

Die fünfte Brokatübung: „Wende Kopf und Hinterteil und vertreibe das Herz-Feuer¹“

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.

Ren Mai – Yin-Gefäß der Empfängnis

Vorbereitung

Wie immer steht auch im fünften Brokat 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 drei bis fünf Minuten im schulterbreiten Stand mit Armen und Händen in balltragender Haltung zu verweilen, da sich so die Spannungen des Oberen Erwärmers lösen und das *Qi* reflektorisch im unteren *Dantian* sammeln kann. Kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition (geschlossener Stand) zurück, um die fünfte Brokatübung zu beginnen.²

Wende Kopf und Hinterteil und vertreibe das Herz-Feuer

Zu Beginn der Übung sind die Füße geschlossen. Im *Qigong* symbolisieren die geschlossenen Füße die Einheit, aus welcher der Mensch kommt. In dieser Haltung formen die nach oben geöffneten Hände vor dem Unterbauch einen Halbkreis, die Ellbogen sind leicht geöffnet. Der Abstand der Hände zum Bauch beträgt etwa eine Handbreit (Abb. 1). So führt man sie im Bogen hoch bis vor die Brust, wendet sie und legt sie in der Vorstellung auf einem großen Ball ab (Abb. 2). Mit einer Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein hebt sich die linke Fußsohle entlang der Innenseite des rechten Unterschenkels bis zum Knie (*Yong Quan* zieht entlang des Nieren-Meridian, Abb. 3). Das Körpergewicht sinkt dabei tiefer in das rechte Bein, so dass sich der linke Fuß in den parallelen Reiterstand nach

links setzen lässt (eineinhalb bis maximal drei Fußlängen). Verteilen Sie das Körpergewicht mittig zwischen rechts und links und senken Sie die Hände bis zur Gürtelregion (Abb. 4). Dabei drehen die Daumen nach außen. Sinken Sie weiter, um die Hände oberhalb der Knie auf die Oberschenkel abzulegen. Die vier Fingerspitzen zeigen nach innen (Abb. 5).

Die Position der Hände auf den Oberschenkeln ist abhängig von der Breite des Schritts, den Sie auf keinen Fall zu weit setzen sollten, denn nicht die Breite, sondern die Stabilität ist entscheidend. Ist der Schritt etwas kleiner, eineinhalb bis zweieinhalb Fußlängen (Abb. 4), liegen die Hände näher Richtung Körper, ist er breiter (zweieinhalb bis drei Fußlängen), liegen sie direkt oberhalb der Knie. In dieser Haltung achtet man besonders auf die Aufrichtung



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5

des Rückens und die damit verbundene sitzende Kraft, mit welcher der Steiß Richtung Erde zeigt. So wird der Steiß zum dritten Bein, und die gerade Lendenwirbelsäule bildet ein deutliches Hinten im Verhältnis zu den aufgespannten Ellbogen vorne, welche ähnlich weit sind wie die Knie. Diese Haltung öffnet die Innenbereiche des Körpers im gesamten Verlauf des *Ren Mai*. Deshalb versucht man im nun folgenden Abschnitt der Übung die eingenommenen Winkel an Knien und Ellbogen beizubehalten. Das Meer des *Yin* (*Ren Mai*) versorgt so den Körper mit nährenden Substanzen bis hoch zum Kopf.

Es ist wichtig im breiten Reitersschritt für die notwendige Stabilität zu sorgen. Deshalb zieht man den Ahnenpunkt (*Ren Mai* 1, *Hui Yin*) am Damm ein wenig nach innen und den Nabel (*Ren Mai* 8, *Shen Que*) ein wenig Richtung Nieren, wobei die Füße mit den Fußspitzen, Ballen und Fersen reflektorisch die Erde greifen. Stellen Sie sich vor, dass Sie Wurzeln bilden bis tief in die Erde. Der Punkt Niere 1 (*Yong Quan*) öffnet sich, und der Kontakt zur Erde wird gestärkt. Mit diesen schließenden Kräften im Unteren *Dantian* stellt sich die gewünschte Stabilität ein. Mit den greifenden Füßen saugen Sie in der Vorstellung entlang der *Yin*-Leitbahnen der Beine das *Yin* der Erde, und nähren so im Sinn eines *Yin-Yang*-Ausgleichs unter Beteiligung der sechs Muskelleitbahnen der Füße das Innere des Körpers.

Beugen Sie nun mit gestrecktem Kinn voran den Rumpf in Richtung rechtes Knie (Abb. 6). Heften Sie den Blick im Abstand von etwa einer Unterschenkellänge vor den rechten Fuß an den Boden (Abb. 7) und bewahren Sie ihn dort, während Sie den Oberkörper im Bogen über die Mitte nach links bewegen. Die Drehachse ist vorne die Mitte

über dem Schambein (*Ren Mai* 3), die Gewichtsverteilung bleibt mittig zwischen den Hüftgelenken. Mit diesem Bogen des Oberkörpers von der einen zur anderen Seite nimmt man vor allem Einfluss auf die Haltung der Halswirbelsäule. Sie verändert sich dabei von einem nach vorne gestreckten Kinn zu einem nach unten Ziehen des Kinns Richtung Brust. Daran ist auch *Du Mai* 20 (*Bai Hui*, Vereinigung am Kopf) beteiligt, indem man sich vorstellt, dass die Wirbelsäule am höchsten Punkt des Scheitels nach oben gezogen wird. Auf diese Weise dehnt sich die Halswirbelsäule in die Länge. Der Einfluss auf die vorne-hinten-Bewegung des Kopfes wird verstärkt durch die Drehung des Kopfes um die eigene Achse nach rechts, während der Blick weiterhin an der Erde haftet. Mit dieser Bewegung des Kopfes nimmt man Einfluss auf den Übergang von Hals und Kopf und die Verbindung zwischen vorne (*Ren Mai*) und hinten (*Du Mai*). Mit der sitzenden Kraft des tiefen Reiterstandes entstehen widerstreitende Kräfte zwischen dem Blick (vorne/unten/rechts) und dem Hinterhaupt (hinten/oben/links). Vorne sind die Winkel der Arme und Knie ähnlich weit geöffnet, sie bleiben auf einer Linie mit den greifenden Fußspitzen. Indem sich das Kreuzbein nach hinten absetzt, entstehen auch hier widerstreitende Kräfte (Abb. 8).

Sie haben die Ruheposition der fünften Übung erreicht. Überall wirken diagonal aufspannende Kräfte. Zudem greifen die Fingerspitzen die Nieren-Leitbahn auf der Innenseite der Beine. In der tiefen Sitzposition kann der Mittelfinger den Punkt Niere 10 (*Yin Gu*, Tal des Yin) drücken. *Yin Gu* ist innen der tiefste Punkt im Übergang zwischen dem Unter- und Oberschenkel oberhalb der großen Sehne des Knies. Als Wasser- oder Wurzelpunkt erreicht



Abb. 6-8 Die entscheidende Phase in der 5. Brokatübung, hier in moderater Schrittweite.

er unmittelbar die Nieren. Mit dem Druck der Finger wird der Qi-Fluss des Nieren-Meridians vorübergehend zurückgehalten, damit er in der Auflösung der Übung wieder umso stärker Richtung innen und oben fließen kann. In dieser Ruhehaltung können sich alle Yang-Kräfte nach außen aufspannen, da sie im Zentrum des Unteren Dantian angebunden sind. Das Yang kann sich voll entfalten, während es vom Ursprungs-Qi (Yin-Kraft) genährt wird, so dass ein perfekter Ausgleich zwischen Yin und Yang im ganzen Körper entsteht. Um das Qi dabei zu unterstützen und zu nähren, richtet man in dieser Haltung die Aufmerksamkeit auf das Hintere Dantian (Ming Men) und atmet dort einige Male ein und aus (Abb. 8).

Auflösung der Ruhehaltung

Nach der Ruhehaltung bewegen Sie sich auf dem gleichen Weg zurück, auf dem Sie gekommen sind. Dazu nutzen Sie den Beginn der Ausatmung und führen den Kopf im Bogen über die Mitte nach rechts (Abb. 9), lösen dort den Blick vom Boden und richten sich über rechts weiter auf (Abb. 10), um in die Mitte zurückzukehren³. In der Aufrichtung nutzt man die Kreisbewegung des Beckens von hinten über unten nach vorne, denn so bleibt die greifende Kraft der Füße erhalten und der Körper geerdet. Indem Sie dann rechts die Ferse und links die Fußspitze zurück in die Ausgangsposition drehen (Abb. 11), wird der Schritt etwas kleiner. Ein Lockern im linken hinteren Knie leitet



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12



Abb. 13



Abb. 14

das Abrollen der linken Ferse zum Schritt ein, mit dem die Füße vorne wieder zusammenfinden. Während Sie das Knie des hinteren Beines leicht senken, steigen die Hände im Bogen über vorne zur Brust. Dabei entfalten die Außenkanten der Hände und Unterarme eine nach vorne schneidende Kraft. Noch ein kleines Zurückstellen der Fußspitzen zurück zur Mitte (Abb. 12), und die Hände können mit einsammelnder Geste nach unten zur balltragenden Haltung geführt werden (Abb. 13). Damit haben Sie die Ausgangsposition erreicht, von wo aus Sie die gleiche Übung nach rechts ausführen können (Abb. 14).

Interpretation Übung 5: „Wende Kopf und Hinterteil und vertreibe das Herz-Feuer“

Als Reservoir für das *Yin* ist der *Ren Mai* vorne ergänzendes Gegenstück zum *Du Mai* (*Yang*) hinten. Zusammen zirkulieren sie im Kleinen Kreislauf das ursprüngliche *Qi* entlang der Symmetrieachse und sorgen so für das innere Gleichgewicht von *Yin* und *Yang* im ganzen Körper. Der *Ren Mai* ist der tiefste Ausdruck des *Yin* im Menschen. Zum Austausch aller Kräfte auf der Ebene des *Yin* vereinigt er die vorgeburtlichen Essenzen mit den nachgeburtlichen Essenzen von Milz und Magen und bringt zusammen mit dem *Chong Mai* und dem Nieren-Meridian die klaren Flüssigkeiten hoch zum Kopf. Als Meer des *Yin*, das etymologisch gesehen die Last/Verantwortung des Lebens zu tragen weiß⁴, tauscht sich der *Ren Mai* mit einer Fülle von Organen zwischen unten und oben, rechts und links aus. Dabei nimmt er überschüssige Essenzen der *Yin*-Organe auf und gibt sie bei Bedarf wieder an diese ab. So entfaltet er auf seinem Weg nach oben einen nähren-

den Einfluss auf alle *Yin*-Organe und tauscht auf der Ebene des ursprünglichen *Qi* alles *Yin* und *Yang* im Körper aus. Dabei übernimmt der Dreifache Erwärmer eine das *Qi* dynamisierende Rolle.

Indem sich der *Ren Mai* im Unteren Erwärmer in mehreren Punkten mit den Meridianen von *Chong Mai*, Leber, Niere und Milz vereinigt, steht dort die Regulation der Blase und aller reproduktiven Organe sowie die Aktivie-

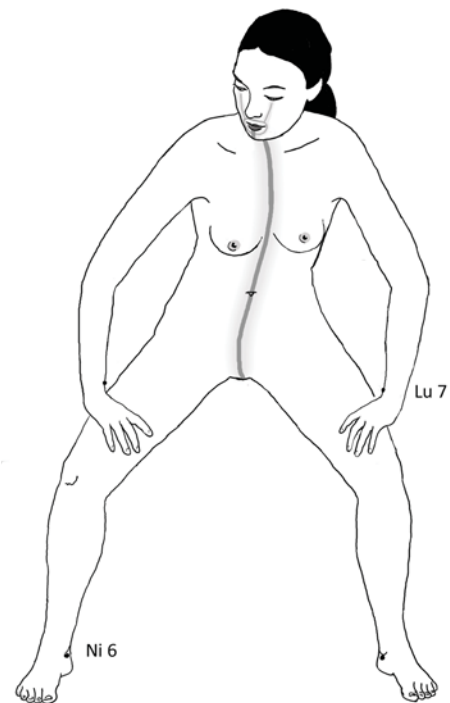


Abb. 15 Der Verlauf des Ren Mai

rung und Festigung der Lebenskraft, die das *Yin* nährt und das *Yang* unterstützt, im Vordergrund.

Ren Mai 3 (Zhong Ji, Zentraler Pol) direkt über dem Schambein ist ein fixer Punkt in der Bewegung des Menschen zwischen vorne und hinten, rechts und links. Er hat seinen Namen vom Nordstern, dem einzigen unbeweglichen Stern im Zentrum des Nachthimmels, der dem Menschen seit jeher als Orientierung dient. Im Körper gilt er als Schnittpunkt der horizontalen mit der vertikalen Achse⁵. Im tiefen Reitersitz der 5. Brokat-Übung ist er Mittel- und Ausgangspunkt der Bewegung des Oberkörpers zwischen den Knien. Die Blase ist das *Yang* im *Yin* unter den zwölf Organen. Als Alarm-Punkt der Blase, steht der Zentrale Pol im Zusammenhang mit der Aufrichtung, dem Erlernen des Gehens und dem Halten des Urins (siehe Einführung: Transformation um 90 Grad⁶). Im *Qigong* arbeitet man deshalb mit der inneren Vorstellung, um die Blase oben im Punkt *Bai Hui (Du Mai 20)* „aufzuhängen“. Übt man dieses nach innen und oben ziehen im Punkt *Ren Mai 3*, stärkt man die Muskulatur und das Bindegewebe im Unteren Erwärmer, speziell die des Beckenbodens, und verleiht dem Körper Struktur wie Orientierung in der zentralen Ausrichtung zwischen Himmel und Erde.

Im Punkt *Ren Mai 4 (Guan Yuan, Passage des Ursprungs)* haben wir einen direkten Zugriff auf die Lebenskraft in der Tiefe des Körpers, weshalb er der wichtigste Punkt zur Stärkung des *Yin* in der Akupunktur ist. Das mag daran liegen, dass hier der *Ren Mai* eine innere Verbindung zum *Du Mai* hat und damit zum Feuer des *Ming Men (Du Mai 4, Tor des Schicksals)*, welches das wärmende *Yang-Qi* in den Unteren Erwärmer bringt.⁷ In der Übung unterstüt-

zen wir diese Funktion, indem wir während der Ruhehaltung in das Hintere *Dantian (Ming Men)* atmen.

Man kann noch an eine andere Beziehung zum *Du Mai* denken. In der Ruhehaltung der 5. Brokat-Übung wird *Ren Mai 4 (Guan Yuan)* als Opposition zu *Du Mai 16 (Feng Fu, Palast des Windes)* am Hinterhaupt genutzt⁸. An diesem Punkt tritt der *Du Mai* in das Gehirn ein. Es ist die Kopfdrehung im tiefen Reitersitz, mit haftendem Blick unten vor dem Fuß, durch die beide Bereiche als Opposition aktiviert werden. Zusammen sind beide Punkte wie Ein- und Ausgänge zum Ursprungs-*Qi* des Kleinen Kreislaufs. Wie beim Fahrradfahren, wo die Pedalkraft auf die Bewegung der Räder übertragen wird, entsteht auch hier eine anregende Wirkung auf die Zirkulation des Kleinen Kreislaufs. Dadurch wird die *Yin*-nährende und *Yang*-schützende Funktion von *Ren* und *Du Mai* maßgeblich unterstützt und gefördert. Der Geist (*Shen*) kann klar und gelassen im *Yin* wurzeln. Zirkuliert das *Qi* harmonisch im Kleinen Kreislauf, so kann „keine Krankheit unter dem Himmel dem Menschen mehr etwas anhaben“.

Im Oberbauch verbindet sich im Übergang von der Nacht in den Tag der *Ren Mai* täglich einmal mit der Mitte des Magens und dem Dreierwärmer. *Ren Mai 12 (Zhong Fu, Mitte des Magens)* ist nicht nur Alarm-Punkt des Magens, sondern auch des Dreifachen Erwärmers. So ist die Mitte des Magens der Ursprung des Großen Kreislaufs, der im Austausch von vor- und nachgeburtlichem *Qi* vom Unteren *Dantian* genährt wird. Auch diese Verbindung wird in der Übung mit der Streckung des Kinns in der Beugung nach vorn gefördert. Der fördernde und nährende Austausch von ursprünglichem *Yin* und *Yang* auf der Ebene

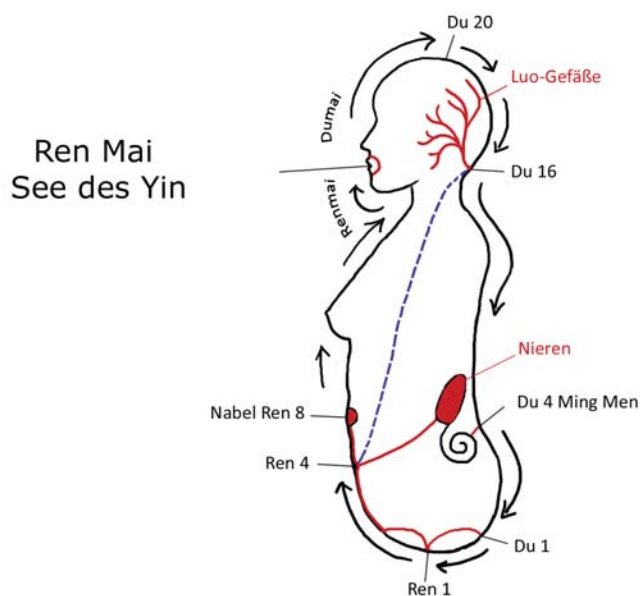


Abb. 16 Verlauf von Ren Mai und Du Mai (Kleiner Kreislauf)

des nachgeburtlichen *Qi* nährt besonders das *Yang* des Körpers, denn *Ren Mai* 12 ist auch der Einflussreiche Punkt (*Hui*-Punkt) aller *Yang*-Organe.

Diese Verbindung des vor- und nachgeburtlichen *Qi* in der Mitte dient auch der Regulation zwischen unten (Wasser) und oben (Feuer), der Regulation des Oberen Erwärmer zwischen Niere und Herz. Denn die reinen *Yin*-Substanzen des *Ren Mai* können das Feuer des Herzens kühlen, wie es im Titel „Vertreibe das Herz-Feuer“ gesagt wird. Es geht um den nötigen Schutz des Herzens, die Qualität des Blutes, die gute Zirkulation von Blut und *Qi* und alle damit verbundenen Funktionen. Untrennbar mit dem Herzen verbunden ist auch der Minister des Herzens, das Perikard. Wenn *Ren Mai* 17, der *Mu*-Punkt des Perikards, das Blut und seine Verteilung kontrolliert, und wenn der *Ren Mai* zuständig ist für die Erneuerung des *Yin* und damit auch des Blutes, dann braucht der *Ren Mai* eine enge Beziehung zum Herzen, wo Blut zum Blut wird, da es sich hier mit dem Geist (*Shen*) verbindet, und von wo aus die Blutzirkulation beaufsichtigt wird.⁹ Außerdem bringt der *Ren Mai* zusammen mit der Niere, dem Magen und der Milz die Flüssigkeiten zur Lunge, die diese in alle Zwischengewebe und bis unter die Haut verteilt. So erhält das Bindegewebe seine Elastizität, und das Abwehr-*Qi* kann geschmeidig unter der Haut zirkulieren, was den Menschen widerstandsfähig macht gegen Krankheitserreger wie Anfeindungen jeder anderen Art.

Öffnungspunkt Lunge 7 – Ankopplungspunkt Niere 6

Wir kommen zur Funktion der Öffnungs- und Ankopplungspunkte. Mit der Streckung des Kinns nach vorne, zusammen mit der Winkelstellung der Arme und der Drehung der Daumen nach außen im tiefen Reiterstand, wird der Punkt Lunge 7 (*Lie Que*, Außerhalb der Reihe) zum exponiertesten *Yin* im ganzen Körper. Damit wird er als Öffnungspunkt des *Ren Mai* aktiv. Das Aufspannen aller *Yang*-Kräfte nach außen in der Ruhehaltung, mit der sich das *Yang*, angebunden an das *Yin* (Abb. 8), voll entfalten kann, öffnet zudem in der diagonalen Vernetzung zwischen unten und oben den Ankopplungspunkt Niere 6 (*Zhao Hai*, Leuchtendes Meer) unter dem Knöchel, und lässt das *Yin* kräftig steigen, womit das Herz-Feuer vertrieben wird. Auch die kurzzeitige Umkehrung des oben-unten-Verhältnisses von Herz und Niere, welche das Herz in der tiefen Beugung des Rumpfes unter sein normales Niveau lenkt, fördert diesen Austausch von Feuer und Wasser. Die Essenzen des *Ren Mai* können gemeinsam mit dem Nieren-Meridian und dem *Chong Mai* nicht nur die Mitte (Magen und Milz) und das Herz, sondern auch die Kehle, das Gesicht

und die Augen versorgen, womit der Körper seine wichtigen Sinnesfunktionen im Kontakt mit der Welt erfüllt.

Bleibt zu erwähnen, dass der *Ren Mai* zwei von vier Meer-Punkten in seinem Ausbreitungsgebiet Raum schenkt. Beide Meere haben einen besonders tiefen Zugang zum Inneren. Sie entsprechen im *Qigong* dem Unteren und Mittleren *Dantian*. Es ist unten der *Ren Mai* 6 (*Qi Hai*, Meer des *Qi*) und oben *Ren Mai* 17 (*Tan Zhong*, Mitte des Menschen). Das Untere *Dantian* ist der Ort, wo das Atem-*Qi* in körpereigenes *Qi* gewandelt wird, um es für alle Transformationsprozesse im Körper zu bewahren. Darum beginnt und endet jede *Qigong*-Übung im Unteren *Dantian*.

Das Mittlere *Dantian*, oder der Obere Erwärmer ist für den Menschen entscheidend im Austausch mit der Welt. Dieses Zentrum hat mit Geben und Nehmen zu tun. Es ist das Amt des Perikards, das dort die Energien des *Ren Mai* nach rechts und links verzweigt und sein *Qi* in die beiden ersten Punkte der Lunge (*Zhong Fu*, Palast der Mitte) überfließen lässt. Diese innere Verbindung nimmt die Geste der sich öffnenden und schließenden Arme hin zur Welt und zurück zum Menschen energetisch vorweg. Im Übergang vom Kleinen zum Großen Kreislauf bewegt sich damit das *Ying-Qi* (Aufbau- oder Nahrungs-*Qi*) aus der Mitte des Magen kommend jeden Tag hoch bis *Tan Zhong*, also alle 24 Stunden einmal, wie eine Welle durch alle zwölf Hauptorgane und deren Leitbahnen und nährt in Verbindung mit dem Ursprungs-*Qi* (*Yuan-Qi*) und dem Geist des Herzens den ganzen Körper.

Indikationen

Die 5. Brokat-Übung „Wende Kopf und Hinterteil und vertreibe das Herz-Feuer“ fördert die grundlegende Beziehung von Wasser und Feuer. Sie verbindet alle Aspekte des Lebens, nährt die Konstitution und die Lebenskraft. Sie ist hilfreich bei allen Symptomen einer Nieren-*Yang*-Leere wie Kälte und Schwäche, Lustlosigkeit, Trauer und Angst, aber auch bei Symptomen von Nieren-*Yin*-Leere wie Nachtschweiß, Schwindel, Tinnitus, Hitzewallungen und trockenem Mund. Da Nieren und Herz auf engste zusammenarbeiten, bringt eine Nieren-*Yin*-Schwäche oft auch eine Leere-Hitze des Herzens mit sich, was zu emotionaler Unausgeglichenheit, Reizbarkeit, Unruhezuständen und Schlaflosigkeit führen kann. Diese Symptome können Sie mit einer regelmäßigen Praxis der 5. Brokat-Übung positiv beeinflussen. Da der *Ren Mai* bei der Frau durch den Uterus verläuft, können alle Zeichen von Unregelmäßigkeit von der Menarche bis zum Klimakterium, Leere oder Fülle, bis hin zur Unfruchtbarkeit, aber auch Gefühlsschwankungen im Monatszyklus, während und nach der Schwangerschaft¹⁰ und in der Menopause reguliert werden.

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 Jiao Guorui: *Qigong Yangsheng – Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin*. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen 1989.
- 2 Weiterführende Einzelheiten zum Üben entnehmen Sie bitte den Ausführungen von Prof. Jiao Guorui: *Die 8 Brokatübungen – Bewegung und Ruhe*, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen 1996.
- 3 Diese Anweisung weicht, gemäß unserer Interpretation der 5. Brokat-Übung ein wenig von der Anleitung bei Prof. Jiao Guorui ab.
- 4 C. Larre und E. Rochat de la Vallée, *The Eight Extraordinary Meridians*, Monkey Press, London 1997, Seite 85
- 5 A. Ellis, N. Wisemann, K. Boss, *Grasping the Wind*, Paradigm Publications Brookline Massachuset, 1989
- 6 Ulla Blum und Eva Ottmer, *Qi-Zeitschrift für chinesische Medizin*, 03/2015, Seite 56
- 7 Kirschbaum, S. 72.
- 8 C. Larre und E. Rochat de la Vallée, *The Eight Extraordinary Meridians*, Monkey Press, London 1997, Seite 89
- 9 C. Larre und E. Rochat de la Vallée, *The Eight Extraordinary Meridians*, Monkey Press, London 1997, Seite 93
- 10 Im *Qigong* beachtet man in der Schwangerschaft besondere Regeln zur Bewahrung des Yin im Unteren Erwärmer. Bitte konsultieren Si eine erfahrene Lehrerin/ einen erfahrenen Lehrer.