

Jumin Chen
Thomas Weidinger

Medizinisches Qigong

Der Weg der
Gesundheit

VdÄ | VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE



Inhaltsverzeichnis

VORWORT

EINLEITUNG

TEIL 1 QIGONG - EINE KLEINE THEORIE

Eine Form der Lebenspflege

Vorbeugen ist besser als heilen

Was bedeutet Qigong?

Die drei Qi-Quellen

Die fünf Funktionen von Qi

Die acht Bewegungsrichtungen von Qi

Yin & Yang

Die fünf Elemente - oder: die Lehre von den Wandlungsphasen

Die zwölf Meridiane

Der Lungenmeridian

Der Dickdarmmeridian

Der Magenmeridian

Der Milzmeridian

Der Herzmeridian

Der Dünndarmmeridian

Der Blasenmeridian

Der Nierenmeridian

Der Herzbeutelmeridian (Pericard)

Der Dreifache Erwärmer

Der Gallenblasenmeridian

Der Lebermeridian

Das Diener- oder Konzeptionsgefäß (Renmai)

Das Lenkergefäß (Dumai)

Die fünf großen Schulen des Qigong
Die zwei großen Übungswege: Ruhe und Bewegung
Die vier Übungsarten im Qigong
Die drei grundlegenden Methoden:
Körperhaltung, Atmung, Vorstellungskraft
1. Die Arbeit mit der Vorstellungskraft (Tiao Shen)
2. Die Arbeit mit der Atmung (Tiao Xi)
3. Die Arbeit an der Körperhaltung (Tiao Xing)

TEIL 2 QIGONG - DIE ÜBUNGEN

Die Körperhaltung
Die Grundhaltungen im Stehen
Die Grundhaltungen im Sitzen
Die Grundhaltungen im Liegen
Die Entspannungsübungen
Die Gesichtsentspannung
Die Schulterentspannung
Die Lendenwirbelentspannung
Die Entspannung des gesamten Körpers
Die Entspannung mit Worten
Die Entspannung mit dem Ausatmen
Die mentale Entspannung
Die Konzentrationsübungen
Atemzüge zählen
Die Gegenstände der Konzentration
Die Aufwärmübung - Reshenfa
1. Arme schwingen (Dantian schütteln)
2. Die Schulter massieren (Dantian massieren)

3. Die Katze wäscht sich (Dantian drehen)

4. Das Nicht-Greifbare vom Himmel ziehen (Dantian pressen)

5. Den Wassereimer an einem Stock tragen (Dantian ziehen)

6. Das Wildpferd stürzt sich auf den Trog (Dantian heben)

7. Stroh flechten (Dantian schleifen)

8. Die goldene Kuh schüttelt den Kopf (Dantian krümmen)

9. Den Mühlstein drehen (Dantian polieren)

Die Meridian-Übungen

1. Übungen für Lungen- und Dickdarm-Meridian

2. Übungen für Nieren- und Blasen-Meridian

3. Übungen für Leber- und Gallenblasen-Meridian

4. Übungen für Herz- und Dünndarm-Meridian

5. Übungen für Milz- und Magen-Meridian

6. Übungen für Dreifachen-Erwärmer- und Herzbeutel-Meridian

Das medizinische Qigong mit den sechs Bewegungsformen (Organ-Qigong)

1. Der weiße Kranich fliegt in den Himmel (Lungen-Dickdarm-Übung)

2. Tiger reiten und Bogen schießen (Nieren-Blase-Übung)

3. Die faule Katze streckt sich (Leber-Gallenblasen-Übung)

4. Das Himmelpferd reiten (Herz-Dünndarm-Übung)

5. Der goldene Hahn ist stolz darauf, auf einem Bein zu stehen (Magen-Milz-Übung)

6. Mit den Händen den Himmel stützen (Dreifacher-Erwärmer- und Herzbeutel-Übung)

Die sechs heilenden Laute (Liu Zi Jue)

I. Leber-Gallenblase: Xu

II. Herz-Dünndarm: Ke

III. Milz-Magen: Hu

IV. Lunge-Dickdarm: Si

V. Nieren-Blase: Chui

VI. Dreifacher Erwärmer: Xi

Die Selbstmassage: Nase, Augen und Ohren

I. Die Massage der Augen

II. Die Massage der Nase

III. Die Massage der Ohren

Literaturverzeichnis

Die Autoren

Jumin Chen
Thomas Weidinger

MEDIZINISCHES QIGONG

DER WEG DER GESUNDHEIT

养生之道

VdÄ | VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE



© Verlagshaus der Ärzte GmbH, Nibelungengasse 13, A-1010 Wien

www.aerzteverlagshaus.at

3. Auflage 2020

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

ISBN 978-3-99052-277-6

Umschlag: Grafikbüro Lisa Hahsler, 2232 Deutsch-Wagram

Umschlagfoto: Xun Kang

Satz: Wang Xiaosong; Korrekturen zur 3. Auflage: Jessica Görz (Verlagshaus der Ärzte)

Fotos im Buchkern: Xun Kang

Lektorat: Micky Kaltenstein

Projektbetreuung der 3. Auflage: Hagen Schaub
(Verlagshaus der Ärzte)

Die diesem Buch zugrunde liegenden Inhalte unterliegen einem laufenden Wandel.

Bitte beachten Sie daher, dass die hier wiedergegebenen Informationen dem Kenntnisstand vor Drucklegung entsprechen. Für die Richtigkeit der Angaben kann von Autoren und Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit – vor allem in Hinblick auf die Vermeidung einer ausufernden Verwendung von Pronomen – haben wir uns dazu entschlossen, alle geschlechtsbezogenen Wörter nur in eingeschlechtlicher Form – der deutschen Sprache gemäß zumeist die männliche – zu verwenden. Selbstredend gelten alle Bezeichnungen gleichwertig für Frauen.



VORWORT

**„Suche nicht die Fußstapfen des alten Mannes,
trachte nach dem Verstehen seiner Gedanken.“
(Basho)**

In einer Zeit des Lärms ist die Bedeutung der Stille zur Erhaltung des Gleichgewichts wesentlich. Qigong bietet hierfür eine herrliche Möglichkeit. Ich habe viele gute Lehrer und Meister des Qigong erlebt, die dies vermitteln. Für viele Schüler ist der offensichtliche Unterschied der Kultur in der Lehre ein nahezu unüberwindbares Hindernis. Jumin Chen schafft es nicht nur in diesem Buch, Brücken zu bauen. Er hilft uns auch, die Gedanken, das Ziel zu verstehen. Dies ermöglicht uns einen Weg zu gehen, der gerade in dieser Zeit wesentlich zur Erhaltung des eigenen Gleichgewichts beiträgt.

Wer kennt nicht Alltagsprobleme wie müde Augen, Völlegefühl oder schwere Beine. Oft treten diese auf, lange bevor wir krank werden. In der chinesischen Kultur hat die Pflege der eigenen Gesundheit einen seit Jahrtausenden festgeschriebenen Stellenwert. Qigong und die eingebundene Massage der verschiedenen Meridiane und Akupunkturpunkte sind neben der Ernährung die Basis dieser Selbsthilfe. Jumin Chen verrät uns die in China seit Generationen gepflegten Möglichkeiten des Qigong, diese Unannehmlichkeiten selbst abzuwehren.

**„... trachte nach dem Verstehen seiner Gedanken“ -
dieses Buch hilft dabei in unvergleichlicher Weise.**

Prof. Dr. Andrea Zauner-Dungl
DUNGL MEDICAL-VITAL RESORT
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin &
Komplementärmedizin
Donau-Universität Krems

EINLEITUNG

Qigong ist eine Übungspraxis aus China, die Sie zu ganz eigenen, unverwechselbaren Erfahrungen mit sich selbst, mit Ihrem Körper und der Verbindung von Körper und Geist anleitet. Daher geht es eigentlich um etwas schwer Fassbares. Dieses Buch unternimmt trotzdem den Versuch, Sie mit Qigong bekannt zu machen, und möchte Übungen, die auf individuelle Erfahrung abzielen, in Worte fassen und nachvollziehbar präsentieren.

Es ist, wie einem Blindgeborenen die Vielfalt der Farbenwelt und den Wandel der Natur beschreiben zu wollen. Dennoch ist jede Beschreibung meditativer Techniken, religiöser Erfahrungen oder körperorientierter Prozesse einem solchen Versuch vergleichbar und sieht sich mit ähnlichen Problemen konfrontiert, wie sie sich auch beim Thema dieses Buches stellen: Eindrücke und Erfahrungen in Worte zu fassen, die sich eigentlich nicht in Worte fassen lassen. Solche Erklärungen müssen stets allgemein bleiben, um von möglichst vielen Menschen verstanden zu werden. Der persönliche Eindruck und die individuelle Erfahrung sind jedoch etwas Einmaliges und dadurch schwer mitteilbar.

Auch wenn jeder, der Qigong übt, ganz eigene, persönliche Erfahrungen machen wird, die stets viel mit der Einmaligkeit

seiner Person und der damit verbundenen unverwechselbaren Geschichte zu tun haben, ist es doch nicht unmöglich, den Weg aufzuweisen, der zu diesen Erfahrungen führt und sie ermöglicht. Wie anders könnte Qigong sonst seit Jahrtausenden gelehrt und überliefert werden?!

Was wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, sind nicht die Erfahrungen, die Sie machen werden, sondern die Wege, auf denen Sie zu Ihren eigenen Erfahrungen kommen können. Dabei ist die Richtung durch das Anliegen dieses Buches vorgegeben: Es geht um Erfahrungen mit sich selbst, zu denen wir sie einladen möchten. Zu Erfahrungen mit dem eigenen Körper, mit der eigenen Gesundheit und der Verbindung von Körper und Geist. Auf diese Weise sollen Sie auf den Weg gebracht werden, auf den Weg der Gesundheit – Ihren Weg der Gesundheit.

Die gesundheitsfördernden Wirkungen von Qigong sowie die Bedeutung für Prävention und Rehabilitation sind seit langem bekannt und erwiesen. Was der Wirksamkeit allerdings immer wieder im Wege steht, sind wir selbst, wenn wir uns nicht dazu überwinden können, die Übungen auch tatsächlich auszuführen. Gerade dazu aber möchten wir Sie mit diesem Buch anregen und motivieren. Es ist zu diesem Zweck in zwei Hauptteile gegliedert:

Der erste Teil macht Sie anhand einer kleinen Theorie des Qigong mit dieser Übungsmethode bekannt. Sie erfahren etwas über Wesen und Vielfalt des Qigong, über seine Bedeutung für die Gesundheit, über Methoden und Formen des Übens. Weil es in diesem Buch um medizinisches Qigong geht, dessen Übungen in besonderer Weise gesundheitsbezogen sind, werden Ihnen auch grundlegende Theorien aus dem Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin vorgestellt.

Der zweite Teil bietet Ihnen die Praxis zur Theorie. Hier werden Ihnen unterschiedliche Übungsformen aus dem Gebiet des medizinischen Qigong vorgestellt. Text und Bilder sollen Ihnen dabei behilflich sein, sich selbst an diesen Übungen zu versuchen, um Ihre eigenen Erfahrungen mit Qigong zu machen und aktiv Ihre Gesundheit zu unterstützen. Nicht das Nachdenken darüber, was Qigong ist und was es bewirkt, führt Sie auf den Weg der Gesundheit, sondern nur das eigene Tun. Jeder Augenblick, den Sie in Ihre eigene Übungspraxis investieren, wird Sie auf Ihrem Weg der Gesundheit einen Schritt voranbringen.

Wenn Sie Gefallen an der Qigong-Übungsmethode finden, werden Sie früher oder später nicht darauf verzichten wollen, bei einem qualifizierten Lehrer oder einer Lehrerin Unterricht zu nehmen. Ein Buch kann keinen Lehrer und

keine Lehrerin ersetzen, auch dieses Buch nicht. Wenn es uns damit aber gelingen sollte, Ihr Interesse an Qigong wecken, hat es seinen Zweck bereits erfüllt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem Buch sowie beim Üben von Qigong - und bleiben Sie gesund.

Jumin Chen

Thomas Weidinger

TEIL 1
QIGONG -
EINE KLEINE THEORIE

氣功



Eine Form der Lebenspflege

Qigong (sprich: tschi gung) ist eine ganzheitliche Übungsmethode aus China. Die Übungen kultivieren Körper und Geist, wirken harmonisierend auf den Organismus und haben sich in der Praxis als wirkungsvolle Methode

erwiesen, um Krankheiten vorzubeugen oder den Heilungsprozess zu unterstützen. Aus diesem Grund bezeichnet man Qigong auch als eine Form der Lebenspflege.

Ein großer Vorteil von Qigong ist, dass man keine bestimmten Voraussetzungen erfüllen muss. Man braucht weder eine teure Ausrüstung noch spezielle Geräte oder einen besonderen Übungsraum. Lockere Kleidung und warme Socken oder leichte Schuhe mit einer flexiblen Sohle reichen aus, um anzufangen. Üben lässt sich an beinahe jedem Ort, wo ein paar Quadratmeter Platz zur Verfügung stehen.

Qigong kann in jedem Alter praktiziert werden und es spielt keine Rolle, ob der Übende gesund und leistungsfähig oder krank und geschwächt ist. Die Übungen setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen, die in ihren Anforderungen individuell an die jeweilige Konstitution angepasst werden können. Üben lässt sich im Stehen, Sitzen oder auch im Liegen – selbst der Krafteinsatz kann in vielen Abstufungen dosiert werden. Dadurch können die unterschiedlichen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Bedürfnisse der Übenden berücksichtigt werden. Sogar vom Rollstuhl aus lässt sich Qigong praktizieren.

Mehr als Gymnastik

Bei Qigong geht es nicht vorrangig um die Entwicklung des Körpers, sondern um das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist im Übungsprozess. Dieser Aspekt ist sehr wichtig, denn dadurch unterscheidet sich Qigong von gymnastischen Übungen oder anderen sportlichen Aktivitäten. Auch im Qigong sollen der Körper kräftiger und die Beweglichkeit größer werden, um die Gesundheit im Allgemeinen zu verbessern. Aber die Wirksamkeit von Qigong erklärt sich durch einen weiteren Schritt – und dieser ist entscheidend: die Gemeinschaft von Körper und Geist.

Im Qigong wird der Körper nicht als eine Art Maschine verstanden, deren Geschwindigkeit erhöht und deren Leistung verbessert werden soll. Das wäre im Bezug auf die Gesundheit eine unvollständige Sichtweise. Der Körper steht nicht für sich alleine und sollte nicht isoliert betrachtet oder gar ‚bearbeitet‘ werden. Vielmehr existiert er in Einheit mit dem Geist, dem Bereich der Psyche, der Emotionen und des Spirituellen.

In den westlichen Industrienationen ist durch die besondere Entwicklungsgeschichte dieser Länder dem Bereich des Geistigen lange Zeit keine oder nur sehr wenig Bedeutung zugekommen. Seit einigen Jahrzehnten zeichnet sich allerdings in diesem Punkt eine Kehrtwende ab. Die negativen Folgen davon, wenn der Mensch nur auf seinen

Körper reduziert wird, ohne auf seinen Geist Rücksicht zu nehmen, sind nicht länger zu übersehen. Es gibt hier vieles aufzuholen. Qigong kann dabei einen wertvollen Beitrag leisten.

Die Gemeinschaft von Körper und Geist

In China hat man seit alters her die Aufmerksamkeit auf die Verbundenheit von Körper und Geist gelegt und sie nicht nur im medizinischen Bereich, sondern auch in verschiedenen Bereichen der Kultur gepflegt. Einsichten, die heute in der westlichen Medizin wieder an Bedeutung gewinnen, sind in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden Ausgangsbasis für therapeutisches Vorgehen: Körper und Geist werden in ihrer Gemeinschaft und in ihrer gegenseitigen Bezogenheit aufeinander wahrgenommen.

Beschönigte Zustände

In vielen europäischen Büchern steht zu lesen, dass Ärzte in China früher nur bezahlt wurden, solange die Patienten gesund waren. Die Idee ist schön, allerdings würde kein Gesundheitssystem der Welt nach dieser Methode funktionieren – auch nicht das chinesische...

Krankheiten können sowohl Ausdruck einer ungünstigen Wirkung des Geistes auf den Körper sein (psychosomatische Erkrankungen) als auch für eine Beeinträchtigung des Geistes durch den Körper stehen (somatopsychische Erkrankungen). Daraus leitet sich ein eigenes Verständnis von Gesundheit ab: Sie zeigt sich nicht daran, ob ein Mensch ‚funktioniert‘, sondern ob es gelingt, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Harmonie wird im Qigong angestrebt. Qigong-Übungen sind daher Körper-Geist-Übungen – und genau darin liegt der Unterschied zu Gymnastik oder anderen Sportarten.

Qigong zu üben heißt, sich auf einen Weg zu machen, der den Übenden in Kontakt mit sich selbst bringt. Dabei wird die Aufmerksamkeit für alle Dimensionen des menschlichen Seins entwickelt. Nach und nach verbessert sich das Zusammenspiel von Körper und Geist. So entsteht Gesundheit.

Vorbeugen ist besser als heilen

Qigong wird im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als therapeutisches Verfahren eingesetzt. Die heilende Wirkung der Übungen hat sich über die Jahrhunderte immer wieder bestätigt. In China gibt es heute

Kliniken, die ausschließlich mit Qigong behandeln. Häufig wird Qigong auch ergänzend zu anderen Therapien (wie z.B. Akupunktur oder Kräutertherapie) eingesetzt. Dadurch kann die Behandlungsdauer verkürzt werden, Medikamente müssen weniger stark dosiert oder seltener eingenommen werden.

Oftmals wird eine Therapie vom Körper besser angenommen, wenn zugleich Qigong geübt wird. Die Gründe dafür sind weder Aberglaube noch Magie, sondern liegen in der grundlegenden Verbesserung der physiologischen Funktionen, die durch die Übungen erfolgt. Zudem trägt das Üben von Qigong dazu bei, dass Patienten selbstbewusster werden, weil sie nun für sich aktiv sein können. Der ganzheitliche Ansatz von Qigong führt schließlich zu einer idealen Balance von Körper und Seele, die wesentlich für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist.



Geist ernähren