

Die 6-Laute-Methode nach Prof. Jiao Guorui

Physiologie und Psychologie von Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren in der TCM und ihre Bedeutung für die Qi-Gong-Praxis

Qi Gong ist neben der Akupunktur und der Arzneimittellehre ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin. Erkenntnisse und Erfahrungen dieser drei Bereiche des chinesischen Heilsystems beruhen auf dem Prinzip von Yin und Yang, dem Gesetz der Fünf Elemente sowie dem Konzept von Qi. Es ist eine synergetische Lehre, die sich über Jahrhunderte entwickeln konnte. Der menschliche Körper ist darin der Ausdruck einer unvergleichbaren Ordnung und gleichzeitig Spiegel der Natur. Mit dieser Lehre entwickelte sich auch die chinesische Staatsführung, die Gesellschaftslehre, die Geomantie, die Astronomie und die Astrologie. Sie fand Einzug in alle Lebensbereiche und bestimmte die Grundlagen der chinesischen Philosophie, die sich in ihrer einmaligen Form fünf Jahrtausende erhalten konnte.

von
Ulla Blum

Zur Geschichte des Qi Gong

Wie in anderen Kulturen, so zeigt sich auch der Beginn der chinesischen Kultur in Sagen und Mythen. Fünf Herrscher und drei legendäre Kaiser werden vor dem 2. Jahrtausend unserer Zeitrechnung genannt. Sie waren die Regenten des Goldenen Zeitalters, als die Menschen den Göttern noch näher waren.

Unter ihnen ist **Huang Di**, der Urvater der Chinesischen Medizin. Ihm spricht man das Werk **Huang Di Nei Jing** zu, den Inneren Klassiker des Gelben Fürsten. Das Buch besteht aus einem umfassenden Dialog zwischen dem Kaiser und seinem Hofarzt Qi Bo. Von dem Gelehrten Wang Bing wurde es 762

n. Chr. vollständig aufgeschrieben und als Druck herausgegeben. Doch bereits ab der ersten Hälfte des 3. Jahrhunderts v. Chr. beziehen sich viele Schriften auf das Nei Jing oder sind Teile desselben.

Der abstrakte Begriff »Qi« ist darin von großer Bedeutung. Er löste nach und nach die ursprünglich schamanistische Medizin mit ihrem Dämonenbegriff, in der das Böse den Menschen von außen befiel, ab und definierte Qi als das im steten Wandel Begriffene, als eine Bewegung, die den Gesetzen der Natur folgt. *»Der Wandel des Himmels unterliegt einer andauernden Gesetzmäßigkeit [...] Wer mit Ordnung auf (die Gesetzmäßigkeit) des Himmels eingeht, dem wird Glück beschieden sein; wer mit Unordnung auf (die Gesetzmäßigkeit) des Himmels eingeht, dem wird Unglück beschieden sein«.* (P.U. UNSCHULD)

Das chinesische Zeichen für Qi beschreibt die in Form von Dampf aufsteigende Essenz des Getreides in einem Kochvorgang. Diese Beobachtung der Wandelbarkeit von Substanzen in Dampf unter Einwirkung der natürlichen Kräfte von Feuer und Wasser machte eine neutrale Qi-Vorstellung möglich.

Qi ist damit die sich im steten Wandel befindliche Kraft, die aus der Verbindung von Himmel und Erde, Feuer und Wasser, Yin und Yang entsteht und je nach dem Ort ihrer Anwesenheit verschiedene Zustände annehmen kann. Qi materialisiert, d.h. verstofflicht sich in irdischen Erscheinungsformen wie dem menschlichen Körper, aber es kann auch verfeinert im Duft des gekochten Getreides erscheinen. Er zeigt an, daß die Essenzen desselben für unseren Verdauungsvorgang aufgeschlossen sind. Jede Form von Erscheinung kann in der Qi-Umwandlung einen immateriellen Zustand erreichen, der als seine Feinstmaterie bezeichnet wird.

Ein weiterer Teil des Nei Jing beschreibt das Leitbahnsystem des menschlichen Körpers. Die Meridiane verlaufen entsprechend der Energien des Himmels und der Erde im Körper von oben nach unten und umgekehrt. Sie sind Gefäße, die Einflüsse von außen *»in fester, flüssiger und flüchtiger Form aufnehmen«* (P.U. UNSCHULD), nutzbar machen und ausscheiden. In ihnen spiegeln sich Yin und Yang und das Gesetz der Fünf Elemente. Qi durchfließt diese Leitbahnen in unterschiedlichen Energiequalitäten. Der Körper nimmt Qi auf, wandelt es und spiegelt dabei die äußere Natur in seinem Inneren wieder. Körper und Natur unterliegen den gleichen Gesetzen.

Wasser (Yin) ist dabei die ergänzende Kraft des Feuers (Yang). Wie Qi, so ist auch das Wasser in der Lage, verschiedene Zustände anzunehmen. Es ist das Aufbauelement jeder Form, die zwischen Himmel und Erde vorhanden ist. *»Die*

Feinstmaterie des Wassers ist fest, trüb und erstarrend. Sie vermittelt die Fortdauer des Lebens, nicht aber den Tod» (P.U. UNSCHULD). Alles erhält sein Leben aus dem Wasser, deshalb ist es der Ursprung aller Dinge.

Die Menschen sind aus dem Wasser geschaffen. In der Vereinigung von Mann und Frau vermischt sich die menschliche Feinstmaterie, der Same des Mannes mit den Einflüssen der Frau, und es entsteht eine neue Gestalt.

Die Feinstmaterie schafft unter dem Einfluß des Feuers die Sonne (Yang, männlich) und unter dem Einfluß des Wassers den Mond (Yin, weiblich). Vom Urgrund bis hin zur Entwicklung des Menschen erscheinen lebendige Formen als Bewegung innerhalb der Kräfte von Yin und Yang. Für den Menschen, der sich der Natur widersetzen kann, bedeutet Gesundheit in dieser Bedeutung, das rechte Maß zu finden.

Zur Gesunderhaltung beschreibt das Nei Jing Bewegungsübungen, in der die Atmung unterstützend eingesetzt wird. Heute können wir sie beim Qi Gong lernen. Unter anderem wird die Übung des »Speichelschluckens« im Nei Jing beschrieben. Sie dient der Erhaltung von Jing, Qi und Shen, der drei Schätze des Menschen (siehe Abbildung 1).

In den ältesten Geschichten Chinas wird von einem Tanz berichtet. Danach erfand der Herrscher **Tao Tang** für sein Volk diesen Tanz, um es aus einer durch widrige Naturereignisse hervorgerufenen »trägen und trüben Stimmung zu befreien« (Jiao Guorui).



Abbildung 1: Jing, Qi und Shen, die drei Schätze des Menschen; aus: Xingming guizhi, datiert 1615

Lao Zi und Zhuang Zi, die wohl bekanntesten Daoisten, beschreiben später den Grundsatz aller daoistischen Praxis: »Das Alte verwerfen und das Neue aufnehmen« (Jiao Guorui). Dieser Grundsatz bezieht sich auf das Lenken des Qi.

Aus der Zeit der Streitenden Reiche (403-249 v. Chr.) existieren Gravuren auf 12 Nephritäfelchen, die die Atemführung im kleinen Kreislauf, Ren Mai und Du Mai, die Energiebahnen über die Mittellinien des Körpers beschreiben. Der kleine Kreislauf stellt eine Art Hauptweg dar, auf dem sich die Energie der sechs Yang- und sechs Yinleitbahnen sammeln und regenerieren kann. Deswegen wird der Ren Mai auch »Meer des Yin« und der Du Mai »Meer des Yang« genannt. Der kleine Kreislauf wird zur Vorbereitung auf die Embryonalatmung geübt, die daoistische Übung schlechthin (siehe Abbildung 2, Seite 24).

Auf den Nephritäfelchen heißt es: »Beim Atmen muß man so vorgehen: Man behält (den Atem), und er sammelt sich. Wenn er sich gesammelt hat, dehnt er sich aus. Wenn er sich ausdehnt, geht er nach unten. Wenn er nach unten geht, wird er ruhig. Wenn er ruhig geworden ist, wird er fest. Wenn er fest geworden ist, beginnt er zu keimen. Wenn er ausgekeimt ist, wächst er. Wenn er gewachsen ist, erreicht er den Scheitel. Oben drückt er dann gegen den Scheitel, unten drückt er abwärts. Wer dies befolgt, lebt; wer das Gegenteil davon tut, stirbt.« (Jiao Guorui)

Aus dem Mawangdui-Grab, einer bedeutenden Fundstätte aus der Han-Dynastie (206 v.-220 n. Chr.) stammt ein auf Seide geschriebenes Buch. In dieser Grabbeigabe mit dem »Kapitel über das Meiden von Getreide und Essen von Qi« (Jiao Guorui) finden wir eine Methode beschrieben, die Wurm-Geister, die drei Shi, welche sich von den fünf Getriedearten ernähren, durch Aushungern zu besiegen. Ein daoistischer Adept muß auf seinem Weg die drei Leichen-Würmer abstoßen, d.h. jegliches Getreide meiden, um seiner Instinkte und Triebe Herr zu werden.

Das Essen von Qi, die Übung des Speichelschluckens, ist eine Methode für Anfänger zur Qi-Vermehrung in der Qi-Gong-Praxis. Im Verlauf benötigt der Adept immer weniger Nahrung, da er durch intensives Üben in die Lage versetzt wird, einen großen Teil der notwendigen Nahrung durch Umwandlung von Qi in Zhen Qi (Wahres Qi), der Summe aller physiologischen Funktionen, zu erreichen. Ein chi-



AKUPUNKTUR-
ZUBEHÖR

TRADITIONELLE CHINESISCHE PFLANZENPRÄPARATE

Ca. 350 Einzelpflanzen (Granulate) und über 300 traditionelle
Pflanzenmischungen von gleichmäßig hoher Qualität ständig am Lager

FACHLITERATUR IN
DEUTSCH + ENGLISCH



An der Becke 2 • D-45527 Hattingen

biomed

Inh. Heinz Ramm

Tel.: (02324) 33741 • Fax: (02324) 31175

nesisches Sprichwort sagt, wenn Qi in Fülle ist, denkt man nicht mehr ans Essen. Wenn Shen in Fülle ist, denkt man nicht mehr ans Schlafen.

Andere Tafeln aus dem Mawangdui-Grab beschreiben Übungen zum Leiten, Dehnen und Führen des Qi. Die dazugehörige farbige Bildtafel zeigt – auf 44 Abbildungen – Übende in der Bewegung von Affe, Bär und Vogel.

Affe, Bär, Kranich, Tiger und Hirsch waren auch die Lehrmeister des berühmten Arztes **Hua Tuo**, der in der Han-Zeit lebte und »Das Spiel der Fünf Tiere« entwickelte. Viele weitere Werke der chinesischen Klassik beinhalten Abhandlungen über das Qi Gong. Doch kann man davon ausgehen, daß die drei großen Strömungen der chinesischen Kultur, Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus, der Schmelztiegel waren, aus dem das moderne Qi Gong entstand.

Die Entwicklung des Daoismus

Der Daoismus hat sich seit dem 5. Jh. v. Chr. entwickelt und geht von einer umfassenden Beziehung

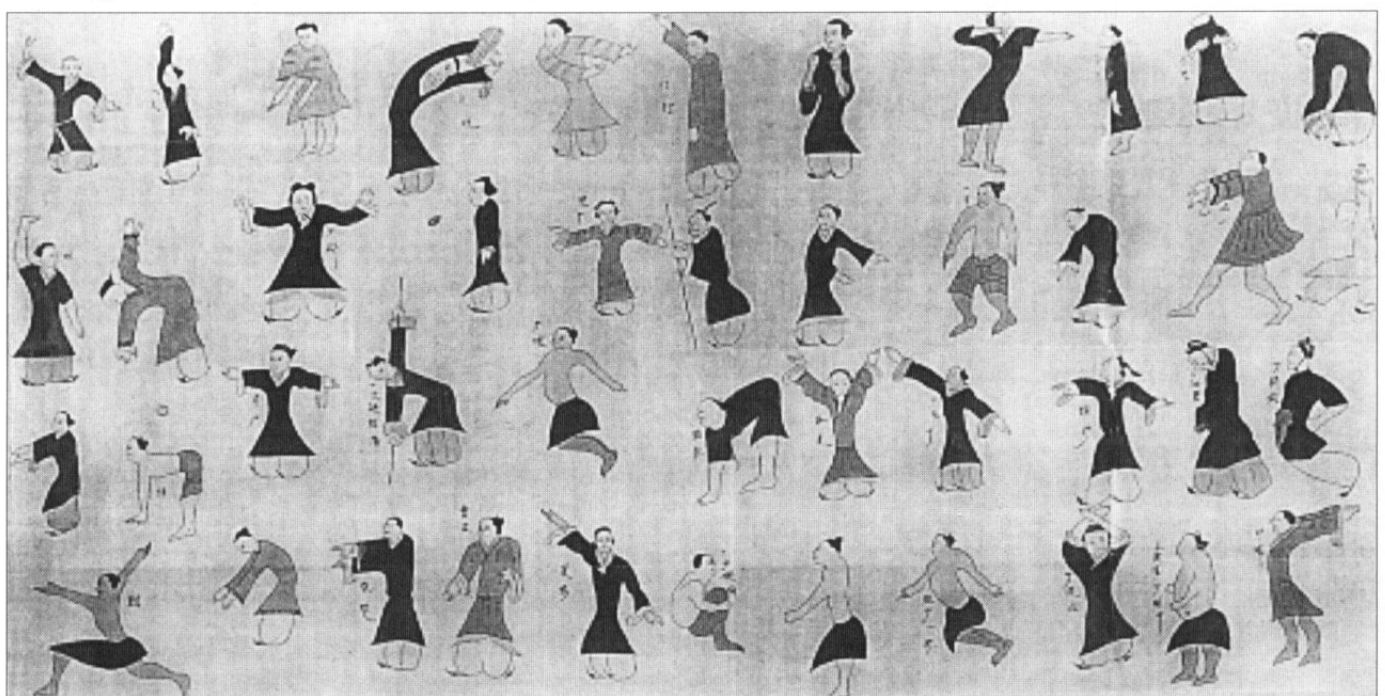
zwischen dem Mikro- und dem Makrokosmos aus. Alles, was in uns Menschen existiert, gibt es auch als Erscheinungsform in der Natur. Durch regelmäßige Praxis und das In-Beziehung-Treten mit der Natur (Menschen, die sich in Zurückgezogenheit einer spirituellen Praxis unterziehen, um Weisheit zu entwickeln) erreicht man eine Vereinigung von Körper, Seele, Geist und dem Universum. Die daoistischen Übungen, die das Qi Gong beeinflussten, bestehen zum großen Teil aus Meditation, der inneren Übung, chinesisch Nei Gong genannt.

Über die Beherrschung des Atems mit Hilfe der Vorstellungskraft veredeln sich Jing, Qi und Shen des Menschen, was man als den »alchimistischen Prozeß« bezeichnet. So erreicht man innerhalb des Körpers eine bestimmte Substanz, den »Geist-Körper-Embryo«. »Dieser Embryo ist nichts körperlich Sichtbares« wie Richard WILHELM im »Geheimnis der Goldenen Blüte« schreibt, »sondern er ist in Wirklichkeit die geistige Atemkraft des Ichs. Erst muß der Geist in die Atemkraft (Seele) eindringen, dann umhüllt die Atemkraft den

Geist. Wenn Geist und Atemkraft fest gebunden sind und die Gedanken ruhig und unbeweglich: das wird als Embryo bezeichnet.« Diese inneren Übungen, deren Grundlage die geistige Ruhe im Dantian ist, wurden zum eigentlichen Herzstück der Qi-Gong-Praxis.

Lao Zi, geb. 604 v. Chr., der Vater des Daoismus, beschreibt die Leere, die die faßbaren Dinge und Erscheinungsformen des Lebens erzeugt, als die eigentliche Wirkkraft des Lebens. Es wird Dao genannt, doch bleibt sein Wesen unaussprechlich. Nur in der subjektiven, mystischen Erfahrung ist es dem Menschen möglich, am Dao teilzuhaben. Mittels der Innenschau sucht der Daoist Schritt für Schritt den Weg, die Gesetze der kosmischen Ordnung, die sich in der Natur des Menschen und in der Natur der Dinge offenbaren, zu enthüllen und seiner Erfahrung zugänglich zu machen. Die Suche nach dieser uneingeschränkten Harmonie brachte Männer hervor, die Heiler und weise Ratgeber für den einfachen Mann bis hin zum Kaiser wurden. Doch ist der Daoismus im Vergleich zum Konfuzianismus weltabgewandt und individualistisch. ►

Abbildung 2



Der Konfuzianismus

Die Lehren des Konfuzius (551-479 v.Chr.) stimmen in vielen Bereichen mit denen des Daoismus überein. Auch Konfuzius förderte die Praxis körperlicher Übung. Seine Ziele lagen jedoch mehr in der sozialen und moralischen Bildung des Menschen. Der Zerfall der gesellschaftlichen Ordnung machte den Konfuzianismus zu einer Sittenlehre mit festen Riten und einer hierarchischen Ordnung. Aus ihr erwuchs der chinesische Beamtenstaat. Die Mäßigung in allen Dingen – die Herstellung der Harmonie zwischen Mensch und Gemeinschaft, Kaiser und Reich, Eltern und Kindern – stehen als gegenseitige Verpflichtung im Vordergrund. Diese Lehre schloß wie der Daoismus den Wandel der Natur und die Gesetzmäßigkeit der fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) ein.

Etwa sechs Jahrhunderte nach seinem Tod wurde durch den Han-Herrscher Wu die Lehre des Konfuzius zur Grundlage der rechtlichen Ordnung Chinas. Parallel zur konfuzianischen Staatslehre entwickelte sich das chinesische Heilsystem.

Der Buddhismus und die Kampfkünste

Seit dem 2. Jahrhundert n. Chr. dehnte sich der Buddhismus nach

Osten hin aus. Der große Handelsweg, die Seidenstraße, wurde auch ein Weg, an dem entlang sich die ersten Klostergemeinschaften entwickelten. Die buddhistischen Bettelmönche waren auf das rege Treiben der Menschen, die Bewässerungsanlagen bauten und den Ackerbau vorantrieben, angewiesen. Der Buddhismus paßte sich einerseits der gesellschaftlichen Ordnung Chinas an und auf der anderen Seite erzeugte er die Hoffnung auf eine Wiedergeburt, die die Mühsal des Menschen relativierte.

Die Chinesen unternahmen damals sogar Forschungsreisen, um buddhistisches Gedankengut zu importieren. Mit dem Gelehrten Hsüan-Tsang, der zu diesem Zweck Indien viele Jahre bereiste, begann ab dem 7. Jahrhundert eine Phase von Übersetzungen buddhistischer Schriften in das Chinesische. Die zeitgleiche Erfindung der Druckkunst trug zu einer schnellen Verbreitung dieser Lehre bei.

Die Blütezeit des Buddhismus begann jedoch schon während der unruhigen Han-Dynastie, die 221 n. Chr. zur ersten Teilung Chinas führte. Bis hinein in die Tang-Dynastie (6.-9. Jh.), die ein kultureller Höhepunkt werden sollte, war der Buddhismus an der Erneuerung der chinesischen Welt beteiligt. Im 5./6. Jahrhundert übte Bodhidharma, chinesisch Da Mo, über Tibet

kommend als großer indischer Gelehrter einen starken Einfluß auf den chinesischen Buddhismus aus. Es entstanden unzählige Klostergemeinschaften.

Das Ziel des Buddhismus, Erleuchtung zu erlangen, führte in Indien zur Praxis des Yoga. Sie wurde vom chinesischen Buddhismus übernommen, doch blieb sie nicht unbeeinflusst von chinesischen Körperpraktiken. Da Mo schrieb nach neun Jahren der Zurückgezogenheit zwei Bücher, die er dem buddhistischen Shaolin-Kloster vermachte, welches später der zentrale Ort der chinesischen Kampfkunst werden sollte. Die Übungen des Da Mo wurden, wie alle Übungen, oft nur mündlich und unter strenger Geheimhaltung in Familientradition weitergegeben. Viele Jahrhunderte hindurch konnten sie sich so erhalten.

Die Kampfkünste

Die Welt der Chinesen war voller Gefahren: Räuberbanden versuchten, den Bauern ihr Hab und Gut streitig zu machen. Einige Bauernkinder wurden in die Klöster geschickt, wo sie neben buddhistischen Sutren die Kampfkunst erlernten. Mit bäuerlichem Gerät ausgerüstet, war das Kung Fu, auch Wu Shu genannt, eine wirksame Methode gegen die unliebsamen Angreifer. Seither hat das Kung Fu

AKUPUNKTURBEDARF KARL BLUM Inh.: J. Simmerl

☐ **Akupunkturnadeln sterilisierbar** in Gold, Silber und Stahl

☐ **SEDATELEC** -DN-Einmalnadeln
ASP-Dauernadeln

☐ **asia-med** -Einmalnadeln, Stahl Standard
-Stahl spezial (silikonisiert)

☐ **SEIRIN®** -vergoldet und versilbert
-Einmalnadeln, silikonisiert

☐ **umfangreiches Zubehör** nach Dr. Nogier.
z. B. 3-Volt-Hämmerchen, Gummi-Ohren,
Ohr-Stempel, Drucktaster, Patientenerdung
9-Volt-Stab, sowie Moxa-Produkte,
Ohrkerzen, Dauerkugeln, Schröpfgläser,
Akupunkturmodelle und -Tafeln

☐ **Geräte:** Pointer M, Differential-Punktsuchgeräte, Therapie-Geräte, Handlaser

Fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an!

Schilfweg 10, D-82194 Gröbenzell (bei München)

Telefon: 0 81 42/5 42 11 - Telefax: 0 81 42/5 49 39

Glossar

Zang Fu	– Organ- bzw. Funktions-System in der chinesischen Medizin
Zang	– Yin-Funktionskreise (Speicherorgane): Leber (Gan), Herz (Xin), Milz (Pi), Lunge (Fei), Nieren (Shen)
Fu	– Yang-Funktionskreise (Hohlorgane): Gallenblase (Dan), Dünndarm (Xiao Chang), Drei Erwärmer (San Jiao), Magen (Wei), Dickdarm (Da Chang), Blase (Pang Guang)
Jing Luo	– Leit- und Netzbahnen, Meridiansystem und seine Verzweigungen
Ba Mai	– Acht Außerordentliche (auch »Wunder«-) Meridiane. Neben den 12 Hauptleitbahnen, die den Zang und Fu zugeordnet sind, stellen die Ba Mai eine übergeordnete Regulation der 12 Hauptleitbahnen dar und sind mit der Essenz (Jing) verbunden. Vier der Außerordentlichen Meridiane sind für das Qi Gong von besonderer Bedeutung.
Du Mai	– Außerordentlicher Meridian, der alle Yang-Meridiane beherrscht und über die hintere Mittellinie des Körpers verläuft.
Ren Mai	– Außerordentlicher Meridian, der alle Yin-Meridiane beherrscht und über die vordere Mittellinie des Körpers verläuft.
Chong Mai	– Außerordentlicher Meridian; ist der See der 5 Zang und 6 Fu und nährt sie alle.
Dai Mai	– Außerordentlicher Meridian; einziges horizontal verlaufendes Gefäß um die Gürtelgegend, das die vertikal verlaufenden Leitbahnen kontrolliert und oben und unten verbindet und harmonisiert.
Qi	– Energie, die sich im Kosmos bis in die Zellstruktur verteilt, Lebensenergie schlechthin. Qi bewegt, ernährt, schützt, bewahrt, erwärmt. Qi befindet sich in ständigen Kreisläufen und Umwandlungsprozessen, die einerseits von ihm bestimmt werden und durch die es andererseits verändert wird.
Yuan Qi	– Aktiver (Yang-) Aspekt des vorgeburtlichen Qi (Xian Tian Qi) im Körper, wird von Eltern ererbt.
Zong Qi	– Atmungs-Qi, Qi der Brust, verbunden mit Lunge und Herz, kommt aus dem Qi der Luft, auch Himmels-Qi (Tian Qi) genannt.
Zhen Qi	– Wahres Qi, Qi des menschlichen Organismus, hat seinen Ursprung in den Lungen, wird durch die Qi-Gong-Praxis vermehrt.
Gu Qi	– Die von der Milz aus der Nahrung destillierte Essenz, die sich unter dem Einfluß des Herzens in der Lunge mit dem Atmungs-Qi verbindet und das Wahre Qi (Zhen Qi) bildet.
Ying Qi	– Bau- oder Nährenergie, die ähnlich dem Blut in dem Leitbahnsystem und in den Gefäßen zirkuliert. Aspekt des nachgeburtlichen, konstitutionellen Qi (Hou Tian Qi). Ying Qi wird zusammen mit dem Wei Qi (Abwehr-Energie) aus dem Zhen Qi gebildet, wobei das Yuan Qi als Katalysator dient.
Wei Qi	– Abwehr-Energie, fließt außerhalb der Gefäße in der Haut und in den Muskelmeridianen, wärmt und schützt die Haut und die Muskeln und damit die Körperoberfläche.
Xue	– Blut, wird von Milz, Lunge und Herz gebildet und in der Leber gespeichert. Fließt durch Gefäße und Leitbahnen, nährt und befeuchtet den Körper.
Jing	– Essenz, die in den Nieren gespeichert und in den Acht Außerordentlichen Meridianen zirkuliert. Sie aktiviert Umwandlungsprozesse und kontrolliert Wachstum, Entwicklung und Reproduktion des Menschen. Yin-Aspekt des vorgeburtlichen Qi (Xian Tian Qi).
Ming Men	– Tor des Lebens, hinteres Dantian, liefert Wärme für alle Funktionen des Körpers, steht in Beziehung zum vorgeburtlichen Qi, Akupunkturpunkt des Du Mai auf dem 2./3. Lendenwirbel.
Dantian	– Zinnoberfelder, in bestimmten Körperregionen gelegen, Sammelorte für Qi und das Bewahren der Vorstellungskraft. Es sind Bereiche, in denen bei längerer Qi-Gong-Praxis Inneres Qi in Form von Wärme oder Bewegung empfunden werden kann. Grundlegendes Dantian ist das zwei Finger breit unter dem Nabel gelegene Dantian. Der dort befindliche Akupunkturpunkt des Ren Mai heißt Qi Hai, Meer der Energie.
Nei Gong	– Inneres Qi Gong; Übungen, die die vorgeburtliche Energie (Jing) schulen. Vorstellung und deren Bewahrung im Qi-Hai- oder Ming-Men-Bereich sowie die Atemführung (ruhiges und tiefes Atmen) spielen hier eine bedeutende Rolle, davon werden die Ruhe-Übungen geprägt.

in der chinesischen Kultur einen großen Stellenwert.

(Prof. Jiao, mein Lehrer, berichtete, daß es der Traum eines jeden chinesischen Jungen ist, sich im Kung Fu als Kämpfer für Recht und Ordnung zu bewähren. – Chinas Helden üben auch auf die westliche Welt einen großen Zauber aus: Hollywood trug vieles dazu bei.)

In den Kampfpraktiken, die ein hartes Training erfordern, geht es um Muskelkraft, Gewandtheit, die Beherrschung des Atems, Ausdauer und Geschwindigkeit. Ziel der Übung ist die Beherrschung des Qi. Wie im Qi Gong wird dies über die Vorstellungskraft gelenkt, doch hier letztlich in äußere Körperbereiche, so daß der Schüler selbst bei gewaltvoller äußeren Einwirkung weder Schmerz noch Verletzung davonträgt.

So flossen auch Erfahrungen aus dem Kung Fu in die Praxis des heutigen Qi Gong ein, und einige Übungen erinnern an Kampfpraktiken. Viele chinesische Qi-Gong-Lehrer haben in ihrer Kindheit die Kampfkunst erlernt und damit eine gute Grundlage für die spätere Qi-Gong-Praxis erhalten. Niemals aber wird die Kraft, die durch Qi Gong entsteht, nach außen gelenkt. Sie ist der Heilung und inneren Entwicklung des Menschen vorbehalten.

Die Entwicklung des medizinischen Qi Gong

1955 wurde in China durch das Wirken des Arztes Liu Kui Chen Interesse an atemtherapeutischen Verfahren für die Heilung von Krankheiten geweckt und in verschiedenen Kliniken angewandt. Diese Entwicklung wurde während der Kulturrevolution (1966-76) jäh unterbrochen: Klöster wurden geschlossen, Priester und weise Männer verfolgt oder in ferne Regionen des Staates verschickt. Nicht nur, weil den spirituellen Praktiken oft etwas Unberechenbares und Sexuelles nachgesagt wurde, sondern auch, weil die Übungen die Ent-

wicklung zum selbständig denken-
den Menschen fördern.

Seit den frühen achtziger Jahren entstanden jedoch mit zunehmender Liberalisierung zahlreiche Qi-Gong-Institute; Zeitungsartikel erschienen, öffentliche Symposien wurden abgehalten; es wurden Gelder für wissenschaftliche Untersuchungen über die Kraft des Qi zur Verfügung gestellt. Schnell wurde Qi Gong auch sehr pragmatisch zur Leistungssteigerung bei Sportlern und Künstlern sowie in der Oper oder im Circus eingesetzt. Der Schwerpunkt der modernen Entwicklung liegt jedoch im medizinischen Interesse.

Die bedeutendste Aufgabe des Qi Gong ist sein Beitrag zur selbstverantworteten Heilung. Qi Gong verkürzte die Rekonvaleszenz und damit die Kosten von Klinikaufenthalten. Es verringert die Rückfallrate und dient der Prävention von Krankheiten. Auch vermeidet man frühzeitiges Altern, denn es schützt die Sinne vor Krankheit.

Hinweise für die Übung der Sechs-Laute-Methode

Die 6-Laute-Methode, auch die heilenden oder heiligen Laute genannt, wurde bei Tao Hong Jing (456-536) zum ersten Mal in »Aufzeichnung über Praktiken zum Nähren der natürlichen Anlagen und zur Verlängerung der Lebensspanne« (Jiao) schriftlich niedergelegt. Sun Si Miao, ein bedeutender Daoist der Tang-Dynastie (618-907), entwickelte sie weiter. ►

Wei Gong

Sheng

Shen

Hun

Po

Yi

Zhi

San Bao
Huang Di

Huang Di Nei Jing

Qi Bo
Wang Bing

Lao Zi (Lao Tse)

Mawangdui

Kong Fu Zi (Konfuzius)

Xuan Cang

Da Mo

Liu Kui Chen

– Äußeres Qi Gong, Bewegungsübungen (Dong Gong). Dazu zählen Kung Fu, Tai Ji Quan und alle bewegten Qi-Gong-Übungen wie die Acht Brokate, das Spiel der Fünf Tiere. Die Übung der Sechs Laute stellt einen Übergang vom Wei Gong zum Nei Gong dar. Die Übung des Kleinen Kreislaufs ist eine Nei-Gong-Übung.

– Ernährungs- oder Hervorbringungs-Zyklus der Fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser.

– »Stellt man sich Jing als die Quelle des Lebens vor und Qi als das Potential zu aktivieren und zu bewegen, dann ist Shen die Vitalität im menschlichen Körper, die hinter Jing und Qi steht [...] Das menschliche Bewußtsein verweist auf die Gegenwart von Shen« (Kapchuk). Shen kontrolliert die mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte der Zang Fu (Hun, Po, Yi, Zhi).

– Yang-Aspekt von Shen, der den Charakter und die Persönlichkeit des Menschen prägt und sich als sein Bewußtsein äußert, wird der Leber und dem Holz zugeordnet.

– Yin-Aspekt von Shen, drückt den lebenserhaltenden Instinkt des Menschen aus und prägt dessen Emotion und Leidenschaften, wird in der Lunge gespeichert.

– Vorstellungskraft (»Denken«), wird dem Funktionskreis Milz zugeordnet.

– Wille, der dem Funktionskreis Niere zugeordnet wird.

– Drei Schätze des Menschen: Jing, Qi, Shen.

– Einer der fünf legendären Kaiser Chinas, auch Gelber Kaiser genannt (3. Jt. v. Chr.).

– (Innerer Klassiker des Gelben Kaisers), Ursprung der chinesischen medizinischen Theorie, zwischen 300 und 100 v. Chr. zusammengetragen.

– Meister, der im Nei Jing die Fragen des Gelben Kaisers beantwortet – Verfasser und Herausgeber des ersten vollständigen Drucks des Huang Di Nei Jing (762 n. Chr.)

– Begründer des Daoismus (7. Jh. v. Chr.), Verfasser des Dao De Jing (etwa: Klassiker vom Weg und der Tugend)

– Grabanlage aus der frühen Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.), welches 1973 geöffnet wurde und zu einer bedeutenden Fundstätte der chinesischen Kultur wurde.

– Begründer des Konfuzianismus, der als Lehre seit dem 6. Jh. die chinesische Staatsordnung bestimmt.

– Chinesischer Gelehrter, der im 7. Jh. eine mehrjährige Reise nach Indien unternahm und das buddhistische Gedankengut nach China importierte.

– auch Bodhidharma genannt; großer indischer Gelehrter, der den Buddhismus in China verbreitete. Er entwickelte Übungen, die in der bedeutendsten Kung-Fu-Schule Chinas, dem Shaolin-Kloster, gelehrt werden.

– Moderner Arzt in China, der in der Mitte der 50er Jahre die durch den Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus tradierten Übungen und Meditationspraktiken für die Heilung von Krankheiten einzusetzen begann und Mitbegründer eines durch die Wissenschaften begründeten Qi Gongs ist.



Immunstimulation mit Echinacea

SCHWÖROTOX®

Biologisches Immunstimulans

In 100 ml: Echin. ang. Ø 40,0 ml, Arnica. Ø 6,0 ml, Myrsin. seb. D3 5,0 ml, Bryon. D4 10,0 ml, Baptis. D4 6,0 ml, Bellad. D4 5,0 ml, Apis mell. D4 5,0 ml, Hydrargyr. bichlor. D4 3,0 ml, Crotal. D5 5,0 ml, Laches. D6 15,0 ml.

20 ml, 50 ml

Pharma Schwörer GmbH
D-69257 Wiesenbach



Die 6-Laute-Methode ist eine Übungsmethode, bei der neben der Bewegung und der Vorstellungskraft die Stimme zum Einsatz kommt. Da das Bilden von Lauten an die Atmung gebunden ist, ordnet, rhythmisiert und verstärkt sie diese – ein wichtiger Aspekt des Lungenfunktionskreises, da die Lunge für die Ein- und Ausatmung, Aufnahme und Ausscheidung verantwortlich ist.

Die Übungen sind relativ einfach und richten sich nach dem Sheng-Zyklus, dem Erzeugungszyklus im Gesetz der fünf Wandlungsphasen (Wu Xing): Holz erzeugt Feuer, Feuer die Erde, Erde bringt das Metall hervor, Metall das Wasser, welches Holz entstehen läßt. Die Energie, die in der Natur das Holz erschafft, läßt im menschlichen Körper die Funktion der Leber entstehen. Herz hat eine Feueranalogie, Milz entspricht der Erde, Metall der Lunge und Wasser der Niere.

Zur Stärkung eines jeden Organs wird jeweils ein Laut in Verbindung mit einer bestimmten Bewegung gesungen. Wie alle Qi-Gong-Übungen werden die Bewegungen sehr langsam ausgeführt, und es gibt drei vorbereitende und einige Abschlußübungen.

Die Arme umfassen kreisartig einen Ball, mit dem man sich das Yin/Yangzeichen, die Monade, vorstellt und auf die Harmonisierung der Kräfte einstimmt. Um dem Qi-Fluß durch die Leitbahnen Raum zu geben, werden die Arme immer in einigem Abstand zum Körper gehalten, was die innere Wahrnehmung schult. Qi ist die Anwesenheit des Lebendigen in uns.

In der langsamen Bewegung wird jede Zelle in das rhythmische Ein und Aus der Atembewegungen einbezogen: So beginnen die Körperflüssigkeiten sich bis in die zelluläre Struktur hinein auszutauschen. Mit dieser amöbenhaften Bewegung können diverse Phänomene auftreten; Wärmeempfindungen in bestimmten Bereichen, Vibration der Muskeln, Kribbeln, Speichelsekretion oder eine veränderte Größenwahrnehmung. Auch Erinnerungen und innere Bilder treten hervor, doch sind diese Gefühle Ausdrucksformen unseres aktuellen Zustandes. Spüren wir ihnen nach, ohne sie durch Urteile oder großes Erstaunen festzuhalten, wird ein lebendiger Prozess angeregt, der uns hilft, unsere inneren Zustände besser zu verstehen.

Die Ein- und Ausatmung sollte gleich lang sein. Es wird eine Ausgewogenheit zwischen der Ableitung pathogener Einflüsse und der des Qi in den Zang-(Yin) und Fu-(Yang) Funktionskreisen erreicht. Auch hier gilt der Grundsatz: das Gute aufnehmen und das Schlechte verwerfen. An sechs verschiedenen Körperbereichen werden die Hände mit der Einatmung zum Körper herangeholt und mit der Ausatmung etwas weiter entfernt. Mit den sechs Bewegungen in Verbindung mit den Lauten – und damit einer regelmäßigen Atmung – unterstützt durch die Vorstellungskraft, werden die Leitbahnen durchgängig und Gesundheit stellt sich ein.

Anfänger werden zu Beginn aufgerufen, den Atem nicht zu beachten, sondern ihn, wie er kommt, fließen zu lassen, um ein Gefühl für das Dantian nicht durch den Willen, sondern durch Haltung und Bewegung zu erreichen. Deshalb setzt die 6-Laute-Methode ein Gefühl für das Dantian voraus.

Die sechs Töne, die den fünf Wandlungsphasen zugeordnet sind (Feuer ist wie in Wu Xing doppelt vertreten), erzeugen eine Vibration oder Pulsation und Ansammlung von Qi in den Organen und den ihnen zugeordneten Körperbereichen. Um unliebsame Qi-Bewegungen zu verhindern, ist es empfehlenswert, die Töne relativ leise – im Laut – auszuführen.

Trotz der Bewegungen, die man bei der 6-Laute-Methode ausführt, gehört sie zur Kategorie der Nei Gong, der Ruheübungen. Zum einen, weil sie die inneren Organe und damit die Yinfunktionen des Körpers verstärkt übt, zum anderen, weil sie aus der meditativen, daoistischen Praxis erwachsen ist. Man muß nicht immer alle sechs Laute üben, sondern kann sie einzeln, besser aber in Kombination mit dem Erde-Laut oder/und einem anderen Laut therapeutisch einsetzen.

Fortsetzung folgt.

Fordern Sie kostenlos

Probeexemplare an!



VOLKSHEILKUNDE
Ihre Fachzeitschrift für praxisnahe
Natur und Erfahrungsheilkunde

VERLAG VOLKSHEILKUNDE

Dorstenerstr. 415 · 44809 Bochum
Tel: (0234) 9536289 · Fax: (0234) 531830

中
西
醫
學