

**QIGONG:  
NEUE  
PROGRAMME  
FÜR UNSER  
GEHIRN**

Peter Blomeyer-Bartenstein

# **QIGONG: NEUE PROGRAMME FÜR UNSER GEHIRN**

Peter Blomeyer-Bartenstein

Books on Demand

# **Gewidmet**

*meinem Lehrer Takashi Nakajima  
und meinen Schülern,  
von denen ich ebenfalls viel gelernt habe.*

# INHALT

## ZUM GELEIT

## VORWORT

## ÜBER DEN AUTOR

## DANK

### 1. DIE „MESSAGE“ DIESES BUCHES

### 2. FAKTEN, ENTWICKLUNG UND KOMPONENTEN DES QIGONG

#### 2.1 Qigong-Fakten

#### 2.2 Entwicklung des Qigong

#### 2.3 Komponenten des Qigong

#### 2.4 Exkurs in asiatische Denkweise und Philosophie

#### 2.5 Bedeutung des Qi in der chinesischen Naturphilosophie

### 3. QIGONG UND WAHRNEHMUNG

### 4. BEDEUTUNG DER JÜNGSTEN HIRNFORSCHUNG FÜR QIGONG

#### 4.1 Wie speichert unser Gehirn Zusammenhänge ab?

#### 4.2 Welche Rolle spielen Bewegungen bei diesen Vorgängen?

### 5. WIE PASSEN QI UND QIGONG ZUR MODERNEN PHYSIK ?

#### 5.1 Physik der ultraschwachen Strahlung

5.2 Zur Biophotonen-Theorie

5.3 Weitere Forschungsergebnisse über die Natur des Qi

5.4 Die Rolle der ultraschwachen Strahlung bei Lebewesen

5.5 Naturphilosophie und Wissenschaft

5.6 Die fünf Wandlungsphasen

6. ERWEITERN SIE IHRE ANGEBORENEN FÄHIGKEITEN !

6.1 Lernmodelle und-Prinzipien

6.2 Bewusstes / Unbewusstes

6.3 Bewegung lernen „mit Hirn“

6.4 Sensomotorische Programme durch Übung

6.5 Der Körper als Verkettetes System

6.6 Modulares Lernen

6.7 Praktische Lern-Tipps

6.8 Der „intelligente Körper“

6.9 Unterstützung durch Elektronik

7. GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DIE ÜBUNGSPRAXIS

8. ÜBUNGSPRAXIS: GENERISCHE VORBEREITUNG

8.1 Kreisen

8.2 Blasebalg

8.3 Arme schwingen („Suwaisho“)

8.4 Schulternpflege („Eimer aus der Zisterne holen“)

8.5 Reinigungsatmung („Jyo Kako Kyu“)

8.6 Schüttelübung

8.7 Das saugende Dao

8.8 Öffnen und Schliessen

8.9 Wai Qi (jap. Gai Ki)-Förderung

8.10 Abschluss-Übung (Qi im Dantian kreisen lassen):

## 9. ÜBUNGSPRAXIS: FÜR JEDEN ETWAS

9.1 Ein einfacher Übungskreis: Hachi Dan Kin

9.2 Für Jedermann: Sokushin („=Fußsohlenatmung“)

9.3 Für Erfahrene: Tong Tian Guan Di Gong

9.4 Ein grosser Übungsweg

## 10. IHR INDIVIDUELLES ÜBUNGSKONZEPT

10.1 Dinge, die für Ihre Qigong - Übungen wichtig sind

10.2 Wie integriere ich Qigong in mein tägliches Leben?

10.3 Erfolg und Erfolgskontrolle

10.4 Der Ablauf für Ihre Qigong-Übungen zu Hause

10.5 Special: Qigong-Übungen auf Fernreisen

## 11. ANHANG

11.1 Legende für die Übungsbeschreibungen

11.2 Wichtige Energiezentren, -Tore und ihre Namen

11.3 Aussprache der Umschrift für die chinesischen Begriffe

11.4 Aussprache der Umschrift für die japanischen Begriffe

11.5 Literatur

## ZUM GELEIT

Noch ein Buch über Qigong! Gibt es da nicht schon genug? Und dann auch noch nicht einmal von einem Asiaten geschrieben. Können die anderen – wir – *das* denn überhaupt? Verstehen wir *das* denn? Gute Frage!

Ein verehrter Karatelehrer, bei dem der Autor dieses Buches und ich vor viel zu langer Zeit einige erste Schritte im Qigong gehen durften, sagte damals in wenig ausreichendem Deutsch sinngemäß, dass man über dieses Thema so viel lesen sollte, wie man könne. Manches sei vielleicht falsch, aber jede Information sei wichtig. Dazu kam der asiatische Weg des Lehrens und Lernens: Vormachen, Zusehen, Nachmachen, Verinnerlichen.

Mein Interesse war geweckt, ich wollte weiter... hatte aber zu wenig verinnerlicht, um selbstständig mit dem Üben fortzufahren, zu viel jedoch, um „bei Irgendwem“ weiterzumachen, „Irgendwas“ zu lesen. Ich fuhr also nicht fort.

Als Angehörige unseres Kulturkreises, selbst bei aller Faszination und Sympathie für den asiatischen Weg, bevorzugten wir den westlichen Weg des Lernens: Erklären, Verstehen, selbst machen. Nicht besser, nicht schlechter, aber unserer.

An diesem Punkt kommt da jemand wie Peter Blomeyer ins Spiel. (Nebenbei, kennen Sie den Begriff des „Inneren Lächelns“? Er hat es.) Ein Lehrer, der Qigong lebt und es verständlich erklären kann. Bei ihm versteht man Qigong und beginnt Gefühl dafür zu bekommen, wie echtes asiatisches Qigong mit all seinen Facetten in unser westliches Leben und Lernen eingefügt werden kann. Man verliert die Sorge, etwas falsch zu machen und es lieber zu lassen. Stattdessen beginnt man, furchtlos auszuprobieren und den eigenen Weg zu finden. Dann ist man auf einmal

dabei, am Qi zu arbeiten, der eigentlichen Bedeutung von Qigong.

Wenn dieser Mann ein Buch schreibt, über Qigong, verfolgt er genau dieses Ziel.

Es ist ein akademisches Buch. Im positiven Sinn. Es beantwortet die üblichen Fragen-und viele andere auch.

Die Einführung schlägt einen umfassenden, aber überschaubaren Bogen von Erkenntnistheorie, Quantenphysik, Neurophysiologie über menschliche Anatomie und westliche Medizin zu Chinesischer Philosophie und Traditioneller Chinesischer Medizin (das geht!). Das ist informativ und erstaunlich kurzweilig. Dann sind Sie bereit für die sehr zutreffend betitelte Gebrauchsanweisung. Nach dieser sind Sie in der Lage, ohne die Sorge, etwas falsch zu machen, Ihr eigenes Qigong-Training zusammen-zu-stellen und zu einem Teil Ihres Lebens zu machen. Viel Spaß!

*Dr. med. Hubert Grundner*

**ZU QIGONG,  
FÜR DEN LESER UND  
ÜBER DEN AUTOR**

## VORWORT

Qigong konfrontiert uns mit einem Weltbild, das fremdartig, möglicherweise esoterisch und auf jeden Fall konträr zu unserer westlichen Weltsicht erscheint. Hinzu kommt, dass die Übungen positive Wirkungen zu bringen versprechen, die auf komplizierten Zusammenhängen basieren in einem Gedankengebäude, das nicht nur „weit hergeholt“ (nämlich aus China), sondern sogar „von vorgestern“ ist (nämlich ein paartausend Jahre alt). Passt denn das in unser Hier und Jetzt, ins Zeitalter gewaltiger medizinischer und technischer Fortschritte?



Und dann die Grundprämisse, das „Qi“ im Qigong – widerspricht das nicht allem, was wir heute als aufgeklärte Physiker über die Natur wissen (φύσις heißt doch „Natur“!) ? So stellt man sich oder seinem Lehrer früher oder später gewisse Fragen: Zu erstaunlich sind die Wirkungen, die man an sich selbst erlebt, als dass man sie einfach so hin nimmt – man möchte wissen, wie das alles zustande kommt und wie es in unser Weltbild und zum aktuellen Wissensstand von Medizin und Physik passt.

Die Fragen sind berechtigt, allzu berechtigt.

Ich habe daher den Versuch unternommen, diese kritischen Fragen im ersten Teil dieses Buches zu formulieren und zu beantworten!

Hierzu habe ich eine Reihe Fakten, Erklärungen und Theorien zusammengetragen, die Antworten geben auf die Fragen, die mir in vielen Qigong-Kursen gestellt wurden – und gleichzeitig einen Leitfaden bilden für das Verständnis von der Wirkung, den Möglichkeiten und den Grenzen des Qigong.

Auf den Punkt gebracht heißt das:

Das Buch will dem kritisch denkenden Europäer eine Brücke schlagen zu den erstaunlichen Möglichkeiten, die fernöstliche Praktiken bieten.

Gleichzeitig soll es dazu anregen, auf Basis eigener Erfahrung uraltes, in uns tief eingprägtes aber über die Zeit verschüttetes Wissen wieder auszugraben und uns dieses bewusst und willentlich zugänglich zu machen, ein Anliegen, das mir seit meiner Jugend wichtig war. Im zweiten Teil des Buches wird dem Qigong-Grundsatz Rechnung getragen, dass Übung das wichtigste Element für eine erfolgreiche Qigong-Praxis ist: Ich beschreibe dort vorbereitende Bewegungen, die sich für alle Übungskreise einsetzen lassen, Übungen für Praktizierende mit unterschiedlichem Erfahrungsgrad, die erfahrungsgemäß besonders wirksam sind, Verfahren zum effizienten Lernen und eine Anleitung zur Gestaltung einer individuellen Übungspraxis.

Peter Blomeyer-Bartenstein

Im Frühjahr 2011

## **ÜBER DEN AUTOR**

Seit seinem 18. Lebensjahr beschäftigt sich Peter Blomeyer Bartenstein mit Mentaltechniken.

Das waren zunächst einmal Autogenes Training und Suggestopädie, einige Jahre später dann (und zwar bis heute) die Praxis der Zen-Meditation.

Parallel dazu befasste er sich intensiv mit Naturwissenschaften – sein Studium an der Technischen Universität München bot hierfür eine gute Grundlage.

1971 begann er, Shotokan Karate zu lernen; nach seiner Dan-Prüfung arbeitete er selbst als Trainer und als Prüfer.

Im Verlauf dieser Karate-Laufbahn lernte er die japanischen Meister Takashi Nakajima (Shotokan) und Toshio Koda (Goju Ryu) kennen, die ihn zum KiKo (dem japanischen



*Der Autor bei seiner Übungspraxis*

Qigong) und letztlich zum „ursprünglichen“ chinesischen Qigong hinführten.

Auch in dieser Zeit blieb er den Naturwissenschaften eng verbunden; er hatte verschiedene Management-Positionen in der Computerindustrie inne, später auch einen Lehrauftrag an der TUM für Drahtlos-Kommunikationstechniken.

Seine Qigong-Ausbildung (ab 1992) erhielt er bei hoch graduierten asiatischen Meistern und erfahrenen westlichen Qigong-Lehrern, unter anderem im Rahmen einer Kursleiter-

Ausbildung der VHS München; seit 1996 unterrichtet er Qigong für Volkshochschulen, Krankenkassen, Sporteinrichtungen und im privatwirtschaftlichen Bereich. Gegenwärtig beschäftigt sich der Autor neben seiner Qigong-Lehrtätigkeit und seiner Karate-Praxis im Rahmen eines Projekts mit der Aufzeichnung und Auswertung von Qi-Flüssen mithilfe neuester Computerelektronik.

## **DANK**

### **Mein Dank geht hier an meine Lehrer**

Sensei Takashi Nakajima; Sensei Toshio Koda; Shifu Yuen, Zhon Zhao; Shifu Oswald Elleberger; Prof. Cong, Yong Chun; Sensei Osamu Aoki; Sonja Maria Bencinic; Dr. Dieter Hölle; Beate Bamberger-Hüfner; Árpád Romándy; Dieter Maier; Barbara Schmid-Neuhaus und Liane Schoefer



*Sensei Takashi Nakajima*

**... und an das Team, das die Realisierung dieses  
Buchs möglich gemacht hat:**

Marion Blomeyer, Gestaltung und Autoren-Coaching;

Dr. Hubert Grundner, medizinische Beratung;

Klaus Winkler für Physik und Philosophie;

Franz X. Strobl mit Erfahrungsbeitrag;

Cornelia Blomeyer, Fotografie;

Karin Dembowsky, Lektorat;

und in Action auf den Fotos: Marion Klein (weiß),

Dr. Robert Neuss und Yvonne Roth (schwarz).

# ***Qigong-Wissen***

## **1. DIE „MESSAGE“ DIESES BUCHES**

Man kann und sollte Qigong als eine Methode verstehen, die sowohl der Gesundheitsförderung als auch einer positiven Lebensgestaltung dient-beides ist im asiatischen Denkmodell des reibungslosen Zusammenspiels unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten als Grundlage verankert.

Diese Spielregeln zu erlernen ist ein Prozess, der seine Zeit und Ihre Bereitschaft zum Lernen und zum Experimentieren mit den Ihnen verfügbaren Möglichkeiten braucht.

Die Belohnung für diese Bereitschaft und die damit verbundenen Mühen ist eine physisch wie psychisch gefestigte Lebensweise und erhöhte Resistenz gegen negative Wirkungen aus Ihrer Umgebung wie Krankheiten, schädliche Umwelteinflüsse oder Aggressionen Dritter. Im oben erwähnten Zusammenspiel unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten liegt nun der eigentliche Knackpunkt: Mir ist bisher niemand begegnet, der im Verlauf seines Lebens ab seiner Kindheit wirklich optimal programmiert (= „sozialisiert“) worden war, weder körperlich noch geistig-

ganz zu schweigen von einem idealen Zusammenspiel der beiden Komponenten \*.

Nachdem unsere verhaltensoptimierenden Urinstinkte von unserer Umgebung offensichtlich nicht automatisch im Gleichgewicht gehalten werden, müssen wir zur Optimierung unserer „inneren Einheit“ irgendwie und irgendwann wohl selbst aktiv werden - mindestens in heutigen Zeiten, das ist ein Preis, den wir für unseren zivilisatorischen Fortschritt zahlen müssen.

Für eine solche Optimierung gibt es viele gute Möglichkeiten, angefangen vom Bergwandern über die Gartenarbeit bis zum Praktizieren einer Kampfkunst: Hauptsache, es sind beide Komponenten, die bewusste Kontrolle über den Körper und über den Geist, gleichgewichtig vertreten. Eigentlich geht es immer um dasselbe: Die nicht bewussten (also „unbewussten“) Funktionen unseres Nervensystems nutzen zu lernen: sei es, die Wahrnehmung einer anderen Person zu beeinflussen (wie es Bühnenmagier und auch Taschendiebe in ausgeklügelter Weise tun) oder die eigenen vitalen Funktionen willentlich zu steuern und zu optimieren (was man z.B. bei Akrobaten oder den Vorführungen der Shaolin-Mönche erleben kann).

Das ist auch der Weg des Qigong.

Es ist letztlich nur eine unter unendlich vielen Möglichkeiten, im Bereich der Selbstkontrolle erfolgreich zu agieren; jedoch sind mehrere tausend Jahre intensiven Bemühens der Menschen in einer der größten Hochkulturen der Welt schon eine recht gute Basis für die Annahme, dass das Verfahren „Qigong“ werthaltig ist.

Um das nötige Wissen und das damit verbundene Unterbewusste auf unsere Erlebniswelt wirksam übertragen zu können, brauchen wir nicht nur eine gefühlsmäßige Akzeptanz gegenüber den alten chinesischen Lehren, sondern auch ein klares Verständnis, wie die beiden Welten

– über die lange Zeit und die kulturellen Unterschiede hinweg – in Einklang zu bringen sind, damit wir die volle Stärke der chinesischen Überlieferungen mit unserem heutigen, westlichen Bewusstsein nutzen können.

Eine solche Brücke versucht dieses Buch zu bauen, indem es Grundzüge des altasiatischen Weltverständnisses mit dem aktuellen Welt- und Menschenbild vergleicht und harmonisiert, und das in engem Zusammenhang mit der erreichbaren Gesundheitsförderung und Steigerung des Wohlbefindens durch Qigong.

Wie kann eine solche Brücke aussehen?

Im Fall dieses Buches entstand sie in vielen Jahren des Erfahrens, Verstehens und der Kommunikation mit engagierten Lehrern und Lernenden, kombiniert mit einer aufmerksamen Beobachtung der Entwicklung unseres aktuellen Erkenntnisfortschritts. Das „Angebot“ besteht aus einer Zusammenstellung von Denkmodellen und einer Auswahl von naturwissenschaftlichen Erkenntnissen hauptsächlich auf zwei Gebieten, die sich seit einigen Jahren hart an der Grenze des Fassbaren und für den „gesunden Menschenverstand“ Zumutbaren bewegen: der Quantenphysik und der Hirnforschung.

Hinzu kommen Spekulationen und Gedankenspiele seriöser Denker, die Konsequenzen aus den gesicherten Fakten weiterführen in Bereiche, für die bis heute noch keine wissenschaftlichen Nachweise erbracht wurden. Möglicherweise sind diese in wenigen Jahren als selbstverständliches Allgemeinwissen akzeptiert oder aber als gedankliche Sackgasse ausgemacht, weil sich die Realität als viel simpler erwiesen hat als alle Theorie...

Die hier getroffene Auswahl ist nach bestem Wissen und Gewissen ideologiefrei, aber natürlich nicht zufällig, denn es geht ja schließlich um Qi und Qigong: Über Physik, Neurowissenschaften und die philosophischen Konsequenzen sind viele Bücher geschrieben worden, die

neues Wissen in hervorragender Weise allgemeinverständlich weitergeben (im Literaturverzeichnis finden Sie einige davon). Das besonders spannende in unserem Zusammenhang sind die frappierenden Parallelen zwischen eben den neuen westlichen Forschungsergebnissen und uralten, mystischen Konzepten der asiatischen Naturphilosophen, die im Qigong und im Taijiquan praktische Umsetzung finden.

Diese Zusammenhänge möchte der Autor dem Leser als Spielwiese \* für eigenes Nachdenken und praktisches Ausprobieren vermitteln.

Über viele Jahre hinweg konnte der Autor den Einfluss dieser Methodik an sich selbst, seinen Kollegen und vielen Kursteilnehmern beobachten. Eines der Ergebnisse ist, dass für neugierige oder kritisch denkende Menschen die Unterschiede zwischen dem asiatischen

integralen Weltbild und der westlichen analytischen Denkweise immer ein gewisses Hindernis darstellen. Mit den hier angebotenen Ansätzen findet man jedenfalls plausible Erklärungsmöglichkeiten - ob die sich dann als 100%ig korrekt erweisen, ist eigentlich nicht mehr ausschlaggebend: Es kommt auf die Widerspruchsfreiheit in der Denkweise an, unser früherer Absolutheitsanspruch an eine von uns verbindlich feststellbare Realität ist durch Physik und Hirnforschung ohnehin längst als unhaltbar (und genau genommen unnötig) erkannt worden.

Nun zurück zum praktischen Aspekt, da Qigong ja eine stark auf Praxis abgestellte Methode ist: es werden im Praxisteil Übungen beschrieben, die „feldgetestet“ sind – will sagen, dass mit ihnen eine Vielzahl europäischer Schüler über Jahre hinweg mit ausgezeichneten Ergebnissen einen ungewöhnlich raschen Eintritt in die Welt der „Selbst-Steuerungs-Mechanismen“ erzielten.

Fokus der Übungen ist es, eine kombinierte körperliche und mentale Bewusstheit aufzubauen, wie sie z.B. Kinder noch

erfahren.

Nutzeffekt ist die berechtigterweise vielzitierte positive Wirkung auf das Gesamt-

Lebensgefühl und in Konsequenz auf die Bereiche gesundheitliche Prävention und Rehabilitation.

Es werden hier nicht wieder Qigong-Grundprinzipien beschrieben – auch darüber gibt es viele gute Bücher, von denen einige in der Literaturliste aufgeführt sind – sondern nur einige wenige Übungsabläufe vorgestellt, die der Autor als besonders zielführend erfahren hat und die bisher hierzulande nicht sehr verbreitet sind.

Sie sind aufgeteilt in Empfehlungen für unterschiedliche Stufen der Übungserfahrung, in denen natürlich auch ein „roter Faden“ eingebaut ist, der in das geschilderte Gedankenmodell hinein passt.

Da sind zunächst einmal einige universell einsetzbare Vorübungen, dann Übungskreise für Praktizierende in verschiedenen Entwicklungsstufen, und schließlich gibt es einen Satz Anleitungen zum Aufbau einer eigenen, persönlichen Übungspraxis.

Zur Vorbereitung des Ganzen werden wir aber zunächst eine Blitz-Tour durch die chinesische Natur-Philosophie unternehmen; dann werden wir uns um unsere Wahrnehmung kümmern und darum, welche Rolle sie im Qigong, in der TCM und in der fernöstlichen Realitätsauffassung spielt.

Als Nächstes sehen wir uns aktuelle Ergebnisse der Neurowissenschaften an und überlegen, wie Qigong unser Denken, Empfinden und Verhalten beeinflussen kann.

Und schließlich untersuchen wir grundlegende Erkenntnisse der modernen Physik auf mögliche Bezüge zur altchinesischen Natur-Philosophie und bieten sogar einen naturwissenschaftlichen Erklärungsversuch für das geheimnisumwitterte Qi an.

**\* Warum eigentlich nicht? Das wäre ein eigenes Buch wert ... Aber mit etwas Nachdenken kommt man auch ohne Literatur darauf!**

**\* Die Chinesen sagen für „Qigong üben“ häufig „Qigong spielen“**