehung vorstellen Luft oder einen Berg wegzuschieben. Später wechselt man mit der Vorstellung nach innen und konzentriert sich je nach Ziel auf:

Funktion1: Das Leber/Milz-Qi fließt.

Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert. |
| 9 | | Diese Drehung nach links und rechts wird nun wiederholt. | |
| 10 | | Wenn man abschließen will, bringt man die Hände – nachdem man sie von oben nach unten und von unten nach oben gewechselt hat – (also nach 5 oder nach 7) sofern sie warm sind, von außen direkt aufs untere Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln, nimmt man sie an der Seite nach unten. | Ich beende die Übung und bringe alles Qi zum unteren Dan-Tian zurück – oder lasse ein zu viel an Yin in den Boden fließen. |

Die Funktion von Qi-La-Xuan-Zhuan, leichte Form

- Sie fördert den Fluss von Leber- und Milz-Qi
- Sie stärkt die Nieren, das Jing und das Yuan-Qi

Qi-La-Xuan-Zhuan: „die Hände nach oben und unten bewegen und die Hüfte drehen“, starke Form

(Im Volksmund wird die Übung manchmal auch „verkehrte Wolkenhände“ genannt.)

Lungenatmung oder besser Bauchgegenatmung

Atmung	Bewegung	Konzentration
1 einatmen ausatmen	stehen, Füße schulterbreit, Etwas in die Knie gehen	ruhig werden
2 einatmen: (oder ein- aus- und wiederholt ein- und ausatmen und zum Schluss einatmen	Arme nach vorne oben (Ellbogen leicht gebeugt) bis auf Brusthöhe, die Handflächen zeigen dabei nach unten; (Man kann hier auch die Hände mit dem Ausatmen drehen und den Ball vor der Brust mit dem einatmen öffnen und mit dem Ausatmen schließen und dann aus der geöffneten Position mit 3 fortfahren.)	Man kann sich vorstellen, Gummifäden nach oben zu ziehen. (Wenn man den Ball öffnet und schließt, stellt man sich zunächst vor Gummifäden nach außen zu ziehen und dann dichte Luft zusammen zu drücken und wechselt dann mit der Aufmerksamkeit in die Brust und stellt sich vor diese zu öffnen und zu schließen.)
3 ausatmen	Die linke Hand /Arm geht nach unten und dreht sich so, dass die Handfläche zur Seite (nach links) zeigt, die rechte Hand dreht sich so, dass die Handfläche ebenfalls zur Seite (nach links) zeigt, die linke Hand befindet sich auf der Höhe des Nabels, die rechte etwa auf Brusthöhe.	
4 Ein- und ausatmen	Der Oberkörper wird nach links gedreht und die Hände drücken die Luft nach links (bis sich der Körper um ca. 90° nach links gedreht hat) wobei das Gewicht zum rechten Bein wechselt und die Fußspitze des linken Beins gehoben und der Fuß mit der Körperdrehung um ca. 90° gedreht. (Die Drehung geht vom Körper aus, die Arme drücken mit!) Die Fußspitze bleibt oben. Der Blick folgt den Händen.	Zunächst kann man sich bei der Drehung vorstellen Luft oder einen Berg wegzuschieben. Später wechselt man mit der Vorstellung nach innen und konzentriert sich je nach Ziel auf: Funktion1: Das Leber / Milz-Qi fließt. Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert.

- 5 Ein-, aus und einatmen
Der Fuß bleibt, der Oberkörper und die Hände drehen weiter. Der linke Arm die linke Hand wird dabei so weit wie möglich nach hinten bewegt und dann mit dem Einatmen nach hinten gezogen und dadurch wird die Brust gedehnt.
Die rechte Hand / der rechte Arm bewegt sich auch noch etwas weiter nach hinten und ist zum Schluss in der Gegend der linken Achsel.
- Funktion1: Das Leber / Milz-Qi öffnet sich und fließt und die Lunge wird auch weit geöffnet.
Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert.
- 6 aus-, ein- und ausatmen;
oder:
aus-, ein-, aus-, ein- und ausatmen,
oder:
aus-, ein-, aus-, ein-, aus-, ein- und ausatmen
Die Hände wechseln ihre Position und ihre Richtung, d.h. die linke Hand kommt (außen im größeren Bogen) nach oben (bis auf Brusthöhe) und die Handfläche dreht sich und die rechte Hand geht (innen nach dem Ziehen ebenfalls im Bogen) nach unten auf Nabelhöhe und die Handfläche dreht sich ebenfalls. Dann dreht der Oberkörper und die Arme wieder zurück bis er nach links zeigt (in die Richtung, in die die gehobene linke Fußspitze zeigt) und dann werden Körper, Fuß und Arme zu der Ausgangsposition in die Mitte gedreht und dabei wird das Gewicht in die Mitte verlagert. Dann werden Körper und Arme weiter nach rechts gedreht (bis sich der Körper um ca. 90° nach rechts gedreht hat) und die Hände drücken dabei die Luft nach rechts wobei das Gewicht zum linken Bein wechselt und die Fußspitze des rechten Beins gehoben und der Fuß – mit der Körperdrehung um ca. 90° gedreht. (die Drehung geht vom Körper aus, die Arme drücken mit!) Die Fußspitze bleibt oben. Der Blick folgt den Händen.
- Zunächst kann man sich bei der Drehung vorstellen Luft oder einen Berg wegzuschieben. Später wechselt man mit der Vorstellung nach innen und konzentriert sich je nach Ziel auf:
Funktion1: Das Leber / Milz-Qi fließt.
Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert.
- 7 Ein-, aus und einatmen
Der Fuß bleibt, der Oberkörper und die Hände drehen weiter. Der rechte Arm die rechte Hand wird dabei so weit wie möglich nach hinten bewegt und dann mit dem Einatmen nach hinten gezogen und dadurch wird die Brust gedehnt.
Die linke Hand / der linke Arm bewegt sich auch noch etwas weiter nach hinten und ist zum Schluss in der Gegend der rechten Achsel.
- Funktion1: Das Leber / Milz-Qi öffnet sich und fließt und die Lunge wird auch weit geöffnet.
Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert.

- | | | | |
|----|-------------------------|---|---|
| 8 | aus-, ein- und ausatmen | Die Hände wechseln ihre Position und ihre Richtung, d.h. die rechte Hand kommt (außen im größeren Bogen) nach oben (bis auf Brusthöhe) und die Handfläche dreht sich und die linke Hand geht (innen nach dem Ziehen ebenfalls im Bogen) nach unten auf Nabelhöhe und die Handfläche dreht sich ebenfalls. Dann dreht der Oberkörper und die Arme wieder zurück bis er nach rechts zeigt (in die Richtung in die die gehobene rechte Fußspitze zeigt) und dann werden Körper, Fuß und Arme zu der Ausgangsposition in die Mitte gedreht und dabei wird das Gewicht in die Mitte verlagert. Dann werden Körper und Arme wieder weiter nach links gedreht (bis sich der Körper um ca. 90° nach rechts gedreht hat) und die Hände drücken dabei die Luft nach links wobei das Gewicht zum rechten Bein wechselt und die Fußspitze des linken Beins wieder gehoben und der Fuß – mit der Körperdrehung um ca. 90° gedreht. (Die Drehung geht vom Körper aus, die Arme drücken mit!) Die Fußspitze bleibt oben. Der Blick folgt den Händen. | Zunächst kann man sich bei der Drehung vorstellen Luft oder einen Berg wegzuschieben. Später wechselt man mit der Vorstellung nach innen und konzentriert sich je nach Ziel auf:

Funktion1: Das Leber / Milz - Qi fließt.

Funktion 2: die Wirbelsäule und die Nieren werden massiert. |
| 9 | | Diese Drehung nach links und rechts wird nun wiederholt. | |
| 10 | einatmen | wenn man abschließen will bleibt man in der Mitte | |
| 11 | ausatmen | Die Hände gehen nach unten und werden, wenn sie warm sind, auf das untere Dan-Tian gelegt, wenn sie kalt sind oder kribbeln, nimmt man sie an der Seite nach unten. | |

Die Funktion von Qi-La-Xuan-Zhuan, starke Form

- Sie fördert den Fluss von Leber- und Milz-Qi, bei Qi-Stau öffnet sie das Leber-Qi
- Sie stärkt die Nieren, das Jing und das Yuan-Qi und ist eine Massage für die Wirbelsäule
- Sie stärkt außerdem die Muskeln, Bänder und Sehnen im Rücken und im Schulter/Arm Bereich.
- Sie verbessert das Gleichgewicht.

Kontraindikation:

Diese Übung darf bei einem akuten Bandscheibenvorfall nicht gemacht werden.

**Tuo-Tian-Sheng-Yang: „Die Hände heben den Himmel und das Yang wir nach oben gehoben“, leichte Form
oder „Die Hände schieben den Himmel nach oben und die Sonne geht auf“.**

(Lungenatmung oder besser Bauchgegenatmung)

	Atmung	Bewegung	Konzentration
1	Einatmen Ausatmen	Schulterbreit stehen, etwas in die Knie gehen.	Ruhig werden
2	Ein- und ausatmen	Hände vor dem unteren Dan-Tian halten, (Fingerspitzen zeigen gegeneinander) die Handfläche zeigt nach oben.	Man kann sich vorstellen, etwas Schweres zu halten, bis die Hände warm sind.
3	Einatmen	Man hebt die Hände so (Fingerspitzen zeigen gegeneinander) vor dem Oberkörper nach oben. (Die Schultern sollte man dabei nicht heben oder anspannen). Wir bleiben dabei in den Knien stehen.	Man kann sich dabei zunächst vorstellen etwas Schweres zu heben und wenn die Hände warm sind, stellt man sich vor Qi von unten von der Erde durch die Beine im Oberkörper zusammen mit dem Nahrungs-Qi bis zum mittleren Dan-Tian nach oben zu heben.
4	Ausatmen	Die Hände setzen die Bewegung nach oben vor dem Gesicht fort, (die Ellbogen gehen nach unten) und die Hände drehen sich so, dass die Finger zuerst nach vorn und dann nach außen zeigen.	Qi fließt weiter nach oben bis zum mittleren Dan-Tian (nicht weiter bis in den Kopf, der Kopf soll immer „frei“ bleiben.)
5	Einatmen	Mit dem Einatmen geht die Bewegung nach oben und die Drehung weiter (bei Schmerzen in der Schulter nur soweit es ohne Schmerzen geht), so dass die Finger über dem Kopf wieder gegeneinander zeigen (die Handflächen zeigen immer noch nach oben) und die Arme sind gebeugt (beide Arme bilden etwa einen Kreis, der an den Händen offen ist).	Qi fließt weiter nach oben bis zum mittleren Dan-Tian (nicht weiter bis in den Kopf, der Kopf soll immer „frei“ bleiben).
6	Ausatmen	Während des nächsten Ausatmens bewegen wir die Arme seitlich (mit den Handflächen nach unten) wieder nach unten bis zur Höhe der Schultern.	Man kann sich vorstellen, alles Qi von außen in den Körper zu nehmen.
7	Einatmen	Mit dem nächsten Einatmen geht die Bewegung weiter bis die Arme am Ende des Einatmens ca. im 45° Winkel zur Seite nach unten zeigen.	Man kann sich vorstellen, alles Qi von außen in den Körper zu nehmen.

8	Ausatmen	Mit dem nächsten Ausatmen setzen wir dies fort und kommen so wieder zur Ausgangsposition.	Man kann sich vorstellen, alles Qi von außen in den Körper zu nehmen.
	ein- und ausatmen	Dort atmen wir mindestens einmal tief ein und aus. Man kann auch mehrmals atmen um die Atmung zu regulieren.	Dann kann man sich hier vorstellen, Qi von der Erde aus in den Körper aufzunehmen.
	tief atmen		
9		Jetzt kann man die Bewegung von 2 bis 8 wiederholen.	
	beim Ausatmen	Wenn wir die Übung abschließen wollen legen wir die Hände – wenn sie warm sind – auf das untere Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln nehmen wir sie an der Seite nach unten.	Ich beende die Übung und bringe alles Qi zum unteren Dan-Tian zurück.

Die Funktion von Tuo-Tian-Sheng-Yang, leichte Form

- Qi und Yang werden nach oben gezogen. Sie bringt die Energie nach oben, beseitigt Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Sie hilft bei niedrigem Blutdruck. Sie hilft bei Organsenkungen.
- Das Leber Qi kann – wenn es durch zurückgehaltenen Ärger nicht gut fließt – überallhin verteilt und in seinem Fluss verbessert werden.

Bei niedrigem Blutdruck nach oben langsam und nach unten schneller.

Bei hohem Blutdruck nach oben schneller und nicht intensiv und mit weniger Konzentration und nach unten langsamer.

Tuo-Tian-Sheng-Yang: „Die Hände heben den Himmel und das Yang wir nach oben gehoben“, starke Form
 oder „Die Hände schieben den Himmel nach oben und die Sonne geht auf“.

Lungenatmung oder besser Bauchgegenatmung

Atmung	Bewegung	Konzentration
Einatmen Ausatmen	Schulterbreit stehen, etwas in die Knie gehen.	Ruhig werden
Ein - und ausatmen	Hände vor dem unteren Dan-Tian halten, (Fingerspitzen zeigen gegeneinander) die Handfläche zeigt nach oben.	Man kann sich vorstellen, etwas Schweres zu halten, bis die Hände warm sind.
Einatmen	Man hebt die Hände so (Fingerspitzen zeigen gegeneinander) vor dem Oberkörper nach oben. (Die Schultern sollte man dabei nicht heben oder anspannen).	Man kann sich dabei zunächst vorstellen etwas Schweres zu heben und wenn die Hände warm sind, stellt man sich vor Qi von unten von der Erde durch die Beine im Oberkörper zusammen mit dem Nahrungsqi bis zum mittleren Dan-Tian nach oben zu nehmen.
Ausatmen	Die Hände setzen die Bewegung nach oben vor dem Gesicht fort, (die Ellbogen gehen nach unten) und die Hände drehen sich so, dass die Finger zuerst nach vorn und dann nach außen zeigen. Wir strecken dabei die Beine.	Qi fließt weiter nach oben bis zum mittleren Dan-Tian (nicht weiter bis in den Kopf, der Kopf soll immer „frei“ bleiben.
Einatmen	Mit dem Einatmen geht die Bewegung nach oben und die Drehung weiter (bei Schmerzen in der Schulter nur soweit es ohne Schmerzen geht), so dass die Finger über dem Kopf wieder gegeneinander zeigen (die Handflächen zeigen immer noch nach oben) und die Arme werden nach oben gestreckt. Die Hände bleiben abgewinkelt. Arme und Hände werden so nach oben gezogen	Qi fließt weiter nach oben bis zum mittleren Dan-Tian (nicht weiter bis in den Kopf, der Kopf soll immer „frei“ bleiben. Die inneren Organe werden nach oben gezogen.
Atemanhaltungen	Arme und Hände werden so nach oben gezogen	Die inneren Organe werden nach oben gezogen.
Ausatmen	Während des nächsten Ausatmens bewegen wir die Arme seitlich mit den Handflächen nach unten wieder nach unten. Bis zur Höhe der Schultern.	Man kann sich vorstellen, alles Qi von außen in den Körper zu nehmen. Die inneren Organe sinken wieder an ihren Platz.

Einatmen	Mit dem nächsten Einatmen geht die Bewegung weiter bis die Arme am Ende des Einatmens ca. im 45° Winkel zur Seite nach unten zeigen. Man geht hierbei (ab Bild 6 b) wieder in die Knie.	Man kann sich vorstellen, alles Qi von außen in den Körper zu nehmen.
Ausatmen	Mit dem nächsten Ausatmen setzen wir dies fort und kommen so wieder zur Ausgangsposition.	Man kann sich vorstellen, alles Qi von außen in den Körper zu nehmen.
ein- und ausatmen	Dort atmen wir mindestens einmal tief ein und aus. Man kann auch mehrmals atmen um die Atmung zu regulieren.	Dann kann man sich hier vorstellen, Qi von der Erde aus in den Körper aufzunehmen.
tief atmen	Jetzt kann man die Bewegung von 2 bis 9 wiederholen.	
beim Ausatmen	Wenn wir die Übung abschließen wollen legen wir die Hände – wenn sie warm sind – auf das untere Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln nehmen wir sie an der Seite nach unten.	Ich beende die Übung und bringe alles Qi zum unteren Dan-Tian zurück.

Die Funktion von Tuo-Tian-Sheng-Yang, stark Form

- Qi und Yang werden nach oben gezogen. Sie bringt die Energie nach oben, beseitigt Müdigkeit und Antriebslosigkeit.
- Sie hebt niedrigen Blutdruck.
- Sie hilft bei Organsenkungen
- Das Leber Qi kann – wenn es durch zurückgehaltenen Ärger nicht gut fließt – überallhin verteilt und in seinem Fluss verbessert werden.
- Die Übung kräftigt Muskeln, Bänder und Sehnen in den Schultern, in den Ellbogen, Handgelenken, Knie und Sprunggelenken

Bei niedrigem Blutdruck nach oben langsam und sehr intensiv nach oben ziehen und nach unten schneller.

Bei hohem Blutdruck nach oben schneller, nicht (intensiv) nach oben ziehen und mit weniger Konzentration und nach unten langsamer.

Beim Einatmen halten wir den Schließmuskel (nicht fest anspannen, sondern einen guten Tonus herstellen). Damit soll verhindert werden, dass wir bei Einatmen gutes Qi an dieser Stelle verlieren. Beim Ausatmen lockern wir den Schließmuskel wieder.

Lassen das Qi nach unten fließen oder dass die inneren Organe nach unten sinken.

Diao-Jing-Shu-Qi: „Die Meridiane durchgängig machen und den Qifluss fördern“, – leichte Form

Lungenatmung oder besser Bauchgegenatmung

Atmung	Bewegung	Konzentration
einatmen, ausatmen (wiederholen)	Stehen, Füße schulterbreit, (Zehen zeigen etwas nach außen oder nach innen) Etwas in die Knie gehen Die Arme sind locker an der Seite des Körpers (mit etwas Abstand zum Körper) und werden so gedreht, dass die Handflächen nach hinten zeigen	ruhig werden
einatmen:	Wir nehmen die Arme an der Seite des Körpers mit etwas Abstand zum Körper und der Handfläche nach hinten nach oben bis auf Brusthöhe. Arme und Hände sind dabei locker. Die Hände etwas gewölbt. Die Bewegung wird vom kleinen Finger angeführt (er bleibt jedoch locker in seiner normalen Position).	Wir konzentrieren uns auf den kleinen Finger bez. auf den Endpunkt des Herzmeridians und öffnen dadurch den Meridian und das Herz.
		Wenn es darum geht, einen freien Kopf zu bekommen, Kopfdruck zu beseitigen oder den Blutdruck zu senken, stellen wir uns dabei vor viel Qi von außen zu uns zu nehmen und es zu unserem oberen Dan-Tian zu bringen.
am Ende des Einatmens	Die Arme sind jetzt auf Schulterhöhe und die Handfläche zeigt nach unten	

ausatmen	<p>die Arme und Hände und bewegen sich weiter nach oben bis auf Kopfhöhe. Dabei wird die Bewegung vom Daumen angeführt (er bleibt jedoch locker in seiner normalen Position).</p> <p>Wenn die Übung bei Bluthochdruck oder bei Kopfdruck zu Heilzwecken eingesetzt wird, werden die Hände an dieser Stelle bis über den Kopf gehoben.</p>	<p>Wir konzentrieren uns auf den Daumen bez. auf den Endpunkt des Lungenmeridians und öffnen dadurch den Meridian und die Lunge.</p> <p>(Wenn es darum geht, einen freien Kopf zu bekommen, Kopfdruck zu beseitigen oder den Blutdruck zu senken, stellen wir uns dabei vor viel Qi von außen zu uns zu nehmen und es zu unserem oberen Dan-Tian zu bringen.)</p>
einatmen	<p>Wir bringen wir die Arme und Hände vor dem oberen Dan-Tian so zusammen, dass die Fingerspitzen gegeneinander zeigen. Zwischen den Fingern bleibt ein kleiner Abstand.</p>	<p>Wir stellen uns dabei vor viel Qi von außen zu uns zu nehmen und es zu unserem oberen Dan-Tian zu bringen.</p>
ausatmen	<p>Wir drücken mit den Händen vom oberen Dan-Tian nahe am Körper nach unten bis zum unteren Dan-Tian.</p>	<p>Wir stellen uns dabei vor, dass sich das Qi, das wir aufnehmen in Yuan-Qi verwandelt.</p> <p>Wenn es darum geht, einen freien Kopf zu bekommen, Kopfdruck zu beseitigen oder den Blutdruck zu senken, stellen wir uns vor das Qi nach unten zu drücken.</p>
einatmen, ausatmen	<p>Wir bleiben in dieser Position</p>	<p>Wir stellen uns dabei vor, dass das Qi weiter nach unten bis in die Füße fließt (aber nicht weiter).</p>

Wir wiederholen die Übung von Bild 2 bis Bild 6

einatmen	Von dort werden die Hände, wenn sie warm sind, auf	Alles Yuan-Qi fließt ins
ausatmen	das untere Dan-Tian gelegt, wenn sie kalt sind oder	untere Dan-Tian.
	kribbeln, nimmt man sie an der Seite nach unten.	Ich beende die Übung.
	Wir regulieren wieder unsere Atmung.	
tief atmen		

Die Funktion von Diao-Jing-Shu-Qi, leichte Form

- Diese Übung schafft eine gute Verbindung des oberen, mittleren und unteren Dan-Tian.
- Sie macht den Kopf frei und leer, sie ist gut bei Störungen im oberen Körper:
 - Sie kann bei „Kopfdruck“ hilfreich sein (Dabei stellen wir uns von Anfang an nur vor Qi zu nehmen, um es dann nach unten zu drücken, die Konzentration auf den kleinen Finger und den Daumen entfällt.)
 - sie kann bei Bluthochdruck hilfreich sein
 - sie kann Beklemmungen in der Brust/Lunge lösen (Zur Vorbeugung nehmen wir die Arme und Hände bis auf Kopfhöhe, zum Lindern nehmen wir sie über den Kopf, bei niedrigem Blutdruck nehmen wir die Arme und Hände schneller nach unten).
- Sie fördert den Qi- und Blutkreislauf.
- Sie verbessert die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe.

Diao-Jing-Shu-Qi: „Die Meridiane durchgängig machen und den Qi-Fluss fördern“, starke Form

Lungenatmung oder besser Bauchgegenatmung

Atmung	Bewegung	Konzentration
einatmen, ausatmen (wiederholen)	Stehen, Füße schulterbreit, (Zehen zeigen etwas nach außen oder nach innen) Etwas in die Knie gehen Die Arme sind locker an der Seite des Körpers (mit etwas Abstand zum Körper) und werden so gedreht, dass die Handflächen nach hinten zeigen	ruhig werden
einatmen:	Wir nehmen die Arme an der Seite des Körpers mit etwas Abstand zum Körper und der Handfläche nach hinten nach oben bis auf Brusthöhe. Arme und Hände sind dabei locker. Die Hände etwas gewölbt. Die Bewegung wird vom kleinen Finger angeführt (er bleibt jedoch locker in seiner normalen Position).	Wir konzentrieren uns auf den kleinen Finger bez. auf den Endpunkt des Herzmeridians und öffnen dadurch den Meridian und das Herz.
am Ende des Einatmens	Die Arme sind jetzt auf Brusthöhe und die Handfläche zeigt nach unten	
ausatmen	die Arme und Hände und bewegen sich weiter nach oben bis auf Kopfhöhe. Dabei wird die Bewegung vom Daumen angeführt (er bleibt jedoch locker in seiner normalen Position). Wenn die Übung bei Bluthochdruck oder bei Kopfdruck zu Heilzwecken eingesetzt wird, werden die Hände an dieser Stelle bis über den Kopf gehoben.	Wir konzentrieren uns auf den Daumen bez. auf den Endpunkt des Lungenmeridians und öffnen dadurch den Meridian und die Lunge

einatmen	<p>Wir bringen wir die Arme und Hände vor dem oberen Dan-Tian so zusammen:</p> <p>die Fingerspitzen der jeweiligen Finger berühren sich (kleiner Finger den kleinen Finger usw. bis Daumen den Daumen). Die Hände sind gewölbt. Die Handgelenke berühren sich auch. Die Hände sind an der Seite der kleinen Finger ebenfalls geschlossen und an der Seite der Zeigefinger offen. Die Daumen sind ebenfalls geschlossen und von der Hand locker abgespreizt.</p> <p>Die Ellbogen befinden sich in einer entspannten Position unterhalb der Hände.</p> <p>Wir drücken die Hände mit Kraft zusammen, sie bleiben aber gewölbt. Von da an führen wir die Bewegung mit Kraft aus.</p>	<p>Wir stellen uns dabei vor viel Qi von außen zu uns zu nehmen und es zu unserem oberen Dan-Tian zu bringen.</p>
ausatmen	<p>Wir ziehen die Hände mit Kraft vom oben zum mittleren Dan-Tian.</p>	<p>Wir stellen uns dabei vor, das Qi, das wir aufnehmen, vom oberen zum mittleren Dan-Tian zu ziehen bez. zu nehmen.</p>
<p>Wenn die Hände vor dem mittleren Dan-Tian sind regulieren wir die Atmung indem wir mindestens einmal ein- und ausatmen.</p>		
einatmen	<p>Wir drücken dann mit Armen und Händen mit Kraft nach vorn; die Hände sind abgewinkelt, mit der Handfläche nach vorn. (Die Arme sind dabei zu 90 % gestreckt, so dass auch in den Unterarmen und Händen Kraft ist.)</p>	<p>Wir stellen uns vor, dass Zong-Qi, Ying-Qi und Wei-Qi aufgebaut bez. gebildet werden.</p>
ausatmen	<p>Wir ziehen (bewegen) die so ausgestreckten Arme und Hände mit Kraft nach unten (das Handgelenk soll nicht unter das untere Dan-Tian gezogen werden).</p>	<p>Wir stellen uns vor, dass Zong-Qi, Ying-Qi und Wei-Qi aufgebaut bez. gebildet werden.</p>

einatmen,	Wir ziehen (bewegen) die so ausgestreckten Arme und Hände mit Kraft nach oben (die Fingerspitzen sollen dabei nicht über das obere Dan-Tian nach oben gezogen werden).	Wir stellen uns vor, dass Zong-Qi, Ying-Qi und Wei-Qi aufgebaut bez. gebildet werden.
ausatmen,		
einatmen,	Wir wiederholen dieses Bewegung nach unten und	
ausatmen,	oben 2 - 3 Mal (so als ob wir eine vor uns befindliche	
einatmen,	Wand kraftvoll massieren würden).	
ausatmen		
einatmen	Nach einigen Wiederholungen strecken wir vom unteren Dan-Tian aus beginnend Arme Hände und Finger mit Kraft nach vorn (auf Höhe des mittleren Dan-Tian) Die Schultern werden dabei nicht nach vorn gezogen.	Wir stellen uns vor, dass sich alles Qi in Yuan-Qi verwandelt
ausatmen	Von dort nehmen wir die Hände (wenn sie warm sind) locker zum unteren Dan-Tian und regulieren wieder unsere Atmung. Wenn sie kalt sind oder kribbeln	Wir stellen uns vor, dass alles Yuan-Qi ins untere Dan-Tian
tief atmen	nehmen wir sie an der Seite nach unten und Regulieren die Atmung. Wir wiederholen die Übung von Bild 2 bis Bild 11	fließt
ausatmen	Wenn wir die Übung beenden wollen, lassen wir die Hände, wenn sie warm sind, auf dem unteren Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln, nehmen wir sie an der Seite nach unten. Wir regulieren wieder unsere Atmung.	Alles Yuan-Qi fließt ins untere Dan-Tian. Ich beende die Übung.
tief atmen		

Die Funktion von Diao-Jing-Shu-Qi, starke Form

- Diese Übung schafft eine gute Verbindung des oberen, mittleren und unteren Dan-Tian.
- Sie macht den Kopf frei und leer, sie ist gut bei Störungen im oberen Körper:
 - sie kann bei „Kopfdruck“ hilfreich sein (Dabei stellen wir uns von Anfang an nur vor Qi zu nehmen, um es dann nach unten zu drücken, die Konzentration auf den kleinen Finger und den Daumen entfällt.)
 - sie kann bei Bluthochdruck hilfreich sein
 - sie kann Beklemmungen in der Brust/Lunge lösen (Zur Vorbeugung nehmen wir die Arme und Hände bis auf Kopfhöhe, zum Lindern nehmen wir sie über den Kopf, bei niedrigem Blutdruck nehmen wir die Arme und Hände schneller nach unten).
- Sie fördert und verbessert den Qi- und Blutkreislauf.
- Sie macht die Meridiane durchgängig.
- Sie verbessert die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe.
- Die Übung stärkt den ganzen Körper.

Diao-Jing-Shu-Qi: „Die Meridiane durchgängig machen und den Qifluss fördern“, sehr starke Form

Die sehr starke Form ist der starken sehr ähnlich, die Bewegung der Arme ist praktisch gleich. Die Übung wird in Ma Bu (der Abstand der Füße entspricht etwa der doppelten Schulterbreite) und tief durchgeführt.

Wir atmen mit der Lungen- oder noch besser mit der Bauchgegenatmung.

Atmung	Bewegung	Konzentration
einatmen, ausatmen (wiederholen)	Stehen, die Füße haben einen Abstand von 3,5 Fuß (ca. doppelte Schulterbreite, (Zehen zeigen wieder etwas nach außen oder nach innen) Die Arme sind im ca. 45° Winkel locker nach außen gestreckt und werden so gedreht, dass die Handflächen nach hinten zeigen.	ruhig werden
einatmen:	Wir nehmen die Arme an der Seite des Körpers mit etwas Abstand zum Körper und der Handfläche nach hinten nach oben bis auf Brusthöhe. Arme und Hände sind dabei locker. Die Hände etwas gewölbt. Die Bewegung wird vom kleinen Finger angeführt (er bleibt jedoch locker in seiner normalen Position). Am Ende des Einatmens sind die Arme auf Brusthöhe und die Handfläche zeigt nach unten.	Wir konzentrieren uns auf den kleinen Finger bez. auf den Endpunkt des Herzmeridians und öffnen dadurch den Meridian und das Herz.
ausatmen	die Arme und Hände und bewegen sich weiter nach oben über den Kopf. Dabei wird die Bewegung vom Daumen angeführt (er bleibt jedoch locker in seiner normalen Position).	Wir konzentrieren uns auf den Daumen bez. auf den Endpunkt des Lungenmeridians und öffnen dadurch den Meridian und die Lunge.

einatmen

Wir bringen wir die Arme und Hände vor dem oberen Dan-Tian so zusammen:

die Fingerspitzen der jeweiligen Finger berühren sich (kleiner Finger den kleinen Finger usw. bis Daumen den Daumen). Die Hände sind gewölbt. Die Handgelenke berühren sich auch. Die Hände sind an der Seite der kleinen Finger ebenfalls geschlossen und an der Seite der Zeigefinger offen. Die Daumen sind ebenfalls geschlossen und von der Hand locker abgespreizt. Die Ellbogen befinden sich in einer entspannten Position unterhalb der Hände. Wir drücken die Hände mit Kraft zusammen, sie bleiben aber gewölbt. Von da an führen wir die Bewegung mit Kraft aus. Wir ziehen die Hände mit Kraft vom oben zum mittleren Dan-Tian. Dabei gehen wir mit den Beinen in die Tiefe – möglichst tief aber nicht so tief, dass die Oberschenkel waagrecht sind oder nach unten geneigt sind.

Wir stellen uns dabei vor viel Qi von außen zu uns zu nehmen und es zu unserem oberen Dan-Tian zu bringen.

ausatmen

Wenn die Hände vor dem mittleren Dan-Tian sind regulieren wir die Atmung indem wir mindestens einmal ein- und ausatmen.

Wir stellen uns dabei vor, das Qi, das wir aufnehmen, vom oberen zum mittleren Dan-Tian zu ziehen bez. zu nehmen.

einatmen

Wir drücken dann mit Armen und Händen mit Kraft nach vorn; die Hände sind abgewinkelt, mit der Handfläche nach vorn. (Die Arme sind dabei zu 90 % gestreckt, so dass auch in den Unterarmen und Händen Kraft ist.) Die Beine bleiben in der tiefen Stellung.

Wir stellen uns vor, dass Zong-Qi, Ying-Qi und Wei-Qi aufgebaut bez. gebildet werden.

ausatmen	Wir ziehen (bewegen) die so ausgestreckten Arme und Hände mit Kraft nach unten (das Handgelenk soll nicht unter das untere Dan-Tian gezogen werden). Die Beine bleiben in der tiefen Stellung.	Wir stellen uns vor, dass Zong-Qi, Ying-Qi und Wei-Qi aufgebaut bez. gebildet werden.
einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen	Wir ziehen (bewegen) die so ausgestreckten Arme und Hände mit Kraft nach oben (die Fingerspitzen sollen dabei nicht über das obere Dan-Tian nach oben gezogen werden). Wir wiederholen dieses Bewegung nach unten und oben 2-3 Mal (so als ob wir eine vor uns befindliche Wand kraftvoll massieren würden). Die Beine bleiben in der tiefen Stellung.	Wir stellen uns vor, dass Zong-Qi, Ying-Qi und Wei-Qi aufgebaut bez. gebildet werden.
einatmen	Nach einigen Wiederholungen strecken wir vom unteren Dan-Tian aus beginnend Arme Hände und Finger mit Kraft nach vorn (auf Höhe des mittleren Dan-Tian). Die Beine bleiben in der tiefen Stellung.	Wir stellen uns vor, dass sich alles Qi in Yuan-Qi verwandelt.
ausatmen	Von dort nehmen wir die Hände locker zum unteren Dan-Tian, strecken die Beine wieder und regulieren wieder unsere Atmung.	Alles Yuan-Qi fließt ins untere Dan-Tian.
tief atmen	Wir wiederholen die Übung von 2-11	
ausatmen	Wenn wir die Übung beenden wollen, lassen wir die Hände, wenn sie warm sind, auf dem unteren Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln, nehmen wir sie an der Seite nach unten. Wir regulieren wieder unsere Atmung.	Alles Yuan-Qi fließt ins untere Dan-Tian. Ich beende die Übung.
tief atmen		

Die Funktion von Diao-Jing-Shu-Qi, sehr starke Form

Die Funktion ist gleich wie bei der starken Übung. Die Wirkung ist noch intensiver. Der Körper wird noch mehr gekräftigt.

Li-Tui-Hua-Shan: „Mit Kraft einen großen Berg wegschieben“, leichte Form:

Normalerweise wird die Übung im Stehen gemacht.

Wir können die Übung jedoch - falls dies aus gesundheitlichen Gründen nötig oder von Vorteil wäre – auch im Sitzen machen.

Lungenatmung - oder noch besser Bauchgegenatmung.

Atmung	Bewegung	Konzentration
einatmen, ausatmen	Wir stehen, die Füße haben einen schulterbreiten Abstand, (die Zehen zeigen etwas nach außen oder nach innen) und wir gehen etwas in die Knie.	ruhig werden
einatmen, ausatmen	Wir halten die Hände vor dem unteren Dan-Tian so, dass die Handflächen nach oben und die Fingerspitzen gegeneinander zeigen.	Wir stellen uns vor etwas Schweres zu halten – bis die Hände warm sind.
einatmen, ausatmen	Wir heben wir die Hände locker nach oben bis in Brusthöhe. Wir drehen die Hände vor den Schultern (sie werden nicht über den Kopf gehoben), die Handflächen zeigen dann zunächst nach unten und dann nach vorn und befinden sich schließlich vor den Schultern.	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt vom unteren Dan-Tian (oder von den Füßen) nach oben bis zum mittleren Dan-Tian.
einatmen ausatmen	Die Hände werden dann locker (ohne Kraft) nach vorn gedrückt. (der Ellbogen bleibt leicht gebeugt.) Die Handflächen zeigen nach vorn. Die Hände werden weiter – ohne Anspannung – nach vorn gedrückt.	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt vom mittleren Dan-Tian nach vorn bis in die Fingerspitzen. Dies setzt sich fort
einatmen ausatmen	Die Hände werden gedreht und immer noch ohne Anspannung zum mittleren Dan-Tian zurückgeführt Wir bewegen die Hände nahe vor dem Körper ohne Kraft nach unten bis zur Höhe des unteren Dan-Tian	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt zum mittleren Dan-Tian. Qi, Blut oder Jin-Ye fließt nach unten – zum unteren Dan-Tian bez. bis zu den Füßen.
einatmen ausatmen	Wir bleiben mit den Händen in der Position vor dem unteren Dan-Tian.	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt nach unten – bis zu den Füßen.

Wir wiederholen die Übung von 2 bis 8

einatmen	Wenn wir die Übung beenden wollen, legen wir die Hände, wenn sie warm sind, auf das untere Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln, nehmen wir sie an der Seite nach unten.	Alles Yuan-Qi fließt ins untere Dan-Tian.
ausatmen		Ich beende die Übung.
	Wir regulieren wieder unsere Atmung.	

tief atmen

Die Funktion von Li-Tui-Hua-Shan, leichte Form

- Diese Übung fördert den Qi- und Blutkreislauf.
- Sie fördert den Aufbau und den Kreislauf der Körperflüssigkeiten (Jin-Ye)
- Die Übung stärkt den ganzen Körper.

Li-Tui-Hua-Shan: „Mit Kraft einen großen Berg wegschieben“, starke Form und sehr starke Form

Normalerweise wird die Übung im Stehen gemacht.

Wir können die Übung jedoch - falls dies aus gesundheitlichen Gründen nötig oder von Vorteil wäre – auch im Sitzen machen.

Wir atmen fließend mit der Lungen- oder noch besser mit der Bauchgegendatmung.

Atmung	Bewegung	Konzentration
einatmen, ausatmen	Wir stehen, die Füße haben einen schulterbreiten Abstand, (die Zehen zeigen etwas nach außen oder nach innen) und wir gehen etwas in die Knie. sehr starke Form: Stehen, die Füße haben einen Abstand von 3,5 Fuß (ca. doppelte Schulterbreite, (Zehen zeigen wieder etwas nach außen oder nach innen) die Beine sind gestreckt.	ruhig werden
einatmen, ausatmen	Wir halten die Hände vor dem unteren Dan-Tian so, dass die Handflächen nach oben und die Fingerspitzen gegeneinander zeigen.	Wir stellen uns vor etwas Schweres zu halten – bis die Hände warm sind.
einatmen,	Wir heben wir die Hände mit Anspannung nach oben bis in Brusthöhe. Die Beine werden währenddessen gestreckt.	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt vom unteren Dan-Tian (oder von den Füßen) nach oben bis zum mittleren Dan-Tian.
Ausatmen, einatmen und ausatmen	Wir nehmen die Hände im großen Bogen über den Kopf nach hinten, die Handflächen zeigen dann zunächst nach unten und dann nach vorn und befinden sich schließlich neben den Schultern. sehr starke Form: Bei der sehr starken Form gehen wir während dieser Bewegung der Arme und Hände (vor allem mit dem zweiten Ausatmen) mit den Beinen in die Tiefe – möglichst tief, aber nicht so tief, dass die Oberschenkel waagrecht sind oder nach unten geneigt sind.	
Einatmen, ausatmen, einatmen und Atem anhalten	Die Hände werden dann mit Kraft nach vorn gedrückt. (der Ellbogen bleibt noch leicht gebeugt.) Die Handflächen zeigen nach vorn. Die Hände werden beim Ausatmen weiter mit Kraft nach vorn gedrückt und schließlich werden die Arme aus der Schulter heraus nach vorn geschoben und in der Stellung der größten Dehnung gehalten.	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt vom mittleren Dan-Tian nach vorn bis in die Fingerspitzen.

Ausatmen und einatmen	Die Hände werden gedreht und – immer noch mit Kraft zum mittleren Dan-Tian zurückgeführt.	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt zum mittleren Dan-Tian.
ausatmen	Wir drücken bez. bewegen die Hände nahe vor dem Körper am Anfang noch mit Kraft und zum Schluss locker nach unten bis zur Höhe des unteren Dan-Tian. sehr starke Form: Bei der sehr starken Form werden die Beine bei diesem nach unten drücken der Hände wieder gestreckt.	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt nach unten – zum unteren Dan-Tian bez. bis zu den Füßen.
einatmen ausatmen wir regulieren die Atmung	Wir bleiben mit den Händen in der Position vor dem unteren Dan-Tian. Wir wiederholen die Übung von 2 bis 8	Qi, Blut oder Jin-Ye fließt nach unten – bis zu den Füßen.
einatmen ausatmen	Wenn wir die Übung beenden wollen, legen wir die Hände, wenn sie warm sind, auf das untere Dan-Tian, wenn sie kalt sind oder kribbeln, nehmen wir sie an der Seite nach unten. Wir regulieren wieder unsere Atmung.	Alles Yuan-Qi fließt ins untere Dan-Tian. Ich beende die Übung.
tief atmen		

Die Funktion von Li-Tui-Hua-Shan: „Mit Kraft einen großen Berg wegschieben“ starke und sehr starke Form

- Die Übung ist gut für den Qi- und Blutkreislauf. (z.B.: bei Kälte oder Taubheitsempfindungen in den Händen)
- Die Übung fördert den Aufbau und den Kreislauf der Körperflüssigkeiten (Jin-Ye) und unterstützt die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe. (z.B.: bei Wasserablagerungen in der oberen Körperhälfte.
- Die Übung kräftigt und stärkt Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen.

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 der 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.