

**Bernhard Schwendemann**

# **Dao Qigong**

**Die 24 Übungen**

**Eine Reise zur inneren Quelle  
für Wohlbefinden und Kraft**

道  
氣  
功

**ikotes**

Bernhard Schwendemann

# Dao Qigong: Die 24 Übungen

**Bernhard Schwendemann**

# **Dao Qigong**

## **Die 24 Übungen**

**Eine Reise zur inneren Quelle  
für Wohlbefinden und Kraft**

道

氣

功

**ikotes**

ikotes Verlag • 77815 Bühl/Baden • [www.ikotes.com](http://www.ikotes.com)

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, öffentliche Aufführungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

In diesem Werk wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

© 2016 **ikotes** Postfach 1651, D-77806 Bühl

[www.ikotes.com](http://www.ikotes.com) • [info@ikotes.de](mailto:info@ikotes.de)

eBook (epub) ISBN 978-3-941626-23-2 (ohne Video/DVD)

Vorlage: Buch „Dao Qigong – Die 24 Übungen“ mit DVD, ISBN 978-3-941626-22-5

Bearbeitung: Peter Müller

Fotos und Video der Übungen: © ikotes, Peter Müller

Bilder von [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com):

Umschlagfoto: © Unclesam

Abb. „Mensch“: © eveleen007

Yin-Yang: © RealVector

Abb. „Fuß“: © laschiadrian

Symbole im Inhalt:

„Atmung“: ©atScene

„Hinweis“: ©antimartina

„Geisteshaltung“: ©Ellie Nator

„Gesundheitswirkung“: ©fir

Für all die unbekannten Qigong- und Tai-Chi-Übenden, die seit Jahrhunderten durch ihre aktive Teilnahme und ihre Begeisterung, durch ihr stetiges Bemühen und Suchen wesentlich dazu beigetragen haben, diese kostbare Tradition in ihrer Substanz zu erhalten.

# Inhalt

## **Vorwort des Autors**

Wenn Beruf und Berufung zusammenfinden

## **Einleitung**

1. Was ist Qigong?
2. Qigong und unser Körper
3. Die Grundhaltung im Qigong
4. Muskuläre Betrachtung im Qigong
5. Energetische Betrachtung im Qigong
6. Die Herkunft des Qi
7. Das Qi im Gleichgewicht

## **Allgemeines zu den Übungen**

1. Die Grundhaltung des Rückens
2. Die Grundhaltungen der Füße und Beine
3. Die Grundhaltungen der Hände
4. Die Atmung im Qigong
5. Ausführung und Geisteshaltung
6. Was wir außerdem beachten ...
7. Vorbereitung zu den Übungen

## **Die 24 Dao Qigong Übungen**

1. Tai Chi Yin Yang Bewegung
2. Öffnen und Schließen gekreuzter Hände
3. Die kleinen Wellen des Meeres kräuseln sich
4. Der Kranich breitet seine Flügel aus
5. Die Wassermühle dreht sich rückwärts
6. Das Nashorn schaut in den Mond
7. Der goldene Affe bietet Früchte an

8. Die heilige Schildkröte paddelt
  9. Die Bewegung in der Art des Pa Qua
  10. Der Kopf des Drachen und der Schwanz des Phönix
  11. Der König des Himmels unterstützt seinen Rücken
  12. Der himmlische König Li hebt einen Tempel empor
  13. Der fliegende Adler dreht sein Haupt
  14. Große und kleine goldene Sterne
  15. Hände und Füße treffen sich
  16. Das Heben der drei goldenen Schätze
  17. Der heilige Kranich streckt seine Klauen
  18. Die Schmetterlinge fliegen paarweise
  19. Das Nashorn trinkt Wasser
  20. Die gleichmäßigen Schönheiten
  21. Das Kind betet zu Kwan-Yin, der Göttin der Barmherzigkeit
  22. Die fortwährende Bewegung der Peitsche
  23. Die goldenen Blüten fallen leicht
  24. Die Augen schließen und den Geist entspannen
- Zum Abschluss: Daostische Klopfmassage

**Danksagung**

**Bernhard Schwendemann**

## Vorwort des Autors

### Wenn Beruf und Berufung zusammenfinden

Nicht viele Menschen haben das Glück, ihre größte Leidenschaft zu ihrem Beruf machen zu können. Wenn diese Symbiose jedoch gelingt, begibt man sich auf einen Weg, der getragen ist von intensiver Freude an der Arbeit.

Der Umgang mit unterschiedlichsten Menschen und ihren individuellen Umständen und Bedürfnissen erfordert nicht nur Geduld und Einfühlungsvermögen, sondern vor allem Liebe zur Arbeit mit Menschen.



Vor über 25 Jahren begann ich, zunächst berufsbegleitend und ab 1994 hauptberuflich, die Lehrtätigkeit als Tai-Chi- und Qigong-Lehrer.

Es war kein einfacher Weg – die Heil bringenden Wirkungen, die durch regelmäßige Tai-Chi- und Qigong-Übungen entstehen können, waren den Wenigsten bekannt. So erschien meine Berufswahl vielen Menschen in meinem Umfeld exotisch.

Im Laufe der Zeit veränderte sich die Einstellung zu Tai Chi und Qigong. Immer mehr Menschen wandten sich diesen alten Meditations- und Bewegungsformen zu.

Begleitend zur Schulmedizin etablierten sich Alternativen. Die Traditionelle Chinesische Medizin ist heute ebenso anerkannt wie die positiven Wirkungen des Tai Chi und Qigong.

Meine Ausbildung im alten traditionellen Yang-Stil bei Großmeister K. H. Chu ab 1988 sowie bei weiteren weltbekannten Yang-Stil-Meistern war geprägt von strengen traditionellen Lehrmethoden. Dieser umfangreiche Wissensschatz bildet das Fundament für meine heutige Arbeit. Doch meine eigenen Erfahrungen haben mir später gezeigt, dass diese Lehrmethoden – und die damit verbundenen Anforderungen an die Schüler aus unserem Kulturkreis – nur schwer in unseren Alltag zu integrieren sind. Sie lassen zudem eine Nähe und ein vertrautes Miteinander zwischen Schüler und Lehrer selten zu.

Das ist jedoch eine essentielle Voraussetzung, um für jeden Schüler den besten, individuellen Übungsweg zu finden. So entsteht und wächst ein tiefes Vertrauen zwischen Schüler und Lehrer.

Manche meiner Schüler meinen, Geduld sei meine größte Stärke. Sie ist das Resultat der Liebe zu den Menschen, mit der ich das uralte Wissen weitergeben möchte – es wird getragen von dieser Liebe. Das lässt mich geduldig erscheinen.

Immer wieder bin ich fasziniert, welche Wunder Körper und Geist vollbringen können, wenn die Selbstheilungskräfte einsetzen. Ich erlebe es selbst, wenn ich erschöpft bin oder das Gefühl habe, krank

zu werden. Dann kann ich spüren, wie diese positiven Kräfte aktiv werden.

Wenn wir uns für den Weg der heilenden Bewegung und Meditation öffnen, ist das nicht immer einfach. Jahrelange Fehlhaltungen, Fehlbelastungen und dauerhafter Stress werden nicht in wenigen Übungsstunden aufgelöst. Meine Schüler erfahren, dass geduldiges Üben notwendig ist, bis sich unser körperlicher und auch seelischer Zustand verbessert und stabilisiert.

Umso mehr freue ich mich, wenn positive Veränderungen eintreten und die Schüler ihre Körperwahrnehmung wiederentdecken. Dann ermutige ich sie, weiter zu gehen und begleite sie dabei – und ich zeige, dass es sich für sie lohnt, weiter zu machen.

Denn ich weiß, sie sind auf dem richtigen Weg.

# Einleitung

## 1. Was ist Qigong?

Der Daoismus (auch „Taoismus“) ist eine der drei Philosophien, die China stark geprägt haben. Die beiden anderen Philosophieschulen sind der Konfuzianismus und der Buddhismus.

Wann genau der Daoismus entstand, ist unbekannt. Seine Weltanschauung integriert das Gedankengut der jeweiligen Zeit während einer jahrhundertelangen Entwicklung.

Ein Teil der daoistischen Philosophie ist die Lehre vom Qi – der (Lebens-)Energie, auf der die heute bekannten Techniken des Tai Chi und Qigong beruhen.

Qi ist dabei die förderliche und vitale Energie des Körpers und wird mit „Lebensenergie“ oder „Atem“ übersetzt. Gong bedeutet unter anderem „Arbeit“. Sinngemäß handelt es sich um „die Arbeit mit der Lebensenergie“ oder „dem Atem“, der ebenso symbolhaft für das Leben steht.

Unsere Lebensenergie können wir als elektrische Ströme und Impulse beschreiben, die sich bevorzugt auf den Meridianen, den Energieleitbahnen unseres Körpers, bewegen. Die Akupunkturpunkte stellen dabei die Verbindungen zu all unseren Körperfunktionen her – ähnlich Kabelsträngen, die den Körper optimal mit Energie versorgen. Wird nun dieses System beispielsweise durch Bewegungsmangel, ungesunde Lebensweise oder Stress aus dem Gleichgewicht gebracht, ist unser Energiesystem nachhaltig gestört. In der Folge kann diese Schädigung unseres Qi-Flusses zu Unwohlsein und Krankheiten führen.

Qigong unterstützt die Wiederherstellung des Qi-Flusses in unserem Körper und ist bei regelmäßiger Anwendung eine Quelle für Wohlbefinden und Kraft, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert.

## 2. Qigong und unser Körper

In der daoistischen Lehre erreichen wir den Zustand des idealen Menschen, wenn wir uns die universellen Kräfte zwischen Himmel und Erde zunutze machen und in uns vereinen. Hierzu wurden verschiedene Qigong- und Meditationsübungen entwickelt, die das Ziel haben, Körper und Geist zu harmonisieren und im Gleichgewicht zu halten.

Im Qigong wird mit verschiedenen Stellungen und Bewegungen der Arme und Beine ein optimaler Qi-Fluss im Körper aufgebaut.

Die zwei wesentlichen Aspekte der Übungen sind die äußere (körperliche) und die innere (geistige) Ausrichtung – ist unsere Körperhaltung entspannt, beruhigt sich auch unser Geist.

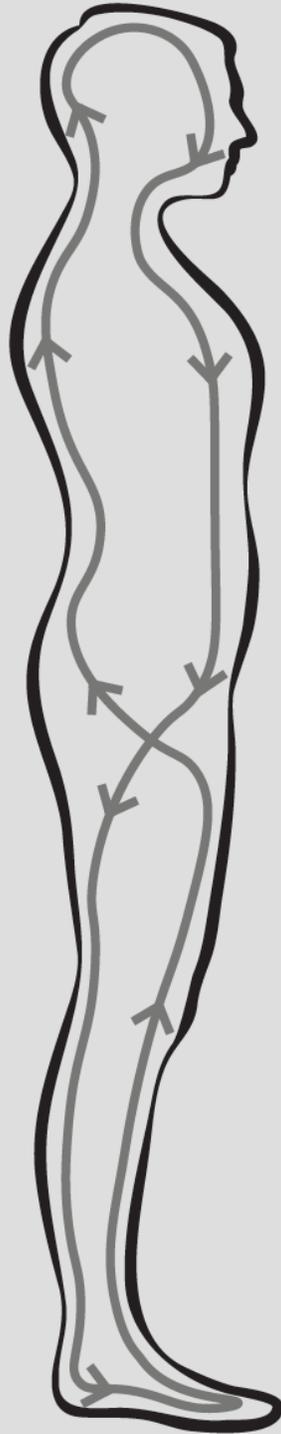
Die drei wichtigsten energetischen Zentren (Dantian) in unserem Körper, auch „Speicherorte“ genannt, sammeln das Qi und transformieren es.

- **Shang Dantian.** Es ist das obere Dantian und befindet sich über unserer Nase zwischen den Augenbrauen in der Tiefe.
- **Zhong Dantian** ist das mittlere Energiezentrum und liegt tief im Zentrum unserer Brust.
- **Xia Dantian,** unser Hauptenergiezentrum und damit der wichtigste Speicher für Qi, finden wir in der Region des Unterbauches, ungefähr drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

Nach längerer Zeit der regelmäßigen Qigong- oder Tai-Chi-Praxis entwickelt sich in unserem unteren Dantian eine enorme innere Kraft, die unser Nervensystem und den Organismus stärkt, unser vorgeburtliches Qi unterstützt und unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und erhält.

### **3. Die Grundhaltung im Qigong**

*Der himmlische Kreislauf*



Die Wurzeln und der Stamm eines Baumes sind fest und kompakt, seine Zweige und Äste sind weich und beweglich.

Die Grundhaltung der Qigong-Übungen überträgt genau dieses Bild auf den Menschen:

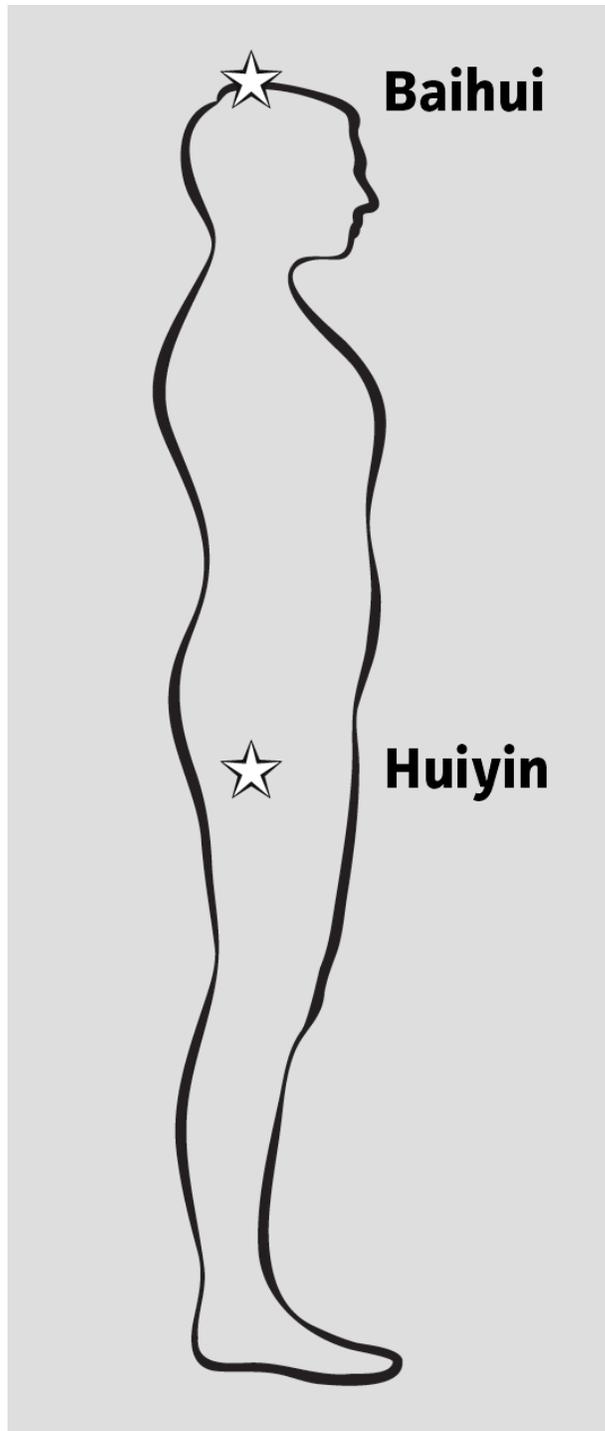
Es entsteht der ideale Zustand, wenn unsere Füße fest mit der Erde verwurzelt sind und unser Körper entspannt und beweglich bleibt.

Unterhalb des Zwerchfells spüren wir also Festigkeit, Stabilität und Kraft – und im Oberkörper, in Schultern, Kopf und Armen herrschen Leichtigkeit und Durchlässigkeit.

Durch die Verwurzelung der Füße mit der Erde fließt die Energie (Yin-Qi) durch die Füße (Yongquan) hinauf in die Beine und den ganzen Körper. Yongquan („sprudelnde Quelle“) ist der Anfangspunkt. Er liegt auf der Fußsohle in der Mitte des vorderen Fußes.



**Yongquan**



Über den Scheitelpunkt des Kopfes (Baihui) gelangt die Energie aus dem Himmel (Yang-Qi) hinunter in den Körper.

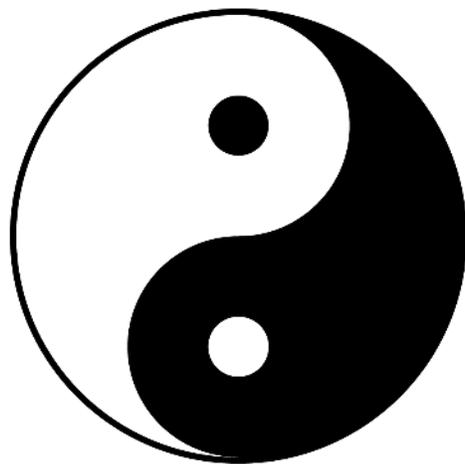
Huiyin ist unser Yin-Zentrum. Wir finden es genau zwischen unseren Beinen, zwischen Anus und Geschlechtsorgan. Es stellt die

energetische Verbindung zur Erde her.

Sind Baihui nach oben und Huiyin nach unten ausgerichtet, stehen Nacken, Rücken und Hüfte in der richtigen Stellung. Diese Haltung ist entspannt und unser Atem kann frei fließen.

In unserer Vorstellung verbinden sich Erde (Yin) und Himmel (Yang) im Hauptenergiezentrum (Xia Dantian) miteinander.

Yin und Yang sind im Daoismus die entgegengesetzten, untrennbar miteinander verbundenen Urkräfte des menschlichen Lebens. Wir können sie mit Eigenschaftspaaren beschreiben, beispielsweise (Yin – Yang)



dunkel – hell, weiblich – männlich, empfangend – gebend, schwarz – weiß, passiv – aktiv. Die eine Seite kann nicht ohne die andere existieren. Die Kräfte steigen und sinken stetig im Wechsel – ein ewiger Kreislauf.

Ein Beispiel: Die Pflanzen wurzeln in der Erde (Yin) und nehmen Wasser und Nährstoffe auf, sie streben wachsend zum Himmel (Yang) und entfalten sich durch Licht und Wärme.

Auch in den Qigong-Übungen finden wir die Gegensätzlichkeit zwischen Yin und Yang, die es uns ermöglicht, das Gebende und Empfangende dieser Kräfte zu vereinen. Das Eine ist jeweils untrennbar im Anderen enthalten.

#### **4. Muskuläre Betrachtung im Qigong**

Bei den meisten Menschen in den Industrieländern können wir davon ausgehen, dass sie sich zu wenig bewegen und ihre tieferen Muskelschichten (die Halte- und Stützmuskulatur) sowie die Muskulatur ihres Bewegungsapparates selten gleichmäßig beanspruchen.

Die Beine bringen keine ausreichende Kraft mehr für das Gehen auf. Dadurch ergibt sich im Becken zu viel Spannung. Muskeln unseres Bewegungsapparates, die nicht dafür vorgesehen sind, kompensieren die fehlende Kraft. Es entsteht ein muskuläres Ungleichgewicht. Sehnen, Bänder und Gelenke werden falsch belastet.

Wenn die tiefe Stütz- und Haltemuskulatur nicht mehr ausreichend beansprucht wird, degeneriert sie. Der Bereich um unsere Wirbelsäule muss trotzdem fest und stabil gehalten werden. Nur so schützen wir sie und die inneren Organe. Diese Aufgabe übernimmt dann die Muskulatur des Bewegungsapparates, der dadurch steif und unbeweglich wird.

Die 24 Dao-Qigong-Übungen fördern und kräftigen die Muskulatur vom Becken abwärts, erhöhen die Beweglichkeit vom Becken aufwärts und stabilisieren unsere Wirbelsäule.

Im Stehen herrscht keine Starre, sondern Bewegung. Wir sprechen beim Sinken („in die Wolken setzen“) und Wachsen („zum Himmel

wachsen“) von einem Wechselspiel: An- und Entspannung der Gelenke und Muskeln – eine elastische Kraft.

## **5. Energetische Betrachtung im Qigong**

Muskularbeit setzt unseren Körper in Bewegung, daher liegt der Fokus bei den meisten Sportarten auf der muskulären Anspannung.

Qigong arbeitet dagegen mit größtmöglich entspannten Muskeln. Ziel ist es, Muskeln, Gelenke und Nerven zu entspannen, wodurch unser Geist ruhiger wird und der Qi-Fluss im Körper sich verbessert und regeneriert.

Wie schon ausgeführt, sind die Meridiane die Energieleitbahnen unseres Körpers, in denen das Qi zirkuliert.

Viele Menschen neigen dazu, ihren Körper zu vernachlässigen – sie haben zu viel Energie im Kopf! Wir sind heute eher „Kopfarbeiter“. Es gilt, diese Energie in die körperliche und energetische Mitte, in das untere Dantian, zu bringen.

Eine korrekte Grundhaltung ist deshalb im Qigong entscheidend dafür, dass die Übungen gelingen und der gewünschte Effekt erreicht wird.

Beim Stehen lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf Anspannungen im Körper und lassen sie los. Ein gutes Beispiel sind die Schultern. Oft ziehen wir sie unbewusst angespannt nach oben. Es fällt uns eben leichter, die Muskeln anzuspannen, anstatt sie zu entspannen. Lassen Sie die Schultern bewusst los! Nehmen Sie wahr, wie sie nach unten sinken.

Nach einer Zeit des geduldigen Übens entsteht beim Qigong dieses entspannte Gefühl. Das damit hergestellte Gleichgewicht zwischen Yin und Yang hat eine heilsame Wirkung auf Körper und Geist.

## 6. Die Herkunft des Qi

Warum wird der eine Mensch mit einer körperlich guten und der andere mit einer anfälligen Konstitution geboren? Beim Druck auf einen Lichtschalter geht das Licht an. Woher die Energie kommt, ist mit bloßem Auge nicht erkennbar. Genau so verhält es sich mit dem Qi im Körper.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin befindet sich Qi überall im Körper. Es bewegt und verändert sich schnell und kann aufgebaut werden.

Wir unterscheiden verschiedene „Energie-Arten“, die wichtigsten möchte ich kurz beschreiben. Wer mehr darüber erfahren möchte, findet im Buchhandel und im Internet ausführliche Informationen.

- **Jing:** Das Jing von Mutter und Vater bilden in der befruchteten Eizelle das vorgeburtliche Jing. Hieraus ergibt sich die angesprochene konstitutionelle Stärke eines Kindes. Jing bestimmt unter anderem das Wachstum, die Fortpflanzung und Entwicklung. Es bildet die Grundlage des Nieren-Qi. Wir können Jing durch Achtsamkeit lange bewahren. Die Erschöpfung des Jing führt zum Tod.
- **Yua-Qi:** Es entsteht aus Jing nach der Geburt. Es ist die bewegende Kraft unseres gesamten Organismus und schneller regenerierbar als das Jing.

Die zwei Quellen des nachgeburtlichen Qi sind:

- **Kong Qi (Atem-Qi):** Es strömt über die Lunge in den Körper.
- **Gu-Qi (Nahrungs-Qi):** Es entsteht durch die Umwandlung von

Wasser und Nahrung durch die Milz.

- Beide werden in der Lunge zusammengeführt und bilden das **Zong-Qi (Sammel-Qi)**.

Unter Einwirkung des Yua-Qi entsteht das wahre Qi. Es nimmt zwei Formen an:

- **Ying-Qi (Nähr-Qi)**: Es nährt die inneren Organe und zirkuliert in den Meridianen.
- **Wei-Qi (Abwehr-Qi)**: Es schützt den Körper und zirkuliert in den hautnahen Schichten.

Die Hauptfunktionen des Qi im Körper sind:

- umwandeln (Nahrung in andere Substanzen),
- transportieren (Blut in den Blutgefäßen),
- halten (Organe am Platz und Blut in den Blutbahnen),
- heben (Qi abwärts),
- schützen und wärmen (den Körper).

Wir stärken mit den regelmäßigen Übungen das nachgeburtliche Qi, welches das vorgeburtliche Qi unterstützt.

## 7. Das Qi im Gleichgewicht

Es gibt Qigong-Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Jede Stellung kann unserer individuellen körperlichen Verfassung entsprechend erarbeitet werden.

Das bedeutet, dass einige Übungen zu Beginn unserer regelmäßigen Praxis nicht „vollständig“, „zu 100 Prozent“ von uns ausgeführt werden

können. Wir benötigen Zeit, bis Sehnen, Bänder und Muskeln flexibel und stark genug dafür sind. Nach und nach werden wir beweglicher und kräftiger, unser Geist kommt immer mehr zur Ruhe.

Bei vielen von uns spielen im Leben Äußerlichkeiten wie Materialismus eine große Rolle. Wir geraten oft aus der körperlichen und seelischen Balance und befinden uns energetisch eher im Yang. Gerade davon betroffene Menschen gehen an die Übungen „kopfgesteuert“ heran.

Doch der Wettbewerb mit Anderen, der Ehrgeiz, „unbedingt etwas erreichen zu wollen“ oder der Hang zur Perfektion behindern uns eher beim Üben.

Ich spreche bei meinen Schülern oft von einem „inneren Lächeln“. Damit meine ich, dass wir uns entspannt auf das einlassen können, was an Arbeit vor uns liegt und dass wir uns über unsere Fortschritte – seien es auch kleine – freuen dürfen.

Wir geben uns die Zeit, die wir benötigen, um uns besser im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Bald „spüren“ wir immer mehr und „denken“ immer weniger.

So lernen wir den Zusammenhang zwischen bewusster Wahrnehmung und unbewusster Muskelanspannung von Mal zu Mal besser zu verstehen.

Das Absinken des Körpers nach unten entspannt Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Ist unsere Körperhaltung entspannt, sammelt sich Qi im unteren Dantian, der Geist kommt zur Ruhe und der Atem fließt ungehindert.

Das Entspannen der Muskulatur des Bewegungsapparates wird oft wie ein „Zusammenfallen“ der Haltung empfunden. Doch wir werden merken, dass genau diese aufgerichtete Haltung von entscheidender Bedeutung für den Erfolg der Übungen ist.

Die in diesem Buch vorgestellten 24 Dao-Qigong-Übungen sind ein Ausschnitt aus einer Vielzahl von Übungen, die sich in ihrer Wirksamkeit bewährt haben. Sie können von Menschen jeden Alters jederzeit durchgeführt werden. Dennoch sollte jeder, der bereits gesundheitliche Beschwerden hat oder sich in seiner Bewegungsfähigkeit eingeschränkt fühlt, mit seinem Arzt darüber sprechen, was er individuell bei der Ausführung beachten sollte.

# Allgemeines zu den Übungen

## 1. Die Grundhaltung des Rückens

Die korrekte Haltung des Rückens ist beim Qigong von so großer und zentraler Bedeutung, dass ich sie hier ausführlich erkläre.

In den klassischen Schriften heißt es, dass der Geist der Lebenskraft nur dann steigen kann, wenn der Rücken gerade und der Kopf aufrecht gehalten werden. Damit verliert der Körper seine Schwere und wird leicht und beweglich.

Zuerst schauen wir uns Haltungsfehler an, die wir oft beobachten können. Das erste Bild links zeigt den verspannten Typ. Er nimmt eine nach hinten gebeugte Haltung ein. Der untere Rücken zieht nach vorne, zum Ausgleich kippt der Oberkörper nach hinten. Manchmal ziehen diese Menschen auch die Schultern zurück und/oder nach oben. Die Brust kann sich nach vorne wölben.

***Verspannt***





Die andere Haltung, die uns begegnet, sehen wir im unteren Bild: Der erschlaffte Typ. Seine Wirbelsäule beugt sich vor, der Kopf wird in der „krummen“ Haltung angehoben. Der Rücken rundet ab, die Schultern sinken nach vorne und die Brust sinkt nach hinten ein. Es entsteht der Eindruck, als wolle sich dieser Mensch am liebsten verstecken.