

Die Sechs-Laute-Methode 六字诀 Liù Zì Jué

Ulla Blum

Mit den *Qigong*-Übungen der Sechs-Laute-Methode wird mittels unserer Stimme eine Schwingung im Körper erzeugt, die auf unbewusster Ebene energetische Ungleichgewichte anspricht und als wirksamer Bestandteil zur Selbstheilung eingesetzt werden kann.

Geschichtlicher Überblick

Die hier vorgestellte Methode der Sechs-Laute-Übung, auch „heilende“, oder „heilige Laute“ genannt, war im traditionellen China als die „Methode der sechs Qi“ bekannt. Sie stellt eine bestimmte Form der Ein- und Ausatmung dar, die zu den Techniken der Kultivierung des Lebens, *Yangsheng* gehören. Schon bei Zhuangzi († 290 v. Chr.) findet man in der Anleitung „das Alte ausstoßen und das Neue aufnehmen“ einen Hinweis auf diese besondere Form der Atmung, die als *Tuna* bezeichnet wird¹. Historisch reichen die Quellen bis ins dritte Jahrhundert nach Christus zurück. In dieser Zeit der sechs Dynastien (220–581 n. Chr.), wie auch etwas später in der *Tang*-Zeit (618–907 n. Chr.), genoss diese Übungsform hohes Ansehen. Wahrscheinlich wurde sie damals viel praktiziert, denn seither sind die Beschreibungen nicht immer einheitlich. Frühe Erwähnung findet die Sechs-Laute-Methode auch in den „Aufzeichnungen über die Kultivierung der ursprünglichen Natur und die Lebensverlängerung“ bei Tao Hongjing (456–536 n. Chr.). Darin heißt es: „Es gibt eine Art der Aufnahme des Qi und sechs Arten des Auswerfens“². Die Aufnahme des Qi bezieht sich auf die Einatmung durch die Nase, die sechs Arten des Auswerfens beziehen sich auf die stimmhafte Ausatmung durch den Mund. „Die sechs Arten Qi abzugeben heißen pusten (*Chui*), ausatmen (*Hu*), seufzen (*Xi*), hauchen (*He*), blasen (*Xu*) und keuchen (*Si*), bei ihnen allen strömt Qi aus. Pusten (*Chui*) vertreibt Hitze, ausatmen (*Hu*) vertreibt Wind, seufzen (*Xi*) vertreibt Bedrückung, hauchen (*He*) lässt das Qi absinken, blasen (*Xu*) zerstreut Stauungen, und keuchen (*Si*) löst extreme Zustände“³. Liest man diese traditionelle Beschrei-

bung, so deutet sich die Beziehung der Laute-Methode zu den Emotionen des Menschen deutlich an. Üben lässt sich allerdings auch eine stimmlose Ausatmung der sechs Töne. Es sind Gemeinsamkeiten, durch die sich alle Formen der Sechs-Laute-Methode auszeichnen.

Mit Sun Simiao (581–682 n. Chr.), dem bedeutenden Arzt der *Tang*-Dynastie (618–907), entwickelten sich die Sechs Laute weiter. In der *Ming*-Zeit (1368–1644) bezog Leng Qian einen „Leitfaden zur Vorbeugung gegen frühzeitiges Altern“ auf diese Übungsform. Prof. Jiao Guorui, von dem ich diese Methode lernen durfte, gab uns diesen Leitfaden mit an die Hand (Kasten 1). Man findet weitere Indikationen, die ich hier in Kasten 2 zusammengestellt habe, wie auch die Beschreibungen traditioneller Atemmethoden bei Chatherine Despeux im „Das Mark des Roten Phönix“⁴.

Die Sechs-Laute-Methode, ihre Beziehung zur Lunge, zur Atmung und zum Metall-Element

Die Sechs-Laute-Methode ist, wie die wahrscheinlich auf Prof. Jiao zurückgehende deutsche Übersetzung andeutet, eine Übungsmethode, bei der neben den Aspekten Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft auch die Stimme zum Einsatz kommt. Da das Singen von Lauten an die Atmung geknüpft ist, intensiviert sich diese und es kann leicht zu einer Anspannung kommen. Andererseits rhythmisieren die Laute den Atem, was eine Form der Entspannung bedeutet. Damit verschafft uns dieser wirkungsvolle Umgang mit dem Atem einen tieferen Zugang zu uns selbst und ermöglicht einen bewussteren Umgang mit allen physischen und psychischen Prozessen. Ein Grund, einen achtsamen Umgang mit den Lauten zu pflegen. Hat man dann etwas Übung, lenkt man das Qi, den inneren Rhythmen folgend, in die Bereiche der fünf inneren Organe (*Zang*) und des *San Jiao* (Dreifacher Erwärmer).

Das Qi der Lunge, also der Atem, erzeugt den stimmhaften Ausdruck des Menschen. Doch kann uns die Stimme auch Auskunft geben, wie sich ein Mensch gerade fühlt. Dies ist Ausdruck von *Po*, der Körperseele. Im Schriftzeichen für *Po* findet sich das Zeichen für Geist. *Po*, die Körperseele, ist demnach der Qi-Anteil der Lunge, der das Seelische fühlbar oder sichtbar werden lässt, und hier in Bezug auf die Stimme, von innen nach außen transportiert wird. Spricht man einen alten Freund am Telefon, erkennt man an der Stimme, wie es ihm gerade geht. Doch gibt uns die Körperseele nicht nur das Vermögen, andere intuitiv zu erfassen, sondern sie hilft uns auch – wie in der Sechs Laute Übung – unser Inneres wahrzunehmen und bewusst Einfluss zu nehmen. Qi, Atmung und Rhythmik sind die Domäne der Lunge. Die Lunge, das am höchsten gelegene

Organ, verwaltet die feinsten Ausdrucksformen des Menschen. Sie steht zusammen mit dem Dickdarm, der die groben Anteile der Nahrung verwaltet, für das Metall-Element.

Das ist die strukturierende und grenzgebende Kraft in uns. Der Dickdarm vollzieht seine rhythmisierende und reinigende Arbeit im unteren Körperbereich und wird dabei vom Wach- und Schlafrhythmus gelenkt. Angeregt vom Erwachen, reinigt er morgens als Erstes den Menschen und scheidet die nicht verwertbaren Reste des Vortages aus. Dann kann der Tag beginnen. Der Dickdarm gibt unten, auf der stofflichen Ebene, das Alte frei und schafft damit Platz für das Neue. Die Lunge vollzieht im

feinstofflichen Bereich der Atmung die gleiche Arbeit oben im Körper. Lunge und Dickdarm sind damit zuständig für Rhythmus und Ordnung sowie für die Reinheit und Klarheit des Menschen auf jeder Ebene.

Damit regiert das Metall-Element auch über die Ein- und Ausgänge und die Grenzen des Körpers. Die Lunge herrscht neben der Nase als Krone der Lunge auch über die Haut und das Öffnen sowie Schließen der Poren. Sie bewacht die Grenzen des Körpers, die gleichzeitig die Umhüllung des Innenraumes ist, wohingegen der Dickdarm die unteren Öffnungen kontrolliert. Das tut er über den Ahnenmuskel, den Dammbereich, mit dem man im Qigong die Kraft und Struktur aller inneren Muskeln beeinflusst. Indem das Metall-Element die Grenzen zwischen mir und der Welt setzt, kann ich mir meiner selbst bewusst werden. Nur in der Relativität von Innen und Außen kann ich einen Weg in mir selbst, wie in der Welt erkennen. Damit hat das Metallelement einen wesentlichen Anteil am Ich-Gefühl. Der Punkt, auf den ein jeder zeigt, sagt er „Ich“, ist *Ren Mai 17, Danzhong*, die Mitte des Menschen (das Mittlere Dantian). In der Akupunktur ist es der Meisterspunkt des Qi.

Ab dem ersten Zusammentreffen von Ei und Samen durchströmt der Atem (das Qi) jede Zelle des Körpers. In der chinesischen Vorstellung braucht es zur Entstehung des Lebens neben den Flüssigkeiten von Mann und Frau auch den Geist des Himmels. Zusammen erzeugen sie die Pulsation des Lebens. Sie beginnt im Raum zwischen den Nieren, im Punkt *Mingmen (Du Mai 4)*, dem Tor des Lebens und der Atmung. „*Mingmen* ist das bewegte Qi zwischen den Nieren, die Qi erzeugende Quelle, die Quelle (*Yuan*) des *San Jiao*, die Wurzel der zwölf Leitbahnen und der fünf Yin-Organen, wie der Pulsbewegung der zwölf Leitbahnen“⁵. Der Atem ist also der Faden, der alles durchdringt und zu einem Ganzen verwebt. Er reicht vom Beginn bis an das Ende des Lebens, und er ist das, woran man das Leben erkennt. So wie in Übereinstimmung mit den Gesetzen des Kosmos Tag und Nacht das Leben auf der Erde durchweben, so durchzieht der Atem im Ein und Aus, im sich Öffnen und Schließen, Sinken und Steigen, wellenartig und ununterbrochen das menschliche Leben und jede Bewegung. Innen und außen, ich und Welt und der pulsierende Atem sind die Grundbedingungen für das sich entfaltende Leben.



Abb. 1 Vorderansicht der „Fünf inneren Organe“ aus: *Anatomical Roots of Chinese Medicine and Acupuncture* by Claus C. Schnorrenberger, after a lecture presented to the British Medical Acupuncture Society, University of Warwick, England, BMAS Spring Meeting 2006

Bewegungsprinzipien und Qi-Arbeit

In der chinesischen Philosophie heißt es, indem sich Himmel und Erde austauschen, entsteht das Qi. Im Menschen entsteht das Netzwerk der Leitbahnen, denn die Zirkulation von Blut und Qi muss in der Dynamik zwischen oben

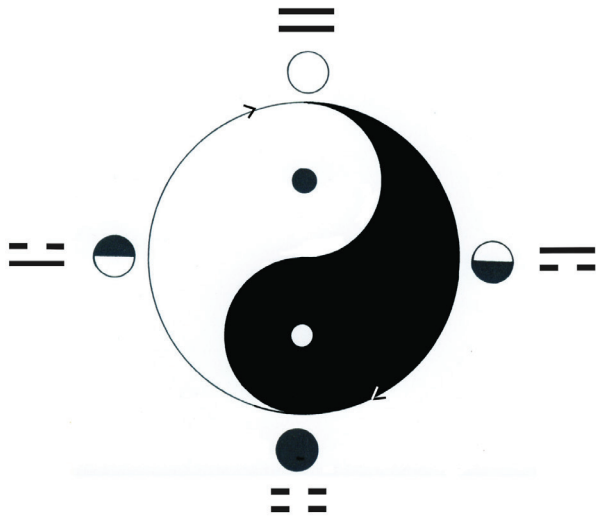


Abb. 2 Yin und Yang (Blum)

und unten jeden Ort erreichen. Wenn es eine erste Bewegung zwischen einem Oben und Unten (senkrechte Achse) gibt, so erzeugt sie damit die nächste Ebene der Bewegung, die waagerechte Achse. Bezogen auf Himmel und Erde entstehen so Osten und Westen, bezogen auf den Menschen die rechte und linke Körperseite.

Das Zeichen des *Taiji* (Abb. 1), das große Eine, wurde aus der Beobachtung von Licht und Dunkelheit abgeleitet. Der weiße Teil des *Taiji* beschreibt die Entwicklung des Lichtes im Laufe eines Tages, und der dunkle Teil die Entwicklung der Dunkelheit im Laufe eines Tages, was in gleicher Weise zutrifft für das Jahr wie auch den Monat. Das ist mittlerweile weit bekannt. Dass die zwei komplementären Kräfte oben-unten/rechts-links die menschliche Bewegung ebenso beschreiben, wie die Kreisbewegung der Gestirne umeinander, wird vielleicht noch nicht so bewusst wahrgenommen.

Deshalb ist das *Taiji*-Emblem nicht nur ein Symbolbild für die Akupunktur, sondern auch ein Schlüssel zur Energiearbeit, wie zur Physiologie des menschlichen Körpers und seiner Bewegungen, und damit auch die Grundlage jeder Übung zur Harmonisierung und Heilung.

In jeder Kreisbewegung gibt es vier Richtungsänderungen. Sie entsprechen den kardinalen Punkten des Kreuzes, das auch die Grundlage des *Taiji*-Zeichens ist. Von unten aus gesehen ist es ein Steigen nach links. Am linken kardinalen Punkt setzt sich das Steigen fort, wendet sich aber nach rechts. Dann sinkt die Bewegung und schließlich wendet sie sich wieder nach rechts. Bewegen Sie Ihre Hand in einer Kreisbewegung und drehen Sie sie oben und unten, so zeigt die Handfläche einmal nach oben (*Yang*), und einmal nach unten (*Yin*). Sie schaufeln unten das *Yin* der sinken-

den Bewegung in das *Yang*, und oben das *Yang* der steigenden Bewegung in das *Yin*. *Yin* wird zu *Yang* und *Yang* wird zu *Yin*. Das entspricht unten dem großen *Yin* ☷ (Erde; auch Norden/Nacht) und oben dem großen *Yang* ☰ (Himmel; auch Süden/Tag) und der senkrechten Achse. In der Waagerechten vollzieht sich rechts ein Wechsel von rechts nach links, und links ein Wechsel von links nach rechts. Das entspricht rechts dem kleinen *Yin* ☵ (Feuer; auch Westen/Sonnenuntergang), und links dem kleinen *Yang* ☲ (Wasser; auch Osten/Sonnenaufgang). Wenn Sie genau auf die Bewegung Ihrer Hand schauen, erkennen Sie, wie Ihre Hand in der Kreisbewegung exakt die Form des *Taiji*-Zeichens ausführt, so als ob Sie es malen würden. Der *Qi*-Ausdruck dieser Bewegung ist deutlich spürbar, und in der Senkrechten stärker als in der Waagerechten. Die senkrechte Achse ist die Verbindung zwischen Himmel und Erde, in uns entspricht sie der Wirbelsäule und damit der aufrechten Haltung des Menschen. Sie ist ursprünglich und dominant. Die waagerechte Achse entspricht dem Gleichgewicht, das wir mit Armen und Beinen (rechts und links) halten, während wir uns fortbewegen und handeln. Auf der waagerechten Achse liegen die Antiken Punkte der Hände und Füße (Holz und Metall), auf der Senkrechten Achse liegen die Fünf Sinne des Kopfes und die Fünf inneren Organe von Brust und Bauch (Feuer und Wasser). Zum Leben notwendig sind nur Kopf, Brust und Bauch, nicht aber Arme und Beine. Das betont die Dominanz der Senkrechten. Zusammen aber gibt es wie im Symbol des *Taiji* die vier markanten Punkte der *Qi*-Transformation im Menschen. Wir finden sie, wie gerade beschrieben, im großen Kreislauf, der Verbindung von Brust → Hand → Kopf → Fuß → Brust, also in der Körpergestalt, aber auch in der Kreisbewegung aller unseres Gelenke.

Die Richtungsänderungen in der Handbewegung, die wir gerade beschrieben haben, finden aber auch im Körper statt. Hier bewegen sich die Flüssigkeiten in den Gefäßen und Geweben bis hinab in jede Zelle. Stößt eine innere Flüssigkeit an eine Grenze, ruft sie Verwirbelungen hervor, und die Flüssigkeiten tauschen sich aus. Daher rührt die Wirksamkeit jeder Bewegung. Die Versorgungskreisläufe des menschlichen Körpers werden unterstützt von Bewegung. Am besten ist eine Bewegung, welche die Gesundheit erhält, oder die sogar die Gesundheit wieder herstellen kann. Sie ist verbunden mit der *Qi*-Transformation der vier kardinalen Punkte. Das ist der Grund, warum es so viele Hand- und Armbewegungen (Kreise) im *Qigong* und *Taijiquan* gibt.

In der Theorie der Chinesischen Medizin weiß man, dass es nicht nur auf *Yin* und *Yang*, sondern auch auf das verbindende Dritte, das *Qi*, die Bewegung dazwischen an-

kommt. Deshalb müssen im Kern einer Sache wenigstens drei Aspekte zusammen kommen, damit eine Wirkung (ein Ganzes) entsteht. Im Menschen ist das die Einheit von Körper, Gefühl und Geist, die der zentralen Achse von Kopf, Brust und Bauch entsprechen. Im *Qigong* ordnet man sie in einer Linie an. Zusammen mit Händen und Beinen, welche im Menschen die vier Richtungen ausdrücken, stellt man so in sich üübend die Ordnung her, die auch dem Universum entspricht.

Übt man die Sechs-Laute-Methode, verbindet man eine bestimmte Bewegung mit einer bestimmten Vorstellung, und haucht das unklare, graue und verbrauchte *Qi* mit einem bestimmten Laut (Gefühl) aus. Umgekehrt nutzt man einatmend eine bestimmte Bewegung und Vorstellung, um das reine, helle und klare *Qi* des Himmels aufzunehmen. In der traditionellen Vorstellung kann es sich dabei um das feine *Qi* des Kosmos, wie farbige Lichterscheinungen von Sonne, Mond und Sternen, das *Qi* der vier Jahreszeiten, wie Tau, Reif, Wolken und Nebel, das *Qi* der Fünf Elemente, wie das der sechs Himmelsrichtungen (Norden, Süden, Osten, Westen, Himmel und Erde), aber auch wie das Beispiel zeigt, um die Anrufung eines Buddhas handeln.

Das alles sind Aspekte der Vorstellungskraft, die, gebunden an das Blut der Leber, eine Ausdrucksform der *Hun*- oder Geistseele im Menschen ist. Zusammen mit dem *Po* der Körperseele, hält sie das seelische Gleichgewicht

(Holz-Metall-Achse) im Menschen aufrecht, und sorgt im Wechsel von Tag und Nacht, Instinkt und Traum auf kreative Weise für unser Auskommen mit der Welt. Dabei, so das *Qigong*, gibt uns die Natur die stärksten Bilder vor, die uns helfen können unser Leben zu meistern. Es ist also nicht schwer zu begreifen, warum man so oft wie möglich in der Natur üben sollte.

Heilende Schwingung

Mit dem „Singen“ der Organ-Laute kommt es zu einer Vibration oder Pulsation in einem umgrenzten Körperbereich. Es ist die Schwingung, ausgelöst von den unterschiedlichen Frequenzen der Töne, die in den Organen eine bestimmte Resonanz hervorrufen. Nach Mantak Chia können alte und kranke Zellen dieser Schwingung nicht dauerhaft standhalten. Sie werden vom Körper leicht als krank oder/und alt erkannt, und können effizient von den Fresszellen erkannt und abgebaut werden. Dann bleiben die gesunden Zellen zurück. Übt man jeden Tag, gewinnt der Körper bald dauerhafte Frische und Ausgeglichenheit. Die heilende Schwingung vollzieht sich damit als eine klärende Bewegung von innen nach außen. Die Aufnahme des Klaren kann als nährende Bewegung im Inneren beschrieben werden.

Dass Töne eine ordnende Wirkung auf Flüssigkeiten und feine Stoffe ausüben, wurde in jüngster Zeit neu belegt. Alexander Lauterwasser stellt sogenannte Wasser-Klang-Bilder her. Sie entstehen unter anderem, wenn mit Sand bestreute Metallplatten durch Musik in Schwingung versetzt werden. Der Rhythmus der Schwingung lässt bewegliche Ordnungen (Abb. 4) entstehen, die aussehen wie ein Ge-



Abb. 3 Anrufung des Buddha Amida (aus: *The World of Buddhism*, Edited by Heinz Bechert and Richard Gombrich, Thames and Hudson)

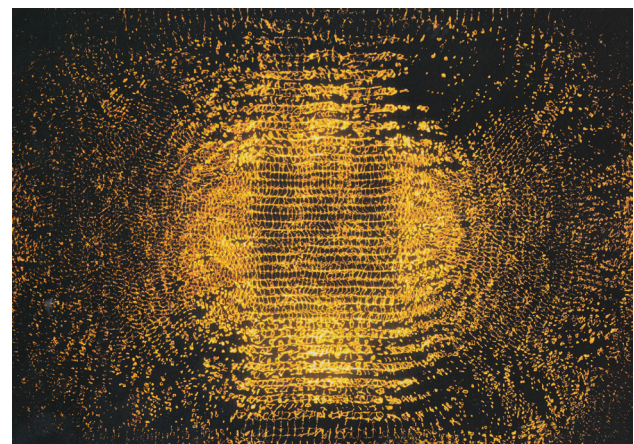


Abb. 4 Unter dem Einfluss einer Klangschwingung ordnen sich Sandkörner zu einem symmetrischen „Klangbild-Gewebe“. (aus: Alexander Lauterwasser: *Wasser Klang Bilder*. Die schöpferische Musik des Weltalls, AT 2002)

webe⁶. Insofern lässt sich nachvollziehen, warum ein traditioneller Lehrer wie Prof. Jiao besonderen Wert auf die Erzeugung des „richtigen Tons“ legte.

Doch neben einem spezifischen Ton und einer bestimmten Bewegung ist es vor allem die Vorstellungskraft, die dazu beiträgt, altes, verbrauchtes *Qi* aus sich heraus auszuhauchen. Dieser Prozess, der wie alles im *Qigong* ohne Übertreibung geübt werden sollte, wurde bei Mantak Chia anschaulich illustriert (Abb. 5). Das Gleiche gilt für die Aufnahme des Neuen. Bei der Einatmung stellt man sich vor, dass der entsprechende Organbereich mit klarem, reinem *Qi* durchflutet wird.

Auch wenn es unter den verschiedenen *Qigong*-Lehrern keine Übereinstimmung in der Form gibt, zeigt diese Darstellung doch die mit dem Auslauten verbundene Projektion. Sie wird auch fühlbar in der Wärme des Atems.

Wirkungsspektrum

Indem die Laute-Übung die Aufnahme und Verarbeitung sowie die Ableitung und Reinigung aller Stoffe anregt, unterstützt sie die Verdauung und wirkt positiv auf den Stoffwechsel. Historisch gesehen wurde die Sechs-Laute-Übung vor allem zum Ableiten von Fülle-Zuständen eingesetzt (siehe Kasten 1). Doch da wir vor allem über das *Qi* auf den Körper einwirken, ist die Vorstellung vom „Verwerfen des Alten und der Aufnahme des Klaren“ das Herzstück dieser Praxis. Es gilt, je regelmäßiger und ausdauernder man übt, umso klarer und reiner wird „der in-



Abb. 5 Mit dem gezielten Ausatmen wird Altes, Trübes auch dem Bereich des jeweiligen Organs abgeleitet. (aus: Mantak Chia: *Tao Yoga* des Heilens, Ansata-Verlag 1989)

nere See der Energie“. Dass ein bestimmter Laut reinigend, schützend, und nährend auf ein bestimmtes Organ einwirkt, dürfte der intensiven Wahrnehmungsarbeit und Beobachtungsgabe unserer Vorfahren zugerechnet werden.

Mit fünf der sechs Laute wirkt man auf die *Yin*- oder *Zang*-Organe, die Leber, das Herz, die Milz, die Lunge und die Nieren ein. Sie entsprechen den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Der sechste Laut ist dem *San Jiao* (Dreifacher Erwärmer) zugeordnet. So ist das Feuer wie in der Elementen-Lehre doppelt vertreten. Im Unterschied zu den fünf *Zang*-Organen rechnet man den *San Jiao* zum *Yang*. Er wird im Allgemeinen am Ende geübt. Auf ihn werden wir etwas später zurückkommen. In der Chinesischen Medizin sind die fünf *Yin*-Organe die physische Basis und der Urgrund aller Aktivitäten des Menschen.

Doch was führt den Organen Schaden zu? Man kann sie mit Alkohol und Drogen vergiften, weit öfter aber führen wir ihnen Schaden mit falscher Nahrung und/oder langjährigen Übertreibungen und schlechten Angewohnheiten zu. Dann reagieren nicht nur die Organe, sondern auch die ihnen zugehörigen Sinne und Körperbereiche, und bringen Symptome hervor (siehe Kasten 1 und 2 sowie Tabelle 1).

Kasten 1

Leng Qian „Leitfaden zur Vorbeugung gegen frühzeitiges Altern“. Ming Zeit (14. –17. Jhdt.)

Qigong-Ausbildung bei Prof. Jiao Guorui 1992–1994

„Wenn das Herz unruhig geworden ist, braucht es dringend den Laut *He*. Beherrscht man die Übung, wird es keine Krankheiten des Herzens mehr geben. Eiterungen im Mund, Rachen und an den Mandeln heilen von allein, wenn diese Übung ausgeführt wird.

Die Milz ist der Erde zugeordnet, und gilt als Speicher. Übt man den Laut *Hu*, bei Husten und Auswurf, so wirkt er noch besser als Medikamente. Bei Durchfall, Gurgeln im Darm und Erbrechen sollte man schleunigst die *Hu*-Übung ausführen, damit sich die Krankheit nicht verschlimmert.

Wird der Laut *Si* häufig geübt, hat er eine kräftigende Wirkung. Bei Unbehagen im Bereich des Brustkorbs und des Zwerchfells kommt es zu trockenem Auswurf. Herrscht eine Erkrankung der Lungen vor, so sollte man rasch die *Si*-Übung machen, und es tritt Heilung ein.

Die Niere ist zuständig für den Wasserhaushalt und stellt die Pforte der Zeugung dar. Sie ist die Wurzel der Essenz und erhält das Leben. Eine Erkrankung der Niere ruft Stirnrunzeln, Ohrensausen, Dunkelfärbung der Haut und Magerkeit hervor. Durch die *Chui*-Übung wird das Essenz-*Qi* regeneriert.

Die Leber ist dem Holz zugeordnet, und hat die höchste Aktivität im Frühling. Ist die Leber krank, fühlt man sich mitgenommen, die Augen färben sich rot, und häufig kommt es zu Tränenfluss. Die Anwendung der *Xu*-Übung zeitigt außergewöhnliche Wirkung.

Ist der *San Jiao* (Dreifacher Erwärmer) erkrankt, erfordert dies dringend die Übung des Lautes *Xi*, die schon in den überlieferten Schriften der Heiligen des Altertums als die beste Arznei genannt wird. Bei einer Stagnation im *San Jiao* ist diese Methode die Wirksamste“.

Kasten 2

Weitere Traditionelle Indikationen für die Sechs-Laute-Methode

(aus: Chatherine Despeux, Das Mark des Roten Phönix, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft 1995)

Lungenfunktionskreis

Nasenprobleme, Schleim, Auswurf, Trockenheit von Mund und Rachen, Husten, Zwerchfell- und Atemprobleme, Wärme-Kälte-Probleme, Ermüdung, Beklemmung, Unwohlsein im Bereich von Brustkorb und Bauch, Erschöpfung, Hautprobleme/Ausschlag.

Herzfunktionskreis

Zungenprobleme, Mund- und Rachenprobleme, Eiterungen der Mandeln, Trockenheit, Unruhe des Herzens, Erregtheit und Hitze

Milzfunktionskreis

Zustände leichter Hitze, mangelnde Harmonie, Blähung und Stauung im Bereich von Bauch und Magen, Beklemmungen, Husten und Auswurf. Feuchtigkeit und Hitze, Schleimbildungen durch falsches Essen, Erbrechen von Flüssigem, Gurgeln im Bauch, Diarrhö, Blockaden der Gliedmaßen.

Nierenfunktionskreis

Ohrprobleme, Kälte von Bauch und Lenden, allgemeine Schwäche, Sexuelle Schwäche der Genitalorgane und Knie, Kummer und Einsamkeit, Dunkelfärbung der Haut, Stirnrunzeln, Magerkeit.

Leberfunktionskreis

Augenprobleme, Rötungen, Tränenfluss, Hornhautflecken, Schwachsichtigkeit, Appetit auf viel Saures und Scharfes, Probleme des Kopfes.

Funktionskreis des San Jiao

Disharmonien, Kälte und Hitze in den Fünf *Zang*, übermäßige Hitze, extreme Erschöpfung, pathogene Einflüsse des Windes, Disharmonie des Herzens. Vermag das Feuer des Oberen *Jiao* zu sinken, beruhigt sich die Lunge.

Sechs-Laute-Übung und ihre Beziehung zum emotionalen Körper

Ein sehr moderner Gedanke der Traditionellen Chinesischen Medizin, der sich mit der Sechs-Laute-Übung verbindet, besagt, dass die fünf *Yin*-Organe die Emotionen des Menschen beherbergen. Das klang bereits zu Beginn dieser Ausführungen an, als es um die sechs Arten des Auswerfens ging. Die Emotionen, die *Yang* sind, haben ihre Wurzel in der Stofflichkeit der *Yin*-Organe. Wir sprechen von einer *Yin-Yang*-Polarität, die darin verbunden ist, dass sich die Emotionen und *Yin*-Organe in ihrem jeweiligen *Qi*-Ausdruck gleichen.

So ist die Wut ebenso hervor- und hinaustretend wie das *Qi* der Leber, das sich auch im Erfassen der Welt und des Kosmos mittels der Augen und in der Arbeitskraft der Muskeln zeigt. Sorgen finden ihre energetische Entsprechung in der Funktion der Milz, die alles in ihre Mitte aufnimmt, und damit sowohl Antrieb als auch Verknotungen und ein Festhalten bewirken kann. Die Trauer, die in der Lunge ihren Ursprung hat, beschreibt das Nachinnennehmen einer Energie, die zuvor im Außen war. Angst, gebunden an die Nieren, äußert ihre Kraft und Dynamik im Fluchreflex, sie kann aber auch einhergehen mit dem Öffnen der unteren Pforten, was dem Menschen das Gefühl einer Niederlage vermittelt. Alle diese Gefühle werden im Herzen wahrgenommen. Überschreiten sie dabei ein gewisses Maß, fügen sie dem Menschen Schaden zu.

Emotional gilt das Herz als Ursprungsort der Freude. Man spricht von zwei Formen, eine „weltliche Freude“ und eine „heilige Freude“. Die weltliche Freude empfinden die Menschen untereinander bei Tanz und Vergnügen. Wie alle zuvor genannten Emotionen kann auch diese Freude leicht pervertieren. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Emotionen zur Grundausstattung des Menschen gehören, denn sie machen das Leben bunt und lebendig. Doch neigen wir zu Übertreibungen. Dann entsteht aus einer ursprünglich natürlichen Bewegung eine Schaden verursachende Leidenschaft. Im Umgang mit Emotionen geht es daher niemals darum, keine Emotion zeigen oder haben zu dürfen, sondern einen Weg zu finden, sie angemessenen auszudrücken.

Die zweite Form der Freude, die „heilige Freude“, wird anders bewertet, denn sie lässt den Menschen in Beziehung treten zum universalen Geist (*Shen*). Weil das Herz diesen Geist „verstehen“ und in sich aufnehmen kann, ist es auch der Ort des Bewusstseins. Weil es der Ort des Bewusstseins ist, ist es auch der Versammlungsort aller Informationen des Körpers, insbesondere aller gefühlsmäßigen Reaktionen, die ein Mensch im Austausch mit der Welt haben kann. Niemand weiß so gut wie der Mensch selbst,

Tab. 1 Analogien von Natur/Makrokosmos und Mensch/Mikrokosmos (Blum)

Analogien von Natur/Makrokosmos und Mensch/Mikrokosmos Vorstellungsinhalte für die Sechs-Laute-Methode						
	Yang			Mitte	Yin	
Element	Holz	Feuer		Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer		Spätsommer	Herbst	Winter
Farbe/Leuchtkraft	Grün/Blau	Rot		Gelb	Weiß/Blau/strahlend	Schwarz/dunkel
Yin-Organ (Zang)	Leber	Herz	<i>San Jiao</i>	Milz	Lunge	Niere
Organlaut	<i>Xu</i>	<i>He</i>	<i>Xi</i>	<i>Hu</i>	<i>Si</i>	<i>Chui</i>
ungefähre Aussprache	chüüü anlautend vorne	heee anlauten hinten	chiii weich	huuu anlautend hinten	ßeee scharf	tschuwi hauchend
Sinne	Augen	Zunge		Mund	Nase	Ohren
negative Emotion	Wut/Zorn	Freude		Sorgen/Grübeleien	Trauer/Verzagtheit	Angst/Schreck/Stress
negative Äußerung	Neid/Besitzgier	Hektik/Druck/Stress		Bemutterung/ Festhalten	Bestrafung/ Anhaftung	Unbeweglichkeit/Starre
positive Ausstrahlung („Ja, ich kann in mir ... entfalten.“)	Freundlichkeit Tatkraft/Phantasie	Liebe/Offenheit Präsenz/Kreativität		Mitgefühl/Musikalität Denken/Verbinden	Mut/Loyalität Anpassungsfähigkeit	Sanftheit/Wachheit Wesenhaftigkeit
Charakterform	mannhaft/beherzt	aufrichtig/lauter		einsichtig	eindringlich/klar	kompromisslos/fest
Symbol	Baum/Speer/Turm	Flamme/Licht		Kelch/Höhle	Berg/Kristall/Gold	Meer/Quelle/Stein
Tugend	Einsicht/Güte	Sittlichkeit/Gehorsam		Weisheit/Heiligkeit	Verständnis/ Gerechtigkeit	Ruhe/Ernst
Geschenk	Hoffnung	Inspiration		Vertrauen	Intuition	Glaube

was er braucht, um gesund und/oder glücklich zu werden, außer er selbst. Das doppelte Feuer in der Chinesischen Medizin heißt eben auch, dass der Mensch eine Beziehung zu sich selbst entwickeln kann, und dass ein Bewusstwerdungsprozess immer auch ein Selbstheilungsprozess sein kann, auch wenn wir dabei nicht auf die Unterstützung anderer verzichten müssen. Deshalb ist das Herz der souveräne Herrscher im Menschen.

Indem man mit der Sechs-Laute-Methode das Augenmerk nach innen verlegt, ist diese Übung eine Möglichkeit, sich selbst näher zu kommen und Bewusstsein für die eigenen Prozesse zu entwickeln. Man kann damit der besten aller Möglichkeiten folgen und sowohl den Körper, als auch die darin sich ausdrückenden Gefühle lenken lernen. Man agiert nicht mehr im Außen und verlangt von anderen Menschen oder den Umständen, dass sie sich ändern, sondern man beginnt bei sich selbst. Dabei ist es besonders wichtig, eine Ruhephase nach dem Auslauten der anhaftenden Gefühle zu nutzen. Sie dient dazu sich vorzustellen, dass man sehr wohl in der Lage ist und ebenso über die entsprechenden Ressourcen verfügt, die positive Seite eines Funktionskreises leben und verwirklichen zu können⁷.

Da der moderne Mensch über viele Jahre weit mehr psychosomatische Probleme hervorbringt als schwere körperliche Leiden, ist gerade eine Übung wie die Sechs-Laute-Methode von großem Nutzen, denn sie folgt dem Prinzip der Homöostase, und verhilft dem Menschen ge-

nau dort, wo ein Eindruck entstanden ist, auch zu einem Ausdruck.

Zurück zum *San Jiao* (Dreifacher Erwärmer). Es heißt, er sei kein Organ, sondern eine Funktion. Er spiegelt sich in den drei Räumen des Leibes wider. Zum einen im Raum oberhalb des Zwerchfells, erfüllt von Lunge und Herz, dann in der Mitte des Leibes mit den Verdauungsorganen und unten mit den Ausscheidungs- und Reproduktionsorganen. Sie sind durch feine Häute voneinander getrennt, was die drei Räume entstehen lässt. Mit dem *San Jiao* ist aber auch der das Leben gebende und erhaltende Funke gemeint, der von *Mingmen* zwischen den Nieren repräsentiert wird. Im *Qigong* ist dies das Zentrum des hinteren *Dantian*. Weiter oben sprachen wir vom Lebensfaden, der dort entsteht. Der „feurige Funke“ spornt uns an, das „Schicksal zu erfüllen“ und die Lebenszeit zu nutzen, um sich selbst zu verwirklichen. Dieser tief im Ursprung wurzelnde Kraft, die alle Organe zu einer Funktion verbindet, dient der letzte Laut, der sehr weich gesungene *Xi*-Laut, der ohne Vorstellung gesungen, alle zuvor geübten Wirkungen ausgleicht und harmonisiert. (Fotoreihe von Monika Pugner)

Übungsbeschreibung

Die folgende Darstellung der Sechs-Laute-Übung ist keine umfassende Übungsanweisung nach Prof. Jiao, denn dazu bedarf es immer auch einer praktischen Anleitung. Gern



Abb. 6 Sechs-Laute-Übung für die Leber

würde ich aber ein Bild vermitteln, mit dem meine Ausführungen zu einer Einheit von Theorie und Praxis verschmelzen.

Man übt in stehender oder sitzender Position, kann die Übungen aber auch liegend, ohne Bewegung, mit den Händen auf dem jeweiligen Organbereich praktizieren. Die Bewegungen nach Prof. Jiao Guorui sind im Prinzip nicht schwierig. Andererseits sind sie auch wieder nicht leicht, denn sie folgen dem Sinken und Steigen, Öffnen



Abb. 7 Sechs-Laute-Übung für das Herz

und Schließen, mit dem bei einer Bewegung, und sei sie noch so klein, der ganze Körper geübt wird. Das bedarf einiger Übung. Man steht aufrecht, etwas weiter als schulterbreit, geerdet mit lockeren Knien und beweglichem Becken. Die Arme spannen sich stets zu Bogenlinien auf, wenn die *Laogong*-Punkte der Hände (Perikard 8, Palast der Arbeit, Mitte der Handfläche) ein bestimmtes Organ bestrahlen.



Abb. 8 Sechs-Laute-Übung für die Milz



Abb. 9 Sechs-Laute-Übung für die Lunge



Abb. 10 Sechs-Laute-Übung für die Niere

Mit der Einatmung holt man Hände und Arme näher zum Körper (etwa eine Handbreite Abstand vom Körper), und mit der Ausatmung schiebt man sie bis auf zwei Handbreiten vom Körper fort. Mit den Lauten üben wir eine gerade Vor- und Zurückbewegung der Hände und Arme, also keine runde, sich vorne öffnende Bewegung. Es ist ausgerechnet diese gerade Bewegung, die hier zur besonderen



Abb. 11 Sechs-Laute-Übung für den San Jiao

Wirksamkeit dieser Methode beiträgt. Es heißt, Benoit Mandelbrot habe einen wichtigen Impuls zum Verständnis seiner Chaostheorie erhalten, als er die Turbulenzen des Wassers sah, während ein Schiff in eine Schleuse fuhr.⁸ Die strenge Vor- und Zurückbewegung der Arme und Hände in dieser Übung verwirbelt die inneren Flüssigkeiten im jeweiligen Organbereich viel stärker, als es eine

Tab. 2 Übungstabelle für die Sechs-Laute-Methode (Blum; Schriftzeichen: Lehrmaterialien *Qigong*-Ausbildung Prof. Jiao Guorui 1992-1994)

Übungstabelle für die Sechs-Laute-Methode				
Organ Laut	Alte Schriftzeichen (Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.)	Ausgangs- und Zwischenposition Arme/Hände immer Bogenförmig Hände (Laogong) in Höhe von ...	Yin-Phase – Einatmung Umschließende Kräfte, Arme/Hände auf eine Handlänge zum Körper heranzuführen, den Körper dabei aufrichten, das Qi wirkt in den Yin-Bereichen, dem Dantian und den Fußsohlen	Yang-Phase – Ausatmung Aufspannende Kräfte, Arme/Hände bis auf zwei Handlängen vom Körper entfernen, der Körper senkt sich, das Qi verbreitet sich in den Yang-Bereichen und im ganzen Körper
Leber/ Gan Xu-Laut	嘘	Le 14 (<i>Qimen</i>) 6. ICR/Mamillenhöhe	Einatmen in Oberbauch/Leber	Ausatmen aus Leber/Oberbauch und Xu-lauten
Herz/Xin He-Laut	呵	Arme in Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach vorn	Einatmen in Brustbereich/Herz Hände bis vor/über den Kopf führen, Laogong über Laogong	Ausatmen aus Herz/Brustbereich und He-lauten
Milz/Pi Hu-Laut	呼	Laogong über Laogong über Renmai 12 (<i>Zhongwan</i> ; Mitte des Magens)	Laogong über Laogong Einatmen in Oberbauch Mitte/Milz	Ausatmen aus Milz/Oberbauch und Hu-lauten
Lunge/Fei Si-Laut	呬	Lunge 2 (<i>Yunmen</i>) unterhalb des Schlüsselbeins	Einatmen in Brust/Lunge	Ausatmen aus Brust/Lunge und Si-lauten
Niere/Shen Chui-Laut	吹	tiefer Reitersitz, Hände auf Knie, Daumen außen, Mittelfinger drücken Niere 10 (<i>Yingu</i>)	Einatmen in unteren Rücken/Niere leichte Aufrichtung aus tiefem Sitz, dabei Hände entlang des Oberschenkels etwas hoch führen	Ausatmen aus Niere/unterer Rücken und Chui-lauten
San Jiao Xi-Laut	嘻	schmaler Reitersitz, beide Laogong an Hosennaht	Einatmen in den ganzen Leib/San Jiao	Ausatmen aus Leib/San Jiao und Xi-lauten

runde Bewegung tun könnte. Zudem „kontaktieren“ in dieser Zeit die Handherzen das Organ. In den Handherzen (Antike Punkte) kommt die Begegnungsqualität (*Yang*) eines Menschen zum Ausdruck. So bildet sich zwischen den Handherzen und dem inneren Organ in diesem Zeitraum eine *Yin-Yang*-Polarität, was zur Wirksamkeit dieser Selbstheilungsmethode beiträgt.

Für den Leber-Laut strahlt *Laogong* dabei auf Leber 14 (*Qimen*). Der Punkt liegt auf Höhe der Brustwarzen, etwas unterhalb derselben. Mit der Einatmung werden die Hände näher zum Körper geführt, und mit dem Auslauten des *Xu*-Lautes werden sie wieder vom Körper entfernt. In der *Yin*-Phase, der Einatmung, übt man umschließende Kräfte. Der Körper richtet sich ein wenig auf und das *Qi* wirkt sich verdichtend in den *Yin*-Bereichen aller Leitbahnen, dem *Dantian* und bis in die Fußsohlen. In der *Yang*-Phase, der Ausatmung, übt man aufspannende Kräfte in allen *Yang*-Leitbahnen. Der Körper senkt sich und das *Qi* verbreitet sich bis in die *Yang*-Bereiche und im ganzen Körper. Diese Anleitung lässt sich auf alle Organe übertragen. Ein: zum Körper hin, mehr Spannung und Steigen, Aus: vom Körper weg, Entspannung und Sinken.

Das Herz übt man mit den Armen auf Schulterhöhe (Ausgangsposition), in der Einatmungsphase holen geschwächte Menschen die Hände bis vor, gesunde auch bis über den Kopf. Wie in der Milz-Übung werden die *Laogong* in der Mitte des Körpers übereinander gelegt. Ausatmend senkt man sie zurück auf Schulterhöhe.

Während der Milz-Übung bewegen sich die gekreuzten Handflächen vor der Mitte des Magens (*Renmai* 12, *Zhongwan*) vor und zurück. Und in der Lungen-Übung stehen die *Laogong* im Kontakt mit Lunge 2 (*Yunmen*), dem Wolkentor unterhalb des Schlüsselbeins.

Der Nieren-Laut wird im tiefen Reiterstand geübt. Man ist nach vorn gebeugt und exponiert das hintere *Dantian* zum Himmel. Die Hände liegen auf den Knien, der Daumen ist außen und der Mittelfinger drückt Niere 10 (*Yingu*) innen am Knie unter der Sehne. Sich leicht aufrichtend löst man in der Einatmungsphase die Hände, und sie gleiten ein wenig entlang des Oberschenkels (Nieren-Leitbahn) hoch. Mit der Ausatmung senkt man sich wieder und drückt erneut Niere 10.

Beim Laut für den *San Jiao* zeigen die Handflächen in aufrechter Haltung zur Hosennaht. Mit der Ausatmung schiebt man Arme und Hände seitlich nach außen, und mit der Einatmung holt man sie wieder näher zu sich heran.

Wie immer im *Qigong* übt man zu Beginn der eigentlichen Praxis das „in die Ruhe treten“ und am Ende eine, das *Qi* sammelnde Abschlussübung.

Das richtige Maß

Als Ausgangs- und Ruhehaltung eignet sich das „Tragen und Umfassen“. Man atmet langsam und dauerhaft ein, allerdings nicht mehr als 70% des Gesamtvolumens, und atmet langsam und gleichmäßig aus (70%). Das wiederholt man sechs Mal für jeden Laut. Man muss nicht immer alle sechs Laute auf einmal üben, sondern kann sie auch einzeln, besser aber in Kombination mit dem Erde- oder einem zweiten Laut üben. Man sollte beim Üben vor allem auf die Kapazität seines Atems achten, mit ihm gehen und nachfühlen, was er leisten kann. Ist der Atem fließend im Kommen und Gehen, ist alles im grünen Bereich. Dabei sind feine Unterschiede durchaus natürlich. Wir denken dabei an die jahreszeitlichen Unterschiede von Tag und Nacht, wie sie sich zwischen Sommer und Winter ereignen.

Um starke Reaktionen zu verhindern, ist es empfehlenswert, die Töne eher tief als hoch und relativ leise, sowie ebenmäßig im Ton zu üben. Dabei achtet man auf die Entspannung des Rachenrings. Mit etwas Ausdauer werden die Töne tiefer, inniger und ruhiger und können später auch stimmlos gesungen werden. Nach und nach wird die innere Wahrnehmung feiner, und man fühlt, wie viel, oder auch welcher Ton gerade gut für einen selbst ist. Es ist immer ratsam eine/n kundige/n Lehrer/in zu finden, die/der weiß, wie man die Übungen ausführt und welchen Schwierigkeiten man begegnen kann.

Bedeutung der Ruhephase

Ein wesentlicher Aspekt der Heilung ist die Ruhephase. Nachdem man einen Laut einige Male getönt hat, kehrt man zur Grundhaltung zurück, verweilt in ihr und in der Vorstellung der sich transformierenden Energie. Man lächelt das feine, weiche und zurückhaltende Lächeln des Buddhas, man lächelt seinem Organ zu und stellt sich vor, Anteil zu haben an den natürlichen Schwingungen und Ausdrucksformen der entsprechenden Jahreszeit (siehe Tabelle 1) und Farbe. Die Farbe spielt eine wichtige Rolle, denn auch sie ist eine Schwingung wie der Klang. Mit Farbe ist aber weniger das Grün, Gelb und Blau des Malkastens gemeint als vielmehr die typische Schwingung der Luft in einer bestimmten Jahreszeit. Jeder Mensch hat dazu seine eigenen Erfahrungen gemacht. Man erinnert sich vielleicht an besondere Momente, und ernährt so dieses entsprechende Organ und hat Teil am sich wandelnden *Qi* des Himmels, einer Kraft, die über das Persönliche hinausreicht. Wichtig für die Ruhephase ist auch die mit dem Organ verbundene positive Ausstrahlung. Für die Leber sind das Begriffe wie Freundlichkeit, Tatkraft und Phantasie. Die Tugenden Einsicht und Güte, und das Geschenk

der Hoffnung im Menschen schwingen vom Bewusstsein her noch ein wenig höher. Man beginnt im Kleinen und wächst an seiner Aufgabe. Man stellt sich vor: „ja, ich bin in der Lage, diese Qualitäten in mir zu verwirklichen“. Dann schluckt man den entstandenen Speichel in das *Dantian*. Das Speichelschlucken ist eine wichtige, alle Übergänge und den Abschluss begleitende Übung im *Qigong*. Der süße, häufig am Ende der Übung entstehende Speichel zeigt an, dass sich die inneren Flüssigkeiten bewegen und wandeln. Er hat die Heilkraft einer Nosode, das perfekte Simili ohne jede Nebenwirkung.

Im daoistischen Denken ist das *Qi* der Natur eine sich selbst erfüllende, im Kreislauf der Jahreszeiten vorhandene Kraft; wir müssen nicht wirklich etwas dafür tun. Aber wir können uns mit Hilfe der Entsprechungen in der Chinesischen Medizin diesen Qualitäten öffnen und teilhaben an einer universellen Kraft. In Übereinkunft mit den Schwingungen der Natur, zu der wir gehören, kann sich so diese Kraft in uns selbst entfalten und genutzt werden. Auf einem Workshop im letzten Sommer sagte Tian Liyang, ein Lehrer aus Wudang immer wieder „1. Organe spüren, 2. den Laut korrekt machen, 3. sich von der Farbe nähren lassen“. Beherzigt man diese Anleitungen, wird die Sechs-Laute-Übung einen großen Reichtum in uns ausbreiten und uns sowohl Heilung von Krankheiten schenken als auch die persönliche Entwicklung fördern. Möge die Übung gelingen!

Ulla Blum,

Heilpraktikerin, private Praxis mit dem Schwerpunkt Akupunktur und ganzheitliche Körpertherapie (TCM), *Qigong*-Lehrerin der DQGG, *Qigong*-Ausbilderin des DDQT. Gründungsmitglied und langjährige Dozentin der Berliner AGTCM-Schule „*Shou Zhong*“. Leitete viele Jahre den Fachbereich *Qigong* der AGTCM. Zahlreiche Publikationen und Vorträge zur Beziehung von *Qigong* und Chinesischer Medizin. 2012 Gründung und Leitung von *San Bao* – Schule für *Qigong* und Chinesische Medizin in Berlin. www.ulla-blum.de, info@ulla-blum.de

Der Aufsatz erschien unter dem Titel „Heilende Schwingung“ in Heft 54/4-2013 des *Taijiquan* und *Qigong Journal*, Hamburg, wurde jedoch hier neu bearbeitet.



Referenzen

1. Catherine Despeux: „Eine klassische Methode des Qigong: Die sechs Laute, dargestellt anhand der Quellen im Daoistischen Kanon“, Zeitschrift für Qigong Yangsheng 1997.
2. Jiao Guorui: „Die Sechs-Laute-Methode im Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui“, Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2003.
3. Marlies Bartl: „Begriffe der Qi-Techniken, die im Zusammenhang mit Atmung verwendet werden“, Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2005.
4. bei Chatherine Despeux im „Das Mark des Roten Phönix“, ML-Verlag Uelzen 1995
5. *Nan Jing* (難經), „Klassiker der Schwierigkeiten“, Kap. 66, nach M. Kubny: *Qi-Konzept*, Haug-Verlag 1995.
6. siehe auch: <http://www.youtube.com/watch?v=i23Ah5lBQIU>
7. Diese wichtige Anleitung lernte ich 2004 auf einer Chinareise mit Heiner Frühauf. Dort rezitierten wir täglich die Mantra-Übung nach Wang Fengyi (1864-1937), dem „Five Element Style of Emotional Healing“.
8. J. Briggs, F.D. Peat, Die Entdeckung des Chaos, dtv 1993.



SAN BAO – DREI SCHÄTZE

Schule für Qigong und Chinesische Medizin Berlin

Formen • Prinzipien • Therapeutische Anwendung • Philosophie • Begegnung
2-jährige Qigong-Kursleiter-Ausbildung • Leitung: Ulla Blum und Martin Neumann

Leibnizstraße 33 • 10625 Berlin • 030 31 807 808
www.qigong-ausbildung-berlin.com • www.ulla-blum.de • tcm.qigong@ulla-blum.de