

Die dritte Brokatübung: „Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren“

Ulla Blum, Eva Ottmer

Im Folgenden die Fortsetzung der praktischen Anleitungen der Acht Brokat-Übungen. Dies ist ein Teil einer Serie, in der neben der theoretischen Einleitung alle Acht Brokat-Übungen vorgestellt werden. Zusammen ergeben sie ein ausführliches Kompendium dieser wertvollen *Qigong*-Form.

Yin Qiao Mai – Yin-Schreit-Gefäß

Vorbereitung

Wie immer steht auch in der dritten Übung die Entspannung am Anfang und Ende der Übung. Das bedeutet, dass man während der Übung darauf achtet alle Muskeln und Gelenke (Schranken) zu entspannen. Am wichtigsten sind die lockeren Knie (unten), die leicht geöffneten Ellbogen (Mitte) und der entspannte Kiefer (oben). Wenn Sie die Übung nach unseren Anweisungen ausprobieren, empfehlen wir zu Beginn wenigstens 3–5 Minuten im schulterbreitem Stand mit Armen und Händen in balltragender Haltung zu verweilen, da sich so die Spannungen des Oberen Erwärmers lösen und sich das *Qi* reflektorisch im unteren *Dantian* sammeln kann. Kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition (geschlossener Stand) zurück, um die dritte Brokatübung zu beginnen.¹

Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren

Zu Beginn der Übung sind die Füße geschlossen. Im *Qigong* symbolisieren die geschlossenen Füße die Einheit, aus welcher der Mensch kommt. In dieser Haltung werden die Ellbogen seitlich leicht geöffnet und die Hände vor dem Unterbauch zu einem Halbkreis geformt (Abb. 1). Der Abstand der Hände zum Bauch ist dabei etwa eine Handbreit. Mit einem kleinen Sinken des Beckens und der Knie werden beide Hände/Arme nach oben bis zur Brust geführt. Dort dreht man die Handflächen nach unten und öffnet den linken Fuß zum schulterbereiten, parallelen Stand (Abb. 2). In dieser Haltung senkt man die parallelen Hände erneut bis auf Nabelhöhe (Abb. 3).

Dann beginnt die gegenläufige Bewegung beider Arme (Abb. 4): Die linke Hand bewegt den ganzen, zum Bogen geformten Arm in einer Bewegung über hinten, außen und oben bis über den Kopf und vor die linke Stirn. Die rechte Hand bewegt den ganzen, zum Bogen geformten Arm über vorne, außen und die Seite bis vor die Leiste. Dabei zeigen die Fingerspitzen beider Hände nach innen



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

und es entsteht die Haltung „Den Himmel stützen, die Erde stemmen“ (Abb. 5), mit der die linke Hand einen leichten Druck Richtung Himmel entwickelt, und die rechte Hand einen leichten Druck Richtung Erde. Beide Arme bilden nun gemeinsam die innere Linie zwischen dem Weiß und dem Schwarz der *Yin-Yang*-Monade (*Tai Ji*), eine S-Form (Abb. 5a).

Stehend, Arme und Hände in dieser spiralförmigen Auf- und Abwärtsbewegung gleichzeitig nutzend, folgt der Körper in dieser Bewegung dem Gesetz von *Yin* und *Yang*. Aus der Mitte der Brust entsteht der harmonische Ausdruck einer dreidimensionalen *Yin-Yang*-Monade ☯.

Wenn man zu Beginn die gegenläufige Bewegung der Arme nicht gleich hinbekommt, ist das ganz natürlich. Dann übt man am besten zuerst die Bewegung nach links und oben, und sobald der Körper versteht, wohin die Bewegung geht, setzt man mit der Bewegung nach rechts und unten ein. Letztlich wollen wir gleichzeitig beginnen und gleichzeitig mit beiden Armen die Ruheposition erreichen.

Stabilität verleihen wir der Übung, indem wir auf die sichere Anbindung unten achten, was den Öffnungspunkt des *Yin Qiao Mai* Ni 6 (*Zhaohai*) aktiviert. Die Füße stehen parallel und schulterbreit und greifen mit Fersen, Mittelfuß und Fußspitzen die Erde. Die Knie öffnen sich leicht Richtung Füße, und das kleine Becken setzt sich etwas nach hinten ab. Verbunden mit der Vorstellung „Den Himmel stützen, die Erde stemmen“, die als Ausdruck erkennbar sein sollte, lenkt man die Aufmerksamkeit zur Region um Ni 6 (*Zhaohai*). In Übereinstimmung von Atmung und Bewegung aktiviert man im Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen den *Yin Qiao Mai*, wodurch die klaren Säfte nach oben aufsteigen. In dieser Ruhehaltung kann man ein sich-Öffnen der Wege-Kreuzungen entlang des *Yin Qiao Mai* im ganzen Körper erspüren. Dabei sorgt die untere Stabilität und ein leichtes Innehalten im Damm

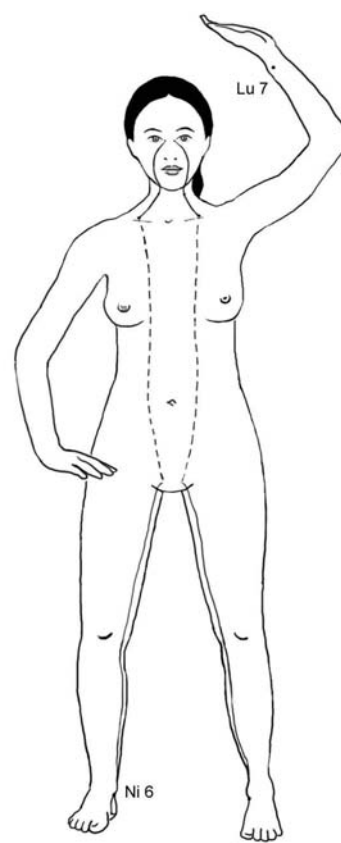


Abb. 6 Verlauf und Öffnerkombination des *Yin Qiao Mai*.

für die nötige Spannung im Beckenboden, die notwendig ist, damit die *Yin*-Substanzen steigen.

In der Ruhehaltung ist der Punkt Ni 6 Zentrum der am meisten gedehnten Region im Innenbereich der Beine, so wie oben der Anknüpfungspunkt für den *Yin Qiao Mai*, Lu 7 (*Lieque*), Zentrum der am meisten gedehnten Region im Innenbereich der Arme ist (Abb. 6). Öffnungs- und Anknüpfungspunkt des *Yin Qiao Mai* kommunizieren sowohl von rechts diagonal nach links als auch – üben wir die Übung spiegelbildlich zur anderen Seite – von links diagonal nach rechts. Die ausgesprochen harmonisierende Wirkung dieser Übung wird durch die spiralförmige Bewegung beider Arme hervorgerufen, die sich in der Mitte der Brust, im Zentrum des Menschen in einem Punkt vereint.

Auflösung der Ruhehaltung

Die Auflösung aus dieser Position beginnt natürlicherweise mit der Ausatmung. Dazu sinkt der obere Arm, und der untere Arm steigt auf Schulterhöhe (Abb. 7 und 8). Gelingt es, diese ausgleichende Auflösung der Arme und Schultern hinten über den gemeinsamen Kontrollpunkt der Arme im Nacken, *Du Mai* 14 (*Dazhui*), und vorne über *Ren Mai* 17 (*Tanzhong*) einzuleiten, so stellt sich mit



Abb. 5



Abb. 5a

dieser Bewegung ein Gefühl des Fliegens ein. Die Bewegung wird leicht und schwerelos, wir erlauben unseren Schultern, Oberarmen und Ellbogen eine sinkende Kraft nach unten, mit der sich alle oberen Gelenke öffnen können. Der ausgleichende *Yang*-Aspekt zu dieser *Yin*-Bewegung kommt aus Händen und Fingerspitzen, die eine sich ausdehnende und weitreichende Kraft üben. Auf Schulterhöhe wird dann aus der Ausdehnung ein Umfassen (Abb. 9). Die Richtung der Bewegung ändert sich erneut. Wir umfassen vor uns das „Qi der Welt“ und lenken es zur Mitte der Brust (*Du Mai 17, Tanzhong*). Alle drei *Dantian* sind zentrale Räume im Körper, die das *Qi* aufnehmen und ausstrahlen können. Mit dieser, das *Qi* nach Innen verdichtenden Bewegung, wechseln wir erneut die Richtung der Hände und Arme nach unten, wo sich das *Qi* sammelt und wo es gespeichert werden kann (Abb. 10). Dann drehen wir im unteren *Dantian* die Hände wieder zur Ball tragenden Haltung (180 Grad), in die Ausgangsposition für die Wiederholung der Übung zur rechten Seite (Abb. 11).

Interpretation Übung 3: Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren

Das gemeinsame Element von Milz und Magen ist die Erde. Unter den zwölf *Zang Fu* gehen diese beiden Erde-Organen die engste aller *Yin-Yang*-Verbindungen im Körper ein. Zudem verbinden sich im Magen (*Yang Ming*) diagonal die linke und rechte Magen-Leitbahn mit dem *Ren Mai*, dem Drei Erwärmer und dem Dünndarm. Um den Austausch der Substanzen mit der Welt zu überwachen und innerhalb des ganzen Systems zu gewährleisten, verknüpft und verbindet der Körper in der Mitte des Magens (Solarplexus) alle *Yin* und *Yang*, wie auch das vor- und nachgeburtliche *Qi* miteinander. Man kann diese Mitte des Körpers auch fühlen, beugt man sich hinab und

verbindet die rechte Hand mit dem linken Fuß oder umgekehrt. Der Magen ist wie die Nabe eines Rades, denn er verleiht dem Leben Kraft und Schwung. Alle Bewegungen des Körpers erhalten ihren Antrieb (nachgeburtliche Energie) aus dieser Mitte.

Dabei haben die Erde-Organen die Position des Übergangs von außen (*Yang*) nach Innen (*Yin*). Das zeigt sich bei den Sinnesorganen der Erde, dem Mund und den Lippen, wie in der exponierten Position der Magen-Leitbahn im vorderen Körperbereich (*Yin*). Die Drehung um 90 Grad zwischen der horizontalen Anordnung von Mund und Lippen im Verhältnis zur vertikal verlaufenden Magen-Leitbahn deuten wir als Ausdruck der Transformationsfähigkeit des Körpers, da die Substanzen der Außenwelt mit Mund und Lippen aufgenommen und von Milz und Magen in die nährenden Substanzen der Innenwelt umgewandelt werden. Diese Fähigkeit zur Transformation zeigt auch der Verlauf des *Yin Qiao Mai*, der die Essenzen aus dem Unterbauch nach oben zum Kopf transportiert, und der unten am Fuß mit der Nieren-Leitbahn beginnt und oben im Gesichtsbereich mit dem Verlauf der Magen-Leitbahn im inneren Augenwinkel (Abb. 6) endet, an welcher Stelle er sich mit der Blasen-Leitbahn vereint.

Nachdem die vier singulären, außerordentlichen Leitbahnen der ersten Generation die Anlage des Körpers mit Kopf, Brust und Bauch hervorgebracht haben, treten die vier außerordentlichen Leitbahnen der zweiten Generation doppelt, rechts wie links der Mittelachse auf. Dadurch verbinden und verflechten sich alle weiteren Leitbahnen diagonal zwischen oben und unten und rechts und links miteinander. Bauch, Brust und Kopf (*Ren Mai, Du Mai* und *Chong Mai*) sowie insbesondere der Magen werden so nicht nur zur Mitte im Austausch der Substanzen zwischen den vier Richtungen, sondern auch zwischen dem Zentrum und der Peripherie. Daraus können wir schließen, dass erst mit den vier Leitbahnen der zweiten Gene-



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

ration die Transformationsbereitschaft des Körpers einsetzt.

Entwickelt sich ein Mensch, gehen Geist und Körper eine Verbindung ein. Da der Mensch fühlen, wahrnehmen und unterscheiden muss, erscheint das Geistige überall, wenn auch vorerst mehr an seinen Außengrenzen. Später entwickeln wir auch immer mehr Gefühl für unser Inneres, besonders durch geistige Übungen wie das *Qigong*. Das Leben ist eine bestimmte, individuelle und begrenzte geistige Kraft, gebunden an Zeit und Raum, welche sich, wie die Zeit selbst, ununterbrochen fortbewegen muss. Die sinnliche Wahrnehmung und die geistige Fähigkeit die Erfahrungen der Außenwelt einzuordnen, verhelfen dem Menschen dazu, sich beständig zu verändern.

Die Vernetzung von Geist (*Yang*) und Materie (*Yin*) drückt sich in der Chinesischen Medizin auch darin aus, dass Ni 6 (*Zhaohai*) am Innenknöchel des Fußes mit dem Trigramm *KUN*, der Erde ☷ assoziiert wird. „*KUN* verkörpert das Empfangende, den Bauch ... die Mutter als Nährerin, die in ihrer Weichheit nachgiebig und empfangend ist. So unterstützt sie das schöpferische *Yang* und wirkt segensbringend“². Und weiter: „Die Erde in ihrer Hingabe trägt ohne Ausnahme Gut und Böse. So macht der Edle seinen Charakter weiträumig, gediegen und tatkräftig, so dass er Menschen und Dinge zu tragen und zu ertragen vermag“³.

Schon der Titel der dritten Brokatübung „Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren“ zeigt uns diese Erde-stabilisierende Wirkung. Öffnet sich der *Yin Qiao Mai* in Verbindung von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft, entsteht in mir der harmonische Austausch von *Yin* und *Yang*, oben und unten, Himmel und Erde, vorne und hinten, Licht und Dunkelheit, Werden und Vergehen, denn die Polaritäten verbinden sich zu einer Kraft. Damit hat meine Kraft Teil an den Kräften des Kosmos. Das zeigt auch die Wahrnehmung des dreidimensionalen *Tai-Ji* im Zentrum der Brust.

Dabei ist der Kern dieser Übung der Beginn der gegenläufigen Bewegung der Hände aus dem Nabelzentrum, die sowohl nach links/oben, als auch nach rechts/unten (und umgekehrt) und dann zum Zentrum der Brust verläuft. Wir lernen, dass die bewusste Wahrnehmung der Trennung auf dieser Erde aus der inneren Mitte kommt. Doch schauen wir genau hin, so trennt und eint diese Bewegung gleichermaßen. Allerdings ist es eine Bewegung, die der Mensch erst lernen muss. Sie kann uns helfen, die Welt in ihrer Polarität besser zu verstehen.

Insgesamt gibt es in dieser Übung vier Drehungen der Arme um 90 Grad. Sie entsprechen den vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Mit der vierten Transformation kommt man wieder dort an, wo man be-

gonnen hat. Der Kreis hat sich geschlossen. Mit der Übung des *Yin Qiao Mai* kann man eine fließende Bewegung üben, die alle diese Kräfte eint. Dabei ist der harmonische Ausgleich „nur“ ein Übergang, erzeugt im beständigen Zusammenspiel von *Yin* und *Yang*. Er ist nicht nur in uns selbst, sondern auch im Kosmos anzutreffen, wo die Tag- und Nachtgleichen im Frühling und im Herbst „nur“ zwei Tage/Momente im Kreislauf von 365 Tagen sind.

Die Analogie zur beständig voranschreitenden Zeit im Kosmos ist beim Menschen das Gehen. Das genau ist der Ausdruck und die Aufgabe des *Yin Qiao Mai*, der als innere Verbindung zwischen Augen/Gehirn und Füßen dem Menschen die Richtung im Voranschreiten gibt, und ihn anregt, einen Schritt nach dem nächsten zu tun. Im Voranschreiten entwickelt sich so im Körper unbewusst und von ganz alleine der Ausgleich zwischen Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen, und die Mitte wird gestärkt.

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.
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.
www.eva-ottmer.de



Fotos von Tilo Schönknecht.

Anmerkungen

- 1 Weiterführende Einzelheiten zum Üben entnehmen Sie bitte den Ausführungen von Prof. Jiao Guorui: Die 8 Brokatübungen, *Qigong Yangsheng* – Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen 1996.
- 2 Udo Lorenzen: Mikrokosmische Landschaften, Band 1. Müller & Steinicke, München 2006, S. 303
- 3 ebendem, Zitat: R. Wilhelm: I Ging