

# Guigen Qigong



**Emil Sandkuhl**  
**Reinhild Becker**

# Inhalt

Impressum

Einleitung

Die Ausgangsstellung

Ausgangsbewegung – die Brücke

1. Universalübung
2. Milz/Magen
3. Lunge/ Dickdarm
4. Niere/Blase
5. Leber/ Gallenblase
6. Herz/ Dünndarm

Übungsabfolge in Stichpunkten

1. Universal Übung
2. Milz/ Magen
3. Lunge/ Dickdarm
4. Niere/ Blase
5. Leber/ Gallenblase
6. Herz/ Dünndarm

Rückmeldung eines Teilnehmers

Was ist ein Koan?

Koan von Constanze:

Die Organisation

## Die Autoren

# Einleitung

Guigen Qigong wurde vor etwa 15 Jahren von dem chinesischen TCM Arzt Dr. Xu Hongtao in Peking entwickelt, um Erkrankungen vorzubeugen und um chronische Erkrankungen damit zu behandeln. Die Bewegungen sollen langsam fließend und präzise durchgeführt werden. Der Körper soll dabei entspannt, der Geist gelassen sein, und die liebevollen Strahlen Ihrer Aufmerksamkeit sollen sich ganz auf das innere Geschehen ausrichten, damit so die energetischen Empfindungen des Qi in Erscheinung treten können. Dr. Xu Hongtao wirkt und arbeitet in der Qigong und Tuina Abteilung des Xi Yuan Hospitals in Beijing.

Das Übungsprogramm besteht aus sechs komplexen Übungsfolgen. Die Erste ist die Universal Übung. Sie bewirkt eine allgemeine Aktivierung des Energieflusses durch alle Meridiane. Die zweite Übung richtet sich an die Milz und den Magen. Die dritte Übung ist für die Lungen und den Dickdarm. Die Vierte wendet sich an die Nieren und die Blase. Die Fünfte ist für die Leber und die Gallenblase gedacht. Die sechste Übung versorgt das Herz und den Dünndarm. Die sechs Übungen dürfen nicht aus dem Zusammenhang gerissen werden, sondern sollen immer nacheinander in der vorgeschriebenen Reihenfolge praktiziert werden.

Guigen Qigong ist ein neues medizinisches Qigong. Allerdings ist es, wie jedes gute Qigong, ganzheitlich. Die drei Kriterien für ein gutes Qigong lauten: einfach, natürlich und effektiv. Ganzheitlich bedeutet: Die Anwendung und die Anforderungen beschränken sich nicht allein auf den

körperlichen Bereich, sondern der Geist, die Vorstellungskraft, innere Bilder und die Seele sollen in jedem Fall mit einbezogen werden. Also wundern Sie sich nicht. Mir hat schon einmal jemand gesagt: „Eigentlich wollte ich nur meinen Körper heilen.“ So läuft das nicht. Das funktioniert nicht, weil Körper, Geist und Seele eine Einheit sind. Heutzutage hat bestimmt jeder schon einmal das Wort „psychosomatisch“ gehört. Das wird schnell und häufig gesagt, wenn nicht erkennbar ist, was die Ursache einer Erkrankung ist. Wir werden in diesem Buch nicht ausschließlich die Bewegungsabläufe beschreiben, sondern auch Botschaften an Ihren Geist und Ihre Seele richten.

Wir versprechen Ihnen hier keine Heilung, wir wollen Ihnen helfen, Selbstheilungskompetenz zu entwickeln.

Einiges von dem, was wir Ihnen vermitteln wollen, wird Ihnen sicher bekannt sein, aber es geht nicht darum, ob es Ihnen nur bekannt ist, sondern es geht darum, ob Sie es auch wirklich beherzigen.

Fortschritt bedeutet Veränderung. Nur wer bereit ist für Veränderungen wird Fortschritte machen. Dafür müssen Sie zunächst einmal definieren: was ist für Sie ein Fortschritt? Was wünschen Sie sich? Nein, was wünschen Sie sich wirklich? Stellen Sie sich vor, Sie hätten nur einen Wunsch frei, keine drei. Und überlegen Sie gründlich, gehen Sie dafür tief nach innen. Und sagen Sie bitte nicht, was Sie nicht wollen. Sagen Sie, was Sie wollen und wenn Sie das geschafft haben überlegen Sie, was Sie bereit sind dafür zu tun. Es reicht nicht, sich dieses Buch gekauft zu haben, es reicht nicht, dieses Buch zu lesen. Sie müssen es wirklich wollen und es tatsächlich tun. Sie selber müssen es tun, wir können es nicht für Sie tun. Wir geben Ihnen Ratschläge und Unterweisungen, wir sind ihre Helfer.

Wenn Sie sich wirklich von allen Gebrechen befreien wollen und von der ursprünglichen Energie erfüllt sein wollen, und das jeden Tag aufs neue, dann haben Sie hiermit eine Gelegenheit dafür gefunden. Manche Menschen sagen "Ich bin schon zufrieden, wenn es nur bleibt wie es jetzt ist." Aber so funktioniert das nicht. Es kann nicht so bleiben wie es jetzt ist. Es kann nur schlechter werden oder besser. Andere erfreuen sich daran, dass es ihnen durch das Üben etwas besser geht. Das ist ja schon einmal ganz nett. Doch den vollen Erfolg haben nur die, die begreifen, dass sie beim Üben die Wirklichkeit berühren. Eine Wirklichkeit, die alles umfasst und alles durchdringt. Nicht nur eine Schutzzone. Das hier ist kein Elfenbeinturm, keine rettende Insel. Also seien Sie bereit, auch Ihren Alltag davon berühren zu lassen, dann sind wirkliche Fortschritte vorprogrammiert.

Ein Mensch, der das Gute und Wahre sucht  
soll ein Mensch werden,  
der das Gute und Wahre findet,  
und das nicht nur mancher Orts, sondern überall  
und nicht nur etwas davon,  
sondern nichts anderes als das.  
An dem kann man ein Leben lang wachsen  
und man wird nie darin ein Ende finden.

# Die Ausgangsstellung

Die Ausgangsstellung ist die Wuji Haltung. In dieser Position findet der Übende seine Mitte. Sein Äußeres und sein Inneres kommen ins Lot. Die Wirbelsäule richtet sich natürlich gerade aus und der Stand sorgt so für eine direkte Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Am Anfang von Allem gab es nur Eins, alles war ungeteilt, eine Einheit. Damals gab es noch nicht Yin und Yang. Es gab nur die Kraft des Ursprungs, das Wuji. Das ist unsere Ursprüngliche Heimat. Daher kommen wir und dahin gehen wir, und mit etwas Übung können wir, wann immer es uns angebracht erscheint, wieder in diesen Zustand eintauchen, um uns zu kräftigen und unsere Selbstheilungskräfte zu stärken.

Die Füße stehen parallel zueinander und von Innenseite zu Innenseite ist eine Fußlänge Abstand. Die Knie sind leicht angewinkelt, weil so der untere Rücken zu einer schonenden Haltung findet. Die Wirbelsäule ist natürlich gerade und senkrecht aufgerichtet. Der Blick ist auf den Horizont gerichtet, der Kopf aufrecht. Die Schultern tief und entspannt. Die Arme und Hände formen ein großes O und die Handinnenflächen zeigen zu den Oberschenkelseiten, die Fingerspitzen nach unten. Alles in Allem eine ganz entspannte, gelassene Haltung, in der man mit der Aufmerksamkeit bei sich ankommt und sich sammelt.