

Abb. 6 Der Mensch als Einheit in der Dualität

Praktischer Teil

Brokat 1 – Chong Mai

Chong Mai – Durchdringungsgefäß

Die erste Brokatübung aktiviert den *Chong Mai*. Dieser durchdringt in seinem Wirkungsbereich als innere Mitte zwischen Mund und Unterleib den Körper wie ein Hohlraum (s. Abb. 1). Damit versorgt er entlang der zentralen Körperachse die Organe der Brust, der Verdauung und der Reproduktion (Uterus). Durch seine nahe Verbindung mit Niere, Milz und Leber ist er von zentraler Bedeutung für die Verteilung von Blut (*Xue*), Säften (*Jin Ye*) und Essenz (*Jing*), sowie bei Frauen für die Regulation der Monatsblutung und der Empfängnis. In seinem Wirkmechanismus ist der *Chong Mai* grundlegend für die Erzeugung und Transformation von Essenzen, Blut und *Qi* in den drei *Dantian* und für deren Verteilung auf allen Ebenen des Körpers. Damit bildet der *Chong Mai* die Grundlage für die innere Struktur des Menschen und ist somit entscheidend für sein Identitätsgefühl.

Verlauf

Der *Chong Mai* entspringt in der Tiefe des Unterbauchs. Er zieht zu *Ren 1 (Hui Yin)* auf dem Damm und kommt

Shen) die Substanzen (*Yin*) zur Verfügung stellt, welche die Bewegungen des Menschen (*Yang*) erzeugt.

In den kommenden Ausgaben wird jeweils eine Übung der Acht Brokate mit Anleitung und Bildern praktisch dargestellt. Damit beginnt der praktische Teil der Serie zu den Acht Brokaten. Wir wünschen schon jetzt viel Spaß beim Üben!

Anmerkungen

- Sandra Hill, Chinese Medicine from the Classics, A Beginners Guide, Monkey Press 2014, S. 218: Zong Qi 宗氣, das Sammeln des Qi in der Brust; Zong Mai 宗脈, das Sammeln der Meridiane um die Augen; Zong jin 宗筋, der Sammlungsbereich der Muskulatur im Damm.
- Alan Watts, Der Lauf des Wassers, Suhrkamp 1983, zitiert Seite 81, Lao Ze, Vers 78.
- Der Einfachheit halber handelt es sich hierbei um eine Beschreibung aus zweidimensionaler Sicht. Die Angaben verdoppeln sich, wenn wir uns auf den dreidimensionalen Raum beziehen.
- Arte.tv 12.11.2009 Die wunderbare Artenvielfalt
- Richard Wilhelm, Tao te King, Der Sinn erzeugt die Eins; Die Eins erzeugt die Zwei; Die Zwei erzeugt die Drei. Die Drei erzeugt alle Dinge. Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle und streben nach dem Licht, und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie.
- Frank Fiedeler, Die Monde des I Ging, E. Diederichs Verlag, Kap.2.7 (Erscheinung und Körpergestalt)
- Gerhard Bachmann, Die Akupunktur eine Ordnungstherapie, Haug-Verlag 1959, S. 73
- Das Wei-Qi zirkuliert tagsüber 25 Mal in den zwölf Leitbahnen und nachts 25 Mal im Inneren des Körpers, wo es ernährt wird (Ling Shu Kap. 71).

im Punkt Ma 30 (*Qi Chong*) an die Oberfläche. In seinem Verlauf nach oben bedient er sich zahlreicher Punkte der Nieren-Leitbahn, um sich schließlich in den Thorax zu ergießen. Über seine Verbindung mit dem *Ren Mai* und der Magen-Leitbahn zirkuliert er um den Mund und ergießt sich im Nasen-Rachen-Raum. Ein direkter Ast des *Chong Mai* zieht wie die drei *Yin*-Leitbahnen Leber, Niere und Milz die Beine hinab zu den Füßen, wo er sich über die Innenbereiche verteilt (s. Abb. 1).

Öffnung

Der Öffnungspunkt des *Chong Mai* Mi 4 (*Gong Sun*) markiert zwischen vorne und hinten den höchsten Punkt an der Innenseite des Fußgewölbes. Zieht man durch beide *Gong Sun*-Punkte eine horizontale Linie, und betrachtet die Länge der Füße als Vertikale, so bilden die *Gong Sun*-Punkte die (leere) Mitte, oder das Achsenkreuz, um die herum der Körper sein inneres Gleichgewicht zwischen vorne und hinten, rechts und links im Zusammenspiel mit den Außenbereichen der Füße findet. Damit bilden die *Gong Sun*-Punkte das Zen-

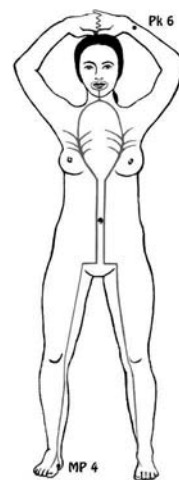


Abb. 1 Verlauf des Chong Mai (Öffnerkombination Mi 4 und Pe 6)
© gezeichnet von Eva Ottmer

trum des Stehens in uns. Das können Sie wahrnehmen, wenn Sie bei geschlossenen Füßen langsam und gleichmäßig mit dem ganzen Körper um das Fußgelenk herum kreisen. Damit bildet der untere Ast des *Chong Mai* für die Füße eine eben solche Mitte, wie es der obere Ast in Kopf und Rumpf tut. Wie in der Einleitung ausgeführt, stoßen wir hier auf eine der Transformationen des *Qi* um 90 Grad (horizontale Füße/vertikaler Körper), die das *Qi* zu seiner Organisation zwischen oben-unten, vorne-hinten, rechts-links um das innere Achsenkreuz herum benötigt, um sich überall im Körper zu entfalten. Auch der Ankopplungspunkt *Pe 6 (Nei Guan)*, zwei *Cun* proximal der Handgelenksfalte zwischen den beiden großen Sehnen des Unterarms (*Mm. palmaris longus et flexor carpi radialis*) bezeichnet eine innere Mitte.¹

Vorbereitung

Um den praktischen Teil der Übungen umzusetzen, ist es am besten, jemand liest Ihnen die Anleitungen vor während Sie üben. Im *Qigong* steht die Entspannung am Anfang und Ende jeder Übung. Das bedeutet, dass man während der Übung darauf achtet alle Gelenke (Schranken) zu entspannen. Am wichtigsten sind dabei die lockeren Knie (unten), die leicht geöffneten Ellbogen (Mitte) und der entspannte Kiefer (oben). Wenn Sie die Übung nach unseren Anweisungen ausprobieren möchten, empfehlen wir zu Beginn wenigstens drei bis fünf Minuten im schulterbreiten Stand mit Armen und Händen in balltragender Haltung zu verweilen, denn so lösen sich die Spannungen des Oberen Erwärmers und das *Qi* sammelt sich reflektorisch im unteren *Dantian*. Kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition (geschlossener Stand) zurück, um die Brokatübung zu beginnen.²

Beschreibung Brokate 1

Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere den Drei Erwärmer

Ausgangsposition

Zu Beginn der Übung sind die Füße geschlossen. Im *Qigong* symbolisieren die geschlossenen Füße/Beine die Einheit, aus welcher der Mensch kommt (Abb. 2). In dieser Haltung werden die Finger locker vor dem Unterbauch verschränkt und einem Halbkreis folgend nach oben bis zur Brust geführt. Drehen Sie dort die Handflächen nach unten und öffnen Sie den linken Fuß zum schulterbreiten, parallelen Stand (Abb. 3). Mit dem Öffnen des Schritts und der ersten Bewegung der Hände tritt man ein in die Welt der Dualität.

Eigentlicher Beginn Brokate 1

Auch im schulterbreiten Stand sind die Knie immer gekniet, der Körper ist aufrecht und der Blick geradeaus in die Ferne gerichtet. Neigen Sie das Kinn ein wenig nach unten, damit das *Qi* des *Du Mai* auf Höhe des Dritten Auges in den *Ren Mai* überfließen kann. Senken und ziehen Sie die Kinnspitze soweit heran, bis Sie wahrnehmen können, dass der *Qi*-Fluss zwischen Stirn und Nase nach unten gelenkt wird. Dabei senkt man den Blick nach innen und unten und entspannt so den ganzen Körper. Lassen Sie die Spannung der Hände und Arme vor der Brust nicht zu stark werden, dennoch sollte die Bewegung Kraft und Schönheit ausdrücken. Bewegen Sie alle Gelenke in feinen, kleinen Bewegungen. Dies gilt für alle Haltungen im *Qigong*, achten Sie hier vor allem auf die Gelenke des Schulter-Arm-Gürtels. Fühlen Sie dabei die Schulterblätter innen wie außen. Lassen Sie diese bewusst nach unten sinken, wie auch die Ellbogen, die etwas tiefer stehen als die Hände. Alle Gelenke zusammen sorgen für eine nach Innen schließende Kraft im Brustbereich. Mit den feinen, kleinen Bewegungen erkundet man die vier Krafrichtungen, hier zwischen vorne (Hände) und hinten (Schultern/Becken), rechts und links (Hände und Ellbogen und Wirbelsäule). So findet man sein eigenes Maß (Abb. 3). Anfänglich, so heißt es im *Qigong*, sind die Bewegungen sichtbar, später werden sie so fein, dass man sie von außen kaum sehen kann. Suchen Sie die für Sie angenehme Haltung zwischen Spannung (drei Teile) und Entspannung (sieben Teile) und führen Sie dann die Hände mit sanftem Druck nahe am Körper zurück zum Unterbauch (Abb. 4). Lassen Sie zu, dass sich die Wirbelsäule am „himmlischen Faden“ hängend nach oben öffnet. Sinken Sie gleichzeitig etwas in Becken und Knien. So kommt es zu den widerstreitenden Kräften, wodurch die Faszien gedehnt werden und sich die inneren Räume öffnen. Das ist ein wesentlicher Aspekt jeder *Qigong*-Übung.



Abb. 2



Abb. 3

Sie haben damit die erste Ruhehaltung erreicht. Sie wird ein bis drei Atemzüge gehalten, wobei man die inneren Qi-Bewegungen fühlen, beobachten und in kleinen Bewegungen leicht verändern kann. Das ist das Spiel der Kräfte. Wie in jeder Ruhehaltung achtet man auch hier auf die Position der „unteren Drei“: Füße, Knie und Hüften. Allgemein gilt, die Fußspitzen zeigen geradeaus, die Füße stehen unter dem Becken und die Knie öffnen sich leicht nach außen. Sind die Knie vorne in Verbindung mit den Fußspitzen und Ballen, kann sich das Becken hinten leicht absetzen. Diese Haltung ist ein Sitzen im Stehen. Sie entspannt die Muskeln und Sehnen im Gesäß, im unteren Rücken und in der Leiste. Sie können fühlen, wie das Qi der Leiste nach unten in die Beine und Füße fließt. Dabei zeigt die gedachte Verlängerung des Steißbeins bis zur Erde, auf die Mitte zwischen und etwas hinter den Fersen. Deshalb wird der Steiß „Drittes Bein“ genannt. Diese Haltung öffnet das Untere *Dantian* (runder Raum) und führt den Atem natürlich in den Unterbauch.

Im zweiten Teil der Übung führen Sie die verschränkten Hände in einem großen Kreisbogen vor dem Körper hoch bis vor/über den Kopf (Abb. 5). Die Handflächen zeigen dabei zunächst nach vorn, dann nach oben. Auch hier gilt es, die Dehnung der Arme und Hände nicht zu stark zu betonen. Die Hände müssen nicht bis über den Kopf steigen, es genügt, wenn sie vor der Stirn noch sichtbar sind. In der oberen Position der Arme/Hände sollten besonders Menschen mit einer oberen Fülle auf die sichere Anbindung nach unten achten (Erdung) und darauf, dass die oberen Gelenke und der Kopf so wenig Spannung wie möglich hervorrufen. Der Schwerkraft folgend, gibt man das Gewicht des Körpers an die Erde ab. In der Vorstellung folgt man der physischen Struktur und findet das Qi. Auch der Blick wird Richtung Erde gesenkt. Hier ist der Blutdruck entscheidend. Ist er normal, ruht der Blick in ca. 30 Metern Abstand auf dem Horizont, ist er erhöht, senkt man ihn bis auf einige Meter Abstand vor die Füße. Da man im *Qigong* immer oben (himmlischer Faden) und

unten (Füße) verbindet, öffnen sich in dieser Haltung auch die einzelnen Wirbel der Wirbelsäule, und man sucht mit lockeren Knien und greifenden Fußspitzen die sitzende Kraft des Beckens (Erdung). Das Fußgewölbe ist leicht angehoben, was den Öffnungspunkt *Mi 4 Gong Sun* aktiviert. Diese zweite obere Ruhehaltung heißt: „Halte das Universum mit beiden Händen“ (Abb. 5). Achten Sie auch hier auf das Spiel der Kräfte, die fühlbare Verbindung zwischen oben-unten, vorne-hinten, rechts-links. Verweilen Sie wie zuvor ein bis drei Atemzüge und beobachten Sie die Bewegungen im Innern.

In dieser zweiten Ruheposition wird die Qi-Bewegung durch die drei wichtigsten Äste des *Chong Mai* spürbar. Es ist die Dehnung/Öffnung an der Innenseite der Beine, vorne zwischen Bauch und Brust und hinten in der Wirbelsäule. Die nach oben aufgespannten Arme mit den verschränkten Händen öffnen die Brust vorne wie hinten und aktivieren gleichzeitig den Ankopplungspunkt *Pe 6 Nei Guan* am Handgelenk (s. Abb. 1).

Lösen Sie schließlich die Verschränkung der Hände und führen Sie die Arme seitlich des Körpers in Bogenlinien nach unten (Abb. 6). Holen Sie den linken Fuß zurück in die Ausgangsstellung und verschränken Sie beide Hände erneut vor dem Unterbauch (Abb. 7). Dann richten Sie entlang der senkrechten Achse die drei *Dantian* übereinander aus. Spüren Sie in sich hinein. Mit dieser schließenden Bewegung kommt es zu einer Verteilung, Harmonisierung und vor allem zu einer Zurückführung und Sammlung des Qi im unteren *Dantian*.

Die Übung wird auf der rechten Seite wiederholt. Man kann sie mehrere Male üben. Im Sinne der Ausgeglichenheit übt man sie ebenso oft links wie rechts. Will man eine Übung verstehen, muss man sie viele Male und am besten täglich üben.

Die aus den widerstreitenden Kräften resultierenden Dehnungen in dieser Übung machen es möglich, die Aufmerksamkeit auf die unterschiedlichen Versorgungsgebiete des *Chong Mai* zu richten: im Oberen Erwärmer auf



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

Herz und Brust, im Mittleren Erwärmer auf Magen, Milz und Leber und im Unteren Erwärmer auf Blase und Sexualorgane (Abb. 8). Dies erklärt den Titel der Übung „Reguliere den Drei Erwärmer“.³

Interpretation: Brokate 1

Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere den Drei Erwärmer

Alle acht Brokatübungen werden in der parallelen Ausrichtung der Füße ausgeführt. Wie in der Einführung besprochen, verweist diese Parallelität in der Aufrichtung auf die Anlage der vier Meridiane der ersten Generation mit der Entstehung der ersten Einheit von Kopf, Brust und Bauch. Der geöffnete Schritt, der mit der letzten Übung wieder geschlossen wird, zeigt uns das „geboren sein“ an, und die Qi-Bewegung der 12 Hauptleitbahnen. Die verschränkten Hände, die wir entlang der Mittelachse zwischen oben und unten bewegen, verweisen im Ausgleich zwischen vor- und nachgeburtlichem Qi auf die beiden Meridiane *Chong Mai* und Magen. Nach dem *Su Wen*, Kap. 60 verläuft der *Chong Mai* zusammen mit der Nieren-Leitbahn nach oben, nach dem *Nan Jing*, Kap. 28 verbindet er sich hingegen mit der Magen-Leitbahn. Beide Darstellungen entsprechen seiner Aufgabe, vor- und nachgeburtliches Qi miteinander zu verbinden. So wird in manchen Quellen darauf hingewiesen, dass sich der *Chong Mai* in der embryonalen Entwicklung aus dem höchsten Einen, dem *Tai Ji4* entwickelt, weshalb er als der „Ursprung aller Leitbahnen“ gilt. In diesem Sinne ist er der vereinigte Ausdruck von *Ren Mai (Yin)* und *Du Mai (Yang)*, der alles Qi im ganzen Körper verteilt, und alle *Yin* und *Yang* im Körper ausgleicht und harmonisiert. Das zeigt allem voran sein zentraler Verlauf in der tiefen inneren Mitte des Körpers, wo er als vorgeburtliches Gefäß von der nachgeburtlichen Magen-Leitbahn in ganzer Ausdehnung zwischen oben und unten umschlossen wird. Nehmen und geben, aufnehmen und verteilen, öffnen und schließen – dies ist das Grundthema jeder menschlichen Bewegung. Mit dieser Bewegung beginnt der *Chong Mai* seine Existenz.

Man kann die Einheit von vor- und nachgeburtlichem Qi der beiden Leitbahnen *Chong Mai* und Magen auch in folgender Bewegung deutlich spüren: Öffnen und schließen

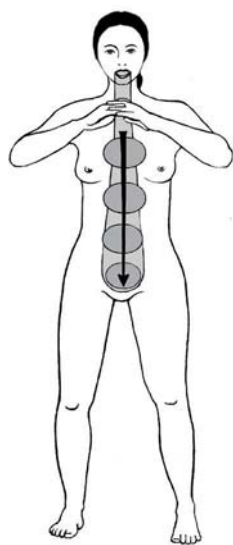


Abb. 8 Die Wirkungsbereiche des Chong Mai © gezeichnet von Eva Ottmer

und runden Sie Mund und Rachenring einige Male. Spielen Sie mit den Bewegungen und spüren Sie dabei der Verbindung zwischen Mund und Beckenboden nach. Sie führt uns direkt zum Ursprung der vier Leitbahnen der ersten Generation in den Unterbauch. Zusätzlich löst man so den Gäh-Reflex aus. Dieser bedeutet, dass sich das Zwerchfell als Verbindung zwischen Oberem und Mittlerem Erwärmer entspannt. Wir deuten dies auch als horizontale Öffnung der beiden Großen *Luo-Gefäße* von *Ren Mai* und Milz, die damit Einfluss auf das Zwerchfell und die Atmung nehmen. Falls Sie das nicht oder noch nicht fühlen, nehmen Sie noch einmal die schulterbreite Grundhaltung ein und wiederholen Sie das Öffnen von Mund und Rachenraum. Auch die Nieren-Leitbahn und der *Ren Mai* sind an dieser Öffnung des *Chong Mai* beteiligt.

Alle Wahrnehmungen und Gefühle, die sich mit dieser inneren Verbindung zwischen dem Grund des Mundes (oberer See) und dem Unterbauch (Meer der Energie) einstellen, gehen auf den *Chong Mai* zurück. Besonders für Frauen ist dies von Bedeutung. Als Verbindung zwischen Uterus und Herz ruft der *Chong Mai* die Gefühle hervor, die in der Sexualität Liebe und Sex zu verbinden suchen. Ebenso hängt in der Sexualität, wie auch allgemein, die vermehrte Bereitstellung der Flüssigkeiten im Mund und Genitalbereich mit dem *Chong Mai* zusammen, was den Raum dazwischen einschließt, also das Fließen der Säfte im ganzen Körper. Denn als Meer der Nahrung und des Blutes sorgt der *Chong Mai* grundsätzlich für die Herstellung und Verteilung aller Flüssigkeiten. Daher ist im *Qi-gong* auch der spürbare Beweis für erfolgreiches Üben der wohlschmeckende und reichlich vorhandene Speichel im Mund, den man wie eine homöopathische Dosis der Selbstheilung in drei Schluckbewegungen in das *Dantian* befördern kann. Umgekehrt ist diese Form der Speichelbildung immer auch ein Beleg für eine positive Wirkung des Übens auf den *Chong Mai* und damit auf den Körper in seiner Ganzheit. Da der *Chong Mai* alle Aspekte des Körpers vereint, sorgt er in vor- wie in nachgeburtlicher Zeit für die Ernährung und Befeuchtung des ganzen Körpers, weshalb gerade die erste Brokatübung in der Lage ist der Austrocknung der Säfte, besonders im Alter, entgegen zu wirken.

Man kann die erste Brokatübung als eine kultivierte Form der Reck- und Streckbewegung nach dem Erwachen deuten, mit der das klare Qi von unten nach oben steigt, um sich in den großen Kreislauf zu ergießen. Offene Sinne und ein wacher Geist sind die Folge. So gesehen leuchtet es ein, dass die Aktivierung des *Chong Mai* an erster Stelle steht.

Stellt man sich beim Üben dieser Form eine spitz zulaufende Pfahlwurzel⁵ in Richtung Erde vor, so deuten die

beiden Öffnungspunkte im oberen Fußgewölbe (Mi 4) eine ähnliche Mitte zwischen den Innen- und Außenseiten der Beine und Füße an, wie sie der *Chong Mai* im Rumpf im Verhältnis zur Magen-Leitbahn einnimmt. Der Ursprung der Pfahlwurzel ist das Becken. Von hier aus zieht die primäre Wurzel der Beine mit der Kraft der drei *Yin* (Niere, Leber, Milz) in die Innenbereiche der Füße. Die drei *Yin* werden ausgeglichen über die zentrale Stellung des *Luo*-Punkt des Magens, Ma 42 *Chong Yang*. Die beiden Magen-Punkte im *Yang*-Bereich der Füße, die den höchsten Punkt des Fußrückens markieren, markieren auch die äußere Begrenzung der Wurzel, mit der das *Yin* des Körpers in die Erde eindringt. Sie umfassen die Wurzel wie von außen, so dass sie spitz und senkrecht in die Erde stoßen kann. So lässt sich dann in der Umkehrbewegung (180 Grad) das *Qi* der Erde über die drei *Yin* der Beine gut aufnehmen (*Yang* im *Yin*). In der Übung kann diese phalliche Vorstellung durchaus einen angenehmen und lustvollen Charakter entwickeln.

In ihrer parallelen Ausrichtung beider Füße bringt uns bereits die 1. Übung dazu, mit den Fußspitzen und Ballen die Erde zu greifen, womit sich das Fußgewölbe leicht hebt. So kann man die neun Auflageflächen des Fußes gut spüren. Diese sind die Ferse, die Außenseite des Fußes, der äußere und innere Ballen und die fünf Zehenspitzen. Im *Jin Jing Gong*⁶ heißt es: „Die Füße greifen die Erde und alle Muskeln des Körpers entspannen sich“. Die besondere Aufmerksamkeit auf die Füße lenkt das *Qi* des Körpers in die Erde und stellt über den *Yin Yang*-Ausgleich der Füße den bestmöglichen *Yin Yang*-Ausgleich (Transformation des *Qi* um 90 Grad) im ganzen Körper her. Man gewinnt Halt und Sicherheit bei größter Flexibilität und alle Säfte können fließen.

In der Streckung und Dehnung der Arme nach oben und außen (Abb. 5) spürt man in Anbindung an die Erde wie die inneren Säfte in der zentralen Achse von unten aufsteigen und im Mund überfließen, um „das ganze Land zu befeuchten“. Dabei hilft der Ankopplungspunkt Pe 6 proximal des Handgelenks. Durch die nach außen gekehrten Unterarme wird besonders die obere Hälfte des Körpers gestreckt und das „Passtor zum Inneren“ geöffnet. Diese Dehnung öffnet vor allem das Zwerchfell, die Grenze zwischen dem Mittleren und Oberen Erwärmer. So können die Säfte aus dem Mittleren Erwärmer aufsteigen und den Oberen Erwärmer befeuchten. Damit fördert die erste Brokatübung das Prinzip von Sinken-Steigen, Öffnen-Schließen als primäre Ausdrucksbewegung des Lebens und erneuert und klärt (reintigt) alle Strukturen der „Körperlandschaft Mensch“. Vor- und nachgeburtliches *Qi* können sich austauschen und der ganze Körper wird be-

feuchtet und ernährt. Die Übung „Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere den Drei Erwärmer“ kultiviert und festigt die Entstehung und Entwicklung des Netzwerks aller Leitbahnen, angeführt von der Entwicklung der ersten vier Meridiane und allem voran vom *Chong Mai*. Diese Bewegung entspricht damit dem Beginn der Fertigung des kunstvollsten und herrlichsten Gewebes aus Seide, das der Mensch herzustellen in der Lage ist, einem Brokatstoff. Möge die Übung gelingen!

Anmerkungen

- 1 Für die Punktlokalisationen beziehe ich mich auf Hempen: dtv-Atlas Akupunktur, München 2009.
- 2 Weiterführende Einzelheiten zum Üben entnehmen Sie bitte den Ausführungen von Prof. Jiao Guorui, Die 8 Brokatübungen, Qigong Yangsheng – Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, ML-Verlag, Uelzen.
- 3 Prof. Jiao sieht im Zusammenhang in erster Linie die Wirkung auf den Drei Erwärmer-Meridian, und die damit einhergehende *Qi*-Transformation, welche die Funktionen der Drei Wärmebereiche fördert. Dies schließt jedoch die oben beschriebene Betrachtungsweise nicht aus.
- 4 *Tai Ji* 太極, das höchste/äußerste Prinzip im Kosmos, die Einheit (Kraft), die *Yin* und *Yang* hervorbringt. Ursprünglich der Gipfel eines Berges, auch der Firstbalken eines Satteldaches, auch der Angelpunkt des Himmels (Fixstern).
- 5 Als Pfahlwurzel wird bei Pflanzen eine Wurzel bezeichnet, die sich aus der Keimwurzel zur Hauptwurzel entwickelt und vertikal in den Boden wächst. Aus der Pfahlwurzel entspringen schräg oder waagrecht abgehende Seitenwurzeln erster Ordnung. Löwenzahn und Kiefer sind typischer Vertreter dieser Wurzelart.
- 6 Übungsform nach Prof. Wang Qingyu und Heiner Frühaufer.

Ulla Blum,

Heilpraktikerin, Praxis für Akupunktur und ganzheitliche Körpertherapie (TCM), Leitung von San Bao – Schule für Qi Gong und Chinesische Medizin in Berlin. Gründungsmitglied und langjährige Dozentin der Berliner AGTCM-Schule Shou Zhong. Ehemalige Fachbereichsleiterin für Qi Gong der AGTCM. Zahlreiche Publikationen und Vorträge zur Beziehung von Qi Gong und Chinesischer Medizin.

www.qigong-ausbildung-berlin.com
tcm.qigong@ulla-blum.de

Eva Ottmer, Dr. phil.

Heilpraktikerin für Akupunktur und Qi Gong, Dozentin für Akupunktur in Berlin. Studium der buddhistischen Philosophie in Neu Delhi, Promotion über tibetische Erkenntnislehre 2002. Qi Gong und Tai Ji bei Don Yon in Freiburg, Iaido in Fukuoka (5. Dan) 2009. Akupunkturausbildung bei Roland Beißel, Qi Gong-Kursleiter-Ausbildung bei Ulla Blum. www.eva-ottmer.de

