

Impressum

© Überarbeitete und erweiterte Neuauflage 2009
by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise
Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm,
elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren),
Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Umschlaggestaltung und Konzeption:
R. M. E. Eschlbeck/ Kreuzer/ Botzenhardt

Fotos: Frank Schubert

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU 0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier Profimatt
wurde von Sappi im Werk Alfeld, Deutschland produziert.

ISBN: 978-3-517-08575-3

817 2635 4453 6271

Inhalt

Widmung und Vorworte	6
Wie ich zu den Hui Chun Gong-Übungen kam	7
Die Grundlagen der Hui Chun Gong-Übungen	12
Vorbereitung zu den Übungen	18
DIE ÜBUNGEN	19
Eröffnungsübung	20
1. Schulteröffnen	22
2. Rückkehr des Frühlings*	25
3. Schulterkreisen	28
4. Vitalenergie*	31
5. Der Vogel Rock fliegt	36
6. Pumpen des Yin	40
7. Stärkung der Niere	42
8. Das Herz beleben	46
9. Drachenschwimmen	48
10. Himmelskreise I	53
11. Himmelskreise II	56
12. Erdenkreise	60
13. Die Schildkröte zieht ihren Kopf ein	64
14. Froschschwimmen	69
15. Der Phönix breitet seine Flügel aus	72
16. Die Jugendfrische wird wieder hergestellt	75
Drei hohe Sterne	75
Der Adler schärft seine Krallen*	78
JUNG UND SCHÖN MIT HUI CHUN GONG: GESICHTSÜBUNGEN	81
DAS INNERE HUI CHUN GONG	97
Die unsichtbare Übung	98
Das Löschen der Muster	105
Die drei Dan Tians linear machen	109
Weshalb die Hui Chun Gong-Übungen wirken können	114
Abbildungen zum Verlauf der Meridiane	120
Sexualität, Leben und Tod	129
Empfehlungen bei Erkrankungen	131
Erfahrungen und Tipps zum Hui Chun Gong	134
Die letzten Meister	138
Die Legende geht weiter	142
Zur Autorin	144

Die mit einem * gezeichneten Übungen sind für Schwangere nicht geeignet.

Widmung

In Dankbarkeit und Verehrung für meine Meister Ong Sin Pang,
Sia Mok Tai und Madame Poon Whye Chan.

Vorworte

Als Allgemeinarzt, Schmerztherapeut, erfahrener Neuraltherapeut und internationaler Ausbilder von Neuraltherapie für Ärzte, überraschte mich die Wirkung der Hui-Chun-Gong-Übungen. Die Patienten erholten sich und kamen überraschend schnell wieder zu Kräften, selbst bei schweren Erkrankungen. Zudem hatten sie noch viel Freude an den Übungen. Dieses Buch sollte von allen, die therapeutisch mit Menschen umgehen, und natürlich auch von allen, die Interesse an ihrer Gesundheit haben, gelesen werden. Man erfährt hier, wie man verantwortungsbewusst und sehr effektiv mit einer Methode umgeht, die von großer Kompetenz und einem reichen Erfahrungsschatz der Autorin zeugt. Die Hui-Chun-Gong-Übungen stammen aus dem alten China und wurden Jahrhunderte lang geheim gehalten, sie passen aber an Effektivität und Wirkung unübertroffen in unsere Zeit. Besonders erfreulich ist, dass auch die seelischen Vorgänge mit inneren, meditativen Sequenzen ausgeglichen werden.

MR Dr. med. Rainer Wander
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie (DGfAN)

Hui Chun Gong ist eine kostbare, viele Jahrhunderte geheim gehaltene Methode zur Verjüngung und Gesunderhaltung. Ursprünglich war die Anwendung des Hui Chun Gong allein den daoistischen Mönchen und dem chinesischen Kaiser vorbehalten. Die praktische Anwendung wurde durch Frau Monnica Hackl auch im Westen bekannt und fand viele begeisterte Anhänger. Die Autorin bekam diese Übungen von den drei alten Meistern Huang Shan Shyan, Sia Mok Tai und Ong San Peng nach reiflicher Prüfung übergeben.

Für uns Mediziner war es frappierend zu sehen, in wie kurzer Zeit sich die Gesundheit unserer Patienten verbesserte. Da die Hui-Chun-Gong-Bewegungsabläufe zuerst auf das hormonelle System wirken, stellte sich auch bald eine deutliche Verjüngung ein. Dies begrüßten die Patienten natürlich sehr und dadurch erhielten sie den positiven Impuls, weiter zu praktizieren.

Auf meinen Akupunktur-Kongressen für Expertenmediziner fanden die Hui-Chun-Gong-Übungen großen Zuspruch und die Teilnehmer waren mit Freude dabei.

Prof. Prof. mult. h.c. VRC Dr. Frank Bahr
I. Vorsitzender der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM)

Wie ich zu den Hui Chun Gong-Übungen kam

Hui Chun Gong* bedeutet »Übung zur Rückkehr des Frühlings«. Mit Frühling ist hier natürlich nicht die Jahreszeit gemeint, sondern die frühlingshafte Frische der Jugend. Die Übungen selbst gelten als geheime Übungen, die von daoistischen Mönchen entwickelt wurden, um das Leben und die jugendlichen Qualitäten zu verlängern. Erst Ende der 80er Jahre ist diese Bewegungsfolge ans Licht der (chinesischen) Öffentlichkeit getreten und wird im chinesischen Bereich von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

Hier möchte ich schildern, wie ich mit dieser Übung in Berührung kam. Seit vielen Jahren halte ich mich mehrere Wochen im Jahr in Singapur auf, um dort vom fachlichen Austausch mit chinesischen Akupunkteuren oder Bewegungstherapeuten zu profitieren. Neben dem Besuch von Krankenhäusern steht für mich der allabendliche Besuch einer Tai-Chi-Schule auf dem Programm. In langen Übungsstunden verbesserte dort eine Tai-Chi-Lehrerin geduldig meine Form und meinen Stil. Ich kannte Madame Chan nun schon einige Jahre, und zwischen der älteren, etwas fülligen Dame und mir hatte sich eine Art Freundschaft entwickelt.

Wie erstaunt war ich daher, als ich im Januar 1989 eine ihr zwar ähnlich sehende, aber sehr viel jüngere und schlankere Frau an ihrer Stelle vorfand. Ich grüßte die neue Lehrerin freundlich, schmollte jedoch innerlich, da ich meine geliebte Madame Chan natürlich der »Neuen« vorzog. Während einer Übungspause erkundigte ich mich bei einem anderen Lehrer nach ihr. Unterrichtete sie etwa nicht mehr bei der Schule? »Aber sie steht doch dort drüben bei der Gruppe, mit der Sie geübt haben!« war die Antwort. Ich sah in die Richtung, die er mir anzeigte und war nun völlig konsterniert. Nicht Madame Chan stand da, sondern die »Neue«. Und diese lächelte nun zu mir herüber. Es dauerte einige Minute bis ich mich gefasst hatte und meinen Irrtum begriff.

Hui Chun Gong – Übung zur Rückkehr des Frühlings: für strahlendes Aussehen und einen gesunden Körper

Meine Begegnung mit Madame Chan

* Die Transkription der chinesischen Schriftzeichen wird von der Singapurer Bevölkerung etwas altmodisch mit Hui Chon Gong wiedergegeben. Ich habe für diese Publikation die modernere Umschrift Hui Chun Gong gewählt, wobei beide Möglichkeiten fachlich richtig sind.

*Madame Chans
Verjüngungs-
geheimnis:
Hui Chun Gong*

Die Dame, die dort stand, war mir wohlbekannt, es war meine alte, geliebte Lehrerin. Ihr Äußeres hatte sich ganz unerklärlich geändert, sie war deutlich schlanker und zeigte mehr Figur. Ihre Haut war frisch und glatt, auch Haltung und Gang schienen merklich straffer.

Nun lag es an mir, auf sie zuzugehen und sie noch einmal, und diesmal ganz besonders herzlich, zu begrüßen. Ich gestand ihr fassungslos, dass ich sie, obwohl ich eine Stunde in ihrer Gruppe geübt hatte, nicht wiedererkannt hatte. Sie fasste es als Kompliment auf und amüsierte sich über meine offenkundige Verwirrung und Verlegenheit. Dann tänzelte sie in neuer Pracht ein paar Schritte auf und ab, anscheinend auf die unerlässliche Frage wartend, die ich jetzt stellen musste: »Was haben Sie nur gemacht, dass Sie so jung aussehen?« Die Lehrerin schmunzelte, klopfte mir freundschaftlich auf die Schulter und sagte: »Hui Chun Gong.«

Ich wusste nur eines, das musste ich auch lernen und ich bat Madame Chan, mich in Hui Chun Gong zu unterrichten. Sie verwies mich auf die Zeit nach den regulären Übungsstunden, deren Ende ich heute kaum erwarten konnte.

Endlich war es soweit; die anderen Schüler packten ihre Sachen und verabschiedeten sich. Ich wartete auf meine Lehrerin, die mich zu einer der riesigen Spiegelwände dirigierte. Sie erklärte mir, dass es sich bei dieser Übungsreihe um sechzehn ganz einfache Bewegungen handelte, die im Stehen ausgeführt würden. Wichtig sei außerdem, dass jede Bewegung auf den Prinzipien der chinesischen Bewegungstherapie beruhe. Und das sei schon alles. Sie drehte sich dem Spiegel zu, ließ mich hinter sich stehen und begann mit der ersten Übung. Am Ende der Unterrichtsstunde konnte ich mich nur wundern. Die Übungen waren geradezu lächerlich einfach und es fiel mir schwer zu glauben, dass sie eine derartige Wirkung haben sollten, wie ich sie an Madame Chan gesehen hatte.

Ich zückte nun Bleistift und Papier, um das Gelernte zu notieren und bat meine Lehrerin, mir noch einmal die genaue Reihenfolge zu zeigen. Aber sie war nicht bereit auch nur eine Übung zu wiederholen. Sie sprang sogar auf, um meine angefangenen Notizen durcheinander zu schütteln. »Das muss reichen«, sagte sie, »jetzt üben Sie erst einmal.«

Noch spät in der Nacht versuchte ich in meinem Hotelzimmer, die Reihenfolge und den Ablauf der Übungen zu rekapitulieren. Schon im Bus hatte ich mit geschlossenen Augen versucht, mir möglichst genau die Bewegungen zu imaginieren, immer wieder fiel mir eine Variante ein. Nach

einiger Zeit des Nachdenkens hatte ich es auf elf der Übungen gebracht, derer ich mich korrekt erinnern konnte.

Mir fiel auf, dass ich bis spät in die Nacht hinein munter und frisch war und keinerlei Lust hatte, mich schlafen zu legen. Noch nie in all den Jahren hatte ich mich im feuchtheißen Klima Singapurs so wohl gefühlt und ich schrieb diesen Effekt den Hui Chun Gong-Übungen zu, die ich heute abend einige Stunden lang ausgeführt hatte.

Beim nächsten Treffen bat ich meine Lehrerin, mir die noch fehlenden vier Übungen zu zeigen, an die ich mich nicht mehr erinnern konnte. Sie winkte ab, erklärte mir statt dessen die Grundlagen der chinesischen Bewegungstherapie. Nun, da ich offensichtlich nicht das bekam, was ich gerne wollte, begnügte ich mich damit, die elf Bewegungen auszuführen. Das tat ich ein ganzes Jahr lang einige Minuten täglich. Ich fühlte mich gesund und einige lästige kleinere Gesundheitsstörungen verschwanden in dieser Zeit.

Im Januar 1990 kam ich wiederum nach Singapur. Stolz präsentierte ich Madame Chan die Liste der Hui Chun Gong-Übungen, die ich ein Jahr lang geübt hatte. Ich demonstrierte auch, wie ich sie auszuführen pflegte.

»Jetzt ist es soweit«, bat ich, »bitte zeigen Sie mir die restlichen vier Übungen! Ich habe ein ganzes Jahr gewartet.« Sie lächelte mich an und sagte: »Kommen Sie morgen früh um sieben in den Park!«

Morgen früh um sieben! Welch eine grausame Zeit: In Singapur endeten die Abende kaum vor ein Uhr nachts. Aber mein Wunsch, Hui Chun Gong vollständig zu lernen war stärker als meine Trägheit. Bei stockdunkler Nacht ging ich aus dem Haus, um pünktlich in den Park zu gelangen. Dort wurde ich einem Meister vorgestellt, der die Übungen leitete. Eine Schar eifriger Chinesen drängte mich freundlich, den besten Platz hinter dem Meister einzunehmen.

Er begann sich langsam zu bewegen und ich fiel von einem Staunen in das andere: die Übungen war viel einfacher als die, die ich vor einem Jahr gelernt hatte. Sie waren geradezu lächerlich einfach ich blickte nach hinten zu Madame Chan, die beinahe genüsslich geheimnisvoll lächelte. Also war alles in Ordnung. Schon nach einer Viertelstunde der Übungszeit fühlte ich in mir eine beglückende, warme Energie aufsteigen.

Seit diesem Tag haben mich diese so einfachen Übungen in ihren Bann gezogen. Sie erfüllen mich täglich mit Wohlbefinden und Stabilität und ich freue mich, sie erstmalig im Westen bekannt machen zu dürfen.

*Die Übungskunst
des Meisters liegt in
der Einfachheit.*

Während meines Aufenthaltes in Singapur wurde mir erklärt, dass man mich 1989 einem Test unterzogen habe. Madame Chan übermittelte mir eine ähnliche, aber nicht so wirksame Übungsreihe, um festzustellen, wie viel ich davon behalten konnte und ob ich auch wirklich ein Jahr lang üben würde. Als ich den »Test« ein Jahr später bestanden hatte, durfte ich das echte Hui Chun Gong kennenlernen, das nur von einem Meister persönlich übermittelt wird. Die Chinesen legen großen Wert auf den Vorgang der Übermittlung von »Herz zu Herz« und lehnen das Lernen aus Büchern ab. Jeder Meister fügt aus seinem eigenen Erfahrungsschatz Verbesserungen hinzu, so dass die Form lebendig bleibt und sich unaufhörlich vervollkommnet. Diese hauchfeinen Änderungen sollten aber wirklich nur den erfahrenen Meistern vorbehalten bleiben; sie blicken nämlich auf eine zwanzig bis dreißig Jahre lange Praxis zurück, haben Kenntnisse in chinesischer Medizin und wissen daher, an welchen Stellen die Essenz unverändert bleiben muss.

Mit Hui Chun Gong hat es aber noch eine besondere Bewandnis, wurde mir erklärt, und diese ergibt sich aus seiner Geschichte, erzählte mir meine Lehrerin:

Die Legende des Hui Chun Gong

Als in China noch die Kaiser herrschten, wurden sie vom Volke als Götter betrachtet, auch sie selbst hielten sich für »Söhne des Himmels«. Um ihre Lebenszeit möglichst lange auszudehnen, beauftragten sie die Pharmakologen nach Mitteln zu suchen, die lebensverlängernd wirkten. Diese machten sich an die Arbeit und stellten nach vielen Versuchen die sogenannte »Pille der Unsterblichkeit« zusammen. Ein Bestandteil dieser Pille war z. B. die Ginsengwurzel, aber auch Tierprodukte und Mineralien wurden verwendet. Aber trotz aller Kunst der Pharmakologen endete das Leben der Kaiser nach sechzig oder siebzig Jahren.

Im großen chinesischen Reich gab es ein Kloster, in dem sich die Mönche dem Studium des Daoismus und der Meditation widmeten. Diese Mönche wurden alle etwa 120 Jahre alt und blieben dabei geistig und körperlich frisch. Als der Kaiser von diesem Phänomen hörte, befahl er die Mönche dieses Klosters zu seinem Hofe. Als sie nun vor ihm standen, fragte er sie nach ihrem Geheimnis der Jugend. Die heiligen Männer berichteten ihm, dass sie in den langen Stunden der Meditation Energiekanäle im Körper erfahren hätten, durch die der menschliche Körper die Kräfte des Himmels und der Erde aufnehme. Sie hätten einige

ganz einfache Übungen entwickelt, um den Körper mit diesen Energien aufzutanken. Das sei das ganze Geheimnis.

Der Legende nach verpflichtete der Kaiser die Mönche dazu, ihn diese Kunst zu lehren. Es war ihnen bei Strafe verboten, sie anderen zu übermitteln, nur der Kaiser selbst durfte Hui Chun Gong üben, um damit die Unsterblichkeit zu erlangen.

Aus diesem Grunde, so erklärte Madame Chan, achtete man auch heute darauf, wer diese Übung erlernen dürfe.

Mir gefiel diese Legende, besonders da ich am eigenen Körper erfahren durfte, von welcher gewaltiger Wirkung die Hui Chun Gong-Übungen sind.

Später erfuhr ich noch Genaueres über diese geheimnisvollen Übungen. Die Legende hatte tatsächlich einen historischen Hintergrund. Die Erfinder dieser »kaiserlichen Übungen«, wie sie noch heute genannt werden, waren die Mönche des daoistischen Huashan-Klosters. Hui Chun Gong selbst wurde nur mündlich überliefert. Verbreitet wurden die Übungen in neuerer Zeit durch den Chinesen Bian Zhizhong, der als einer der letzten von den Mönchen des Huashan-Klosters unterrichtet wurde. Man erzählte mir, dass er lange mit sich gerungen habe, bevor er Hui Chun Gong der Öffentlichkeit vorstellte. Die Klosterregeln waren hart und verboten die Verbreitung der geheimen Bewegungen; ebenso gefährlich war es, während der Zeit der Kulturrevolution diese verpönten Künste vor aller Augen zu üben. Bian Zhizhong übte jahrelang hinter verschlossenen Türen, ohne dass ein Außenstehender davon wusste. In der Zwischenzeit waren alle daoistischen Mönche der Huashan-Tradition gestorben und er selbst war schon beinahe siebzig Jahre alt. Sein Drang, diesen kostbaren Schatz chinesischer Tradition zu retten und zu erhalten, führten Bian Zhizhong schließlich dazu, die Geheimhaltung zu brechen und die Übungen zu veröffentlichen. Von ihm lernte mein Meister diese Kunst und gibt sie heute in Singapur weiter.

*Die historischen
Wurzeln des Hui
Chun Gong*

Früher wollten die chinesischen Kaiser nicht auf ihr ausschweifendes Leben verzichten und mit Hilfe von Hui Chun Gong dessen Spuren verwischen und Unsterblichkeit erlangen. Heute stehen diese geheimen Übungen jedem Menschen offen, der sie für Gesundheit, strahlendes Aussehen und Jugendlichkeit nutzen möchte.

Die Grundlagen der Hui Chun Gong-Übungen

Hui Chun Gong ist Teil der chinesischen Atem- und Bewegungstherapie, dem Qi Gong.

Die Übungen gehören zum Medizinschatz der chinesischen Bewegungstherapie. Uns westlichen Menschen fällt es schwer daran zu glauben, dass nachhaltige Folgen für das Wohlbefinden und die Gesundheit aufgrund solch einfacher Bewegungen entstehen können. Für die Chinesen selbst stellt das kein Problem dar, denn ihnen ist die jahrtausendealte Überlieferung ihrer Medizintradition bewusst. Diese Tradition bezieht sich nicht nur auf die Bewegungstherapie, sondern umfasst ebenso die Pharmakologie und Zhen Jiu (Akupunktur und Moxibustion).

Energie für den Körper durch langsame Bewegung und sanfte Konzentration: einfach und überaus effektiv

Hui Chun Gong gehört zur Atem- und Bewegungstherapie, die in China *Qi Gong* genannt wird. Wörtlich übersetzt heißt das »Energie-Arbeit«. *Qi*, das Wort für Energie, hat in der chinesischen Medizin, Literatur und Kunst eine ganz besondere Bedeutung. Ohne *Qi* gäbe es keinerlei Leben, *Qi* ist die Urenergie, die vitale Energie, die den ganzen Kosmos durchpulst. Wenn *Qi* stockt, entstehen Krankheiten, wenn *Qi* erlischt, steht der Tod vor der Tür. Die Chinesen entdeckten, dass durch langsame Bewegungen und die innere Sammlung auf bestimmte Körperzonen die Energie des menschlichen Körpers aufgebaut und reguliert werden kann. Wo, wann und von wem dies erstmals herausgefunden wurde, ist uns heute unbekannt. Die ältesten schriftlichen Zeugnisse von *Qi Gong* reichen viertausend Jahre zurück. In seinem Buch »Lü Shi Chunqiu« (Frühling und Herbst) berichtet Lü Bu Wei von einer Klimakatastrophe. Vermutlich handelte es sich damals um weitreichende Überschwemmungen, die ein feuchtkaltes Klima zur Folge hatten. Die Menschen erkrankten aufgrund dessen an – heute würde man sagen – rheumatischen Beschwerden, d. h., Muskeln, Sehnen und Knochen wurden betroffen und schmerzten. Wörtlich heißt es: »Die Knochen und Sehnen entspannten sich und gehorchten nicht mehr. Da erfand er einen Tanz, um die Menschen wieder zur Bewegung anzuleiten.«* Der Erfinder dieses Tanzes, von dem wir heute annehmen, dass es sich dabei um *Qi-Gong-Übungen* handelte, die in der Art eines langsamen Tanzes ausgeführt werden, war der legendäre Herrscher Tao

* Richard Wilhelm, Frühling und Herbst des Lü Bu We, Jena 1928, S 63.

Tang, der dem mythischen Zeitalter zuzurechnen ist. Dieser Tanz wird als Vorstufe des Qi Gong angesehen, denn er sollte die Stauungen, die durch Nässe und Dunkelheit im Körper entstanden waren, auflösen und gesunde kosmische Energien hineinleiten.

Wahrscheinlicher als diese Legende ist allerdings, dass diese Energie von daoistischen Mönchen entdeckt wurde. Diese Männer widmeten sich viele Stunden täglich der Meditation. Die Fortgeschrittenen unter ihnen spürten im Laufe ihrer Übungen einzelne Punkte des Körpers vibrieren oder warm werden. In langer, sorgfältiger Arbeit war es ihnen möglich, diese Punkte mit Linien zu verbinden. Das Meridiansystem mit den Akupunkturpunkten – eine der Grundlagen der chinesischen Medizin – war entdeckt. Später fanden sie heraus, dass man durch die Stimulierung dieser Punkte Heilwirkungen erzielen konnte. Die Stimulierung erfolgte anfangs durch Steinnadeln und später durch feinere Nadeln aus Metall. Es war aber auch möglich, diese Akupunkturpunkte durch die Aufmerksamkeit, die darauf gerichtet wurde, anzuregen und es war möglich, die Meridiane und Punkte mit auf sie abgestimmten Bewegungen zu erreichen. So konnte ein Meridian durch eine Bewegung entlastet werden, d. h., alle pathogene, krankmachende Energie entwich aus ihm. Ebenso wurde auch kosmische heilende Energie durch ganz bestimmte Bewegungsabläufe in den Körper hineingeleitet, und so konnten sich erkrankte Organe im Laufe der Zeit regenerieren und gesunden.

Mit diesem Heilsystem, das von außen so einfach erscheint, dem aber eine höchst komplizierte Theorie zugrunde liegt, hatten die Chinesen ein wirksames Werkzeug im Dienst der Gesundheit gefunden. Diese Art der Therapie war billig; jeder kranke oder geschwächte Mensch konnte sie nach einer Zeit der Anleitung alleine ausführen und die Heilerfolge waren geradezu überwältigend.

Heute werden in China diese lange Zeit in Vergessenheit geratenen Übungen wieder aufgenommen und wissenschaftlich geprüft. Es gibt zahlreiche Vereine und Institute, die sich der Forschungsarbeit auf diesem Gebiet widmen und es aus jahrelanger Vergessenheit wieder ins Bewusstsein heben. Wie schon am Anfang erwähnt, bestechen die Bewegungen des Hui Chun Gong durch ihre Einfachheit. Jeder Mensch kann diese Übungen in weniger als einem halben Tag in ihren Grundzügen erlernen. Diese Schlichtheit soll jedoch nicht zur Annahme verführen, dass man die ohnehin schon einfachen Übungen noch mehr abschleift oder schlampig ausführt.

Die Entdeckung von Meridianen und Akupunkturpunkten: der Schlüssel der chinesischen Medizin zu Gesundheit und Wohlbefinden

Die Hui Chun Gong-Übungen sind für jeden ganz leicht und schnell erlernbar.

Gerade das Gegenteil sollte der Fall sein: Die Übungen sind weise auf ein unabdingbares Mindestmaß an Bewegung beschränkt und es ist daher besonders wichtig, sie ganz korrekt auszuführen. Wird nämlich eine leichte Drehung oder nur ein Blick vernachlässigt, so kommt der Übende in die Lage, nicht mehr die volle Wirkung zu erfahren. Anders als bei anderen Varianten des Qi Gong, die das Erlernen einer ausführlichen Choreographie verlangen, kann der Übende der Hui Chun Gong-Bewegungen schon während der ersten Übungsstunde spüren, wie vitale Kräfte in ihm aufsteigen und seine Lebensqualität anheben. Nach einer solchen Erfahrung ist man nur allzu gerne bereit, die Übungen noch besser zu erlernen und investiert in freudiger Erwartung seine Zeit. Denn wenn dieses Wohlgefühl schon der Anfang ist, wie wird es dann erst später sein!

Im Gegensatz zur westlichen Auffassung von Bewegung und Atem haben die Chinesen vier Grundsätze formuliert, die für alle Arten der chinesischen Bewegungstherapie gelten, so auch für Hui Chun Gong.

1. DIE BEWEGUNGEN SIND ÄUSSERST LANGSAM

Der Übende bewegt sich gleichsam im Zeitlupentempo.

2. DIE ATMUNG BLEIBT NATÜRLICH

Beobachten Sie Ihren Atem und stimmen Sie die Bewegung auf ihn ab. Vermeiden Sie es, Ihren Atem zu kommandieren.

3. DIE ÜBUNGEN WERDEN OHNE JEDE ANSTRENGUNG AUSGEFÜHRT

Üben Sie so, als ob Sie eine Marionette wären: »Lassen« Sie sich ganz langsam bewegen.

4. DIE AUFMERKSAMKEIT VERWEILT WÄHREND DER GANZEN ÜBUNG AUF EINEM GEBIET

Dies geschieht nicht in gespannter Konzentration, sondern mit sanfter Sammlung.

Bestimmten Körperbereichen erhöhte Aufmerksamkeit schenken – das macht die Übungen noch effektiver!

Das Verweilen der Aufmerksamkeit auf ganz bestimmten Körperzonen oder Punkten dynamisiert die Wirkung der Übungen ungemein. Bei einem nachdrücklichen Blick in den Handteller z. B. werden alle Meridiane, die dieses Gebiet berühren, aktiviert. Werden sie im Verlauf der Übung durch einen Blick stimuliert, so wirkt sich das sowohl auf die Organe aus, mit denen die entsprechende Leitbahn in Verbindung steht, als auch auf die Körperpartien, die von dieser Leitbahn durchlaufen werden. Den Verlauf der Meridiane finden Sie auf S. 107 ff.

- Beherzigen Sie diese vier Grundsätze der chinesischen Bewegungstherapie auch wenn sie anfangs fremd erscheinen mögen.
- Oft fallen wir in unser westliches Leistungssportdenken zurück und üben zu schnell oder mit Kraftanstrengung. Bei solchen Anfangsschwierigkeiten ist es hilfreich, sich vorzustellen, dass man seine Übungen auf dem Meeresgrund absolviert und gegen den Widerstand des Wassers arbeitet.
- Anders als z. B. beim Tai Chi oder anderen Qi-Gong-Arten erfordert das Hui Chun Gong keinerlei Kraft- oder Willensanstrengung. Man sammelt Aufmerksamkeit und Energie nicht im Gebiet des Nabels (*Dan Tian*) oder in der Brust, sondern ausschließlich im *Xia Dan*. Die Zone des *Xia Dan* liegt im Unterbauch, sie umfasst die Schamgegend und die Sexualdrüsen, also Ovarien, Uterus, Hoden.

Alle Bewegungen kreisen um dieses Gebiet des *Xia Dan*, sie erwärmen es, fördern die Blutzirkulation und regen so die Produktion der dort gebildeten Hormone an. Dafür ist es nötig, sich während der Übungen auf dieses Gebiet zu konzentrieren.

Der Ausdruck *Xia Dan* wurde von den Mönchen des Huashan-Klosters geprägt und steht synonym für den modernen Begriff des endokrinen Systems, welches in der traditionellen chinesischen Medizin *Shen* genannt wird. Damit ist zunächst einmal die Niere gemeint, die in der chinesischen Tradition als Quelle und Speicher oder Lebenskraft angesehen wird. Altern und Vitalität hängen vom jeweiligen Zustand der Niere ab. Wenn ein Mensch lange jung und vital bleibt, so hat er kräftige, gut arbeitende Nieren. Ebenso lassen frühes Altern und Verlust der Spannkraft auf schwache Nieren schließen. Über die Sammlung auf den *Xia Dan* werden in allererster Linie die Keimdrüsen stimuliert und zur Hormonproduktion angeregt. Von dort aufsteigend kann sich dann ein Drüsen-system nach dem anderen regenerieren und aufbauen.

In der modernen westlichen Medizin ist bis heute die oft so erwünschte Regulation der Hormone nur durch künstliche Substitution des entsprechenden Hormons möglich oder aber durch Organverpflanzungen. Beide Therapieverfahren sind wohl des öfteren unabdingbar notwendig, aber auch mit nicht zu unterschätzenden Gefahren für die Patienten verbunden. Betrachten wir dabei nur die Veränderungen im Blut und die Belastung der Leber durch orale oder injizierte Hormongaben. Ganz zu schweigen von den Risiken einer nicht gerade leichten Operation.

Die Zone des Xia Dan im Unterleib bildet den Mittelpunkt des Hui Chun Gong.

Mit Hui Chun Gong bringen Sie die körpereigene Hormonproduktion wieder in Schwung!

Mit Hui Chun Gong haben wir eine äußerst wirksame Übung, um die Selbstregulation der endokrinen Drüsen (Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse, Eierstöcke, Hoden, Hypophyse und Hypothalamus) anzuregen. Je nachdem, ob es sich um ausgeprägtere oder schwächere Hormonstörungen handelt, variiert der Eintritt einer Besserung. Ich hörte von einer starken Acne juvenilis, die innerhalb von drei Wochen abklang, bei ernsteren Drüsenproblemen wie z. B. Impotenz oder Ejaculatio praecox, rechnet man mit einer Heilung in zwei bis drei Monaten.

Da beim Ausführen der Hui Chun Gong-Übungen kaum Eigenenergie verbraucht wird, strengen sie auch nicht an. Sie dienen nur zum Aufbau des Körpers und erfordern weder trickreiche Ausfallbewegungen noch Schnelligkeit. Aus diesem Grund sind sie auch leicht zu erlernen. Die kräftigende Wirkung tritt schon nach wenigen Tagen, wenn nicht sofort ein. Je länger man übt, desto erfüllender werden die Erfahrungen mit dieser Übung.

Platzsparend und unkompliziert: die Übungen lassen sich überall durchführen.

Da die Bewegungen sehr wenig Platz beanspruchen – man kann sie sogar hinter dem Schreibtisch ausführen – ist man nicht auf größere Räume angewiesen. Natürlich ist es besonders schön, Hui Chun Gong im Freien zu üben. Letztlich aber ist diese anspruchslose Übung auch zufrieden, wenn sie unabhängig von Wetter und Jahreszeit da durchgespielt wird, wo es einem jeden möglich ist.

Grundsätzlich sind die Bewegungen des Hui Chun Gong jedem Menschen möglich, ohne dass der Körper überbeansprucht wird. Wenn bei einer bestimmten Übung Warnungen nötig sind, so habe ich sie an der betreffenden Stelle aufgeführt.

*Wann Sie auf das Üben grundsätzlich verzichten sollten:
– bei Erkältung
– im Wind.*

Zwei Hinderungsgründe gibt es allerdings, die Qi-Gong-Übungen jeder Art vergeblich machen. Der erste ist banal: Ein gewöhnlicher Schnupfen kann Atemübungen unmöglich und zur Qual werden lassen. Der zweite wirkt auf den ersten Blick vielleicht nicht so einleuchtend: Qi Gong sollte, wenn es im Freien geübt wird, nur bei Windstille durchgeführt werden. Die Chinesen haben eine verständliche Erklärung für dieses Gebot: Bei diesen Übungen geht es um die Entwicklung und Speicherung von Qi. Diese Energie aber ist von flüchtiger Substanz. Wenn sie im oder um den Körper herum aufsteigt, so könnte ein Windstoß die gerade freige-wordene Energie wieder hinwegwehen.

*Übungstipps
und Hinweise*

Die Chinesen empfehlen eine Zeit am frühen Morgen oder am Abend vor dem Schlafengehen als beste Übungszeiten. Bei den Hui Chun Gong-Übungen wird besonders die Zeit vor dem Zubettgehen als günstig angesehen. Meiner eigenen Erfahrung nach war die Wirkung jedoch so stark, dass an Einschlafen nicht mehr zu denken war und so bevorzuge ich die Zeiten am Morgen oder in der Mittagspause. Ich möchte Sie aber hier ermutigen, damit Ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

- Richten Sie sich die Übungszeiten ganz nach Ihrem persönlichen Zeitplan ein. Sie sollten die Übungen eine Viertelstunde vor dem Beginn einer größeren Mahlzeit abgeschlossen haben. Nach einer Hauptmahlzeit sollten Sie eine Stunde warten, bevor Sie zu üben beginnen.
- Wählen Sie lockere, bequeme Kleidung zum Üben. Ein enger Gürtel z. B. behindert bei einigen Bewegungen. Turnschuhe mit dicken Sohlen sind zum Üben ungeeignet; die Chinesen ziehen leichte Baumwollschuhe mit dünner Sohle vor, so dass der Kontakt zum Boden und zur Energie der Erde gewahrt bleibt.
- Wenn Sie zu Hause üben, so wählen Sie ein geeignetes Gegenüber, da die Übungen von einem Standort ausgehen, der die ganze Form hindurch beibehalten wird. Da ist es natürlich nicht unwichtig, worauf Ihr Blick die ganze Zeit über fällt. Es kann ein Ausblick aus einem Fenster sein, eine weiße Wand, ein einfarbiger Vorhang. Gemusterte Stoffe oder Tapeten sind ungünstig, da sie bei einigen Übungen Schwindelgefühle hervorrufen können. Achten Sie auch darauf, dass der Blick aus dem Fenster Sie entspannt und nicht ablenkt.
- Jede der einzelnen Übungssequenzen wird achtmal ausgeführt. Eine Ausnahme bildet die dritte Bewegung, die 164mal durchgeführt wird.
- Es ist günstig, alle Übungen einmal der Reihenfolge nach durchzuführen. Sie können nach den vier ersten Übungen, die das Kernstück des Hui Chun Gong bilden, aber auch Ihre persönliche Auswahl treffen.
- Die komplette Übungsreihe führen Sie einmal pro Tag durch. Wenn Sie es jedoch öfter tun wollen, summiert sich der Gewinn. Die versprochenen Wirkungen für die Gesundheit treten aber schon bei einmaligem Üben pro Tag in Kraft.

Sie werden herausfinden, dass es einige Übungen gibt, die Ihnen besonders Spaß machen. Durch eine der Bewegungen wird der Körper so warm, dass ich sie gerne einmal zwischendurch übe, eine andere wie-

derum wirkt so beruhigend auf das Nervensystem, dass ich in Zeiten der Anspannung des öfteren Zuflucht zu ihr nehme.

Und nun wünsche ich Ihnen Spaß, Erfolg und Wohlbefinden mit Hui Chun Gong.

Vorbereitung zu den Übungen

- Die Übungen werden alle im Stehen ausgeführt.
- Der Standplatz ist fixiert und wird so gut wie nie gewechselt.
- Übungen, die eine Körperseite bewegen, werden stets zuerst mit der linken und dann mit der rechten Seite durchgeführt.
- Nach jeder Seite wird achtmal geübt, Ausnahmen sind bei den einzelnen Übungen vermerkt.
- Bei fast allen Übungen verändern die Füße ihren Standort nicht. Wenn Schritte vorgeschrieben sind, so spielt sich die Bewegung während der Gewichtsverlagerung ab, bei der ein Fuß voll und ein anderer zu dreißig Prozent belastet wird. Die Übungen wirken daher sehr ruhig und sind leicht zu erlernen.

*Lächeln Sie!
Das beruhigt die
Gedanken,
entspannt und
macht schön!*

Die Huashan-Schule des Hui Chun Gong hat nicht nur die mentale Sammlung auf den *Xia Dan* entdeckt, sondern auch noch ein anderes Moment dazugefügt, das bei keiner anderen Schule der Qi-Gong-Übungen auftaucht: Sie fordert die Imagination von Jugend und Frische gleichzeitig mit einem Lächeln auf den Lippen. Mir wurde das wie folgt vermittelt:

Die Imaginationsübung und das Lächeln verhelfen dem Übenden zu einem ausgeglicheneren Gemütszustand. Mit diesem Trick wird das Zentralnervensystem sehr wirksam angeregt: Eine unregelmäßige Atmung besänftigt sich und vollzieht sich nun in gleichmäßigen Atemzügen, die Gelenke werden locker, die Muskeln entspannen sich, kurz gesagt: Der ganze Mensch wird von den üblichen Anspannungen des Alltags befreit

Haben Sie zu Beginn jeder Übung die Vorstellung, dass Sie jung und frisch sind. Während Sie sich dieses Bild vor Augen halten, dehnen Sie Ihren Brustkorb ein wenig aus und genießen dabei dieses Gefühl. Lächeln Sie nun und lassen Sie den Ausdruck des Lächelns auf Ihrem Gesicht verweilen. Erst dann beginnen Sie mit der jeweiligen Übung.

und seine Bewegungen vollziehen sich leicht und spielerisch. Das äußere Lächeln harmonisiert die Gehirntätigkeit und wirkt auch hier erlösend und entspannend: Das Gedankenkarussell im Kopf wird ruhiggestellt.

Die Übungen

Eröffnungsübung

Vorbereitung Stehen Sie aufrecht mit geschlossenen Beinen da, so dass sich die Fußknöchel leicht berühren. Die Arme hängen entspannt in natürlicher Haltung entlang der Körperseiten herab. Auch die Hände sind locker, die Finger sind leicht geöffnet und keinesfalls gerade ausgestreckt oder etwa zusammengeklammert.

Der Blick ist geradeaus gerichtet. Lächeln Sie in sich hinein in dem Bewußtsein, voller Jugend und Frische zu sein. Lassen Sie störende Gedanken vorbeiziehen und bewahren Sie eine harmonische Stimmung.

Übung Heben Sie aus dieser Position gleichzeitig beide Arme in einem seitlichen Halbkreis bis über den Kopf. Dabei atmen Sie langsam ein und dehnen mit der Aufwärtsbewegung der Arme den Brustkorb weit aus. Während dieses Vorgangs erheben Sie sich auf die Zehenballen. All dies geschieht äußerst langsam. Wenn sich die Hände über dem Kopf getroffen haben, legen Sie beide Handflächen aneinander und strecken sich.



Beim Ausatmen senken Sie die zusammengelegten Hände vor dem Gesicht herab. Wenn die Fingerspitzen in Höhe der Nase sind, sollten Sie die Ausatmung beendet haben. Lassen Sie die Hände einen Moment in dieser Position und atmen Sie langsam ein. Bei der darauffolgenden Ausatmung trennen sich die Hände und sinken in die Ausgangsposition zurück, d. h., sie hängen wieder entspannt an den Körperseiten herab. Achten Sie bei dieser wie auch bei allen anderen Übungen darauf, dass der Körper nur während des Dehnungsvorgangs ganz gestreckt wird. In der Ruheposition werden die Kniekehlen nicht durchgedrückt, sondern leicht gelockert. Der Rücken bleibt dabei gerade und das Gesäß wird leicht eingezogen; eine Haltung, die aus anderen östlichen Bewegungsformen bekannt ist.

Machen Sie achtmal diese Atemübung.

Die Eröffnungsübung führt zu mehr Ausgeglichenheit und hilft gegen Müdigkeit und Erschöpfung.

Diese Übung stimmt Sie auf die darauf folgenden ein, sie harmonisiert die Atmung und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Durch die Tiefenatmung wird die Lunge gut belüftet und gereinigt, so dass Müdigkeit und Erschöpfung verschwinden. Außerdem wird der ganze Körper angenehm gedehnt und so darauf vorbereitet, die Energien der Luft und der Erde in sich aufzunehmen.



1. Schulteröffnen

Vorbereitung Stehen Sie gerade, beide Füße sind im Abstand Ihrer Schulterbreite parallel auf den Boden aufgesetzt. Die Arme hängen entspannt an den Körperseiten herab. Atmen Sie ruhig und tief ein, so dass sich Ihr Brustkorb weitet. Lächeln Sie in sich hinein, in dem Bewusstsein, voller Frische und Jugend zu sein.

Übung Lassen Sie nun aus dieser Haltung heraus Ihre Knie lockerer werden und sinken Sie nach unten. Gleichzeitig lehnen Sie den Oberkörper in Beugehaltung leicht nach vorne. Während dieser Bewegung gleiten die Hände an den Oberschenkeln herab, bis die Handflächen auf den Kniescheiben liegen.

Wiederholen Heben Sie nun Gesäß und Fersen leicht an und richten damit den Körper langsam von unten wieder auf. Sie stehen dabei kurz auf den Ballen, die Arme hängen dabei locker nach vorne. In der nun folgenden Abschlussbewegung rotieren Sie beide Schultergelenke in einem Halbkreis nach hinten (dabei die Schultern aber nicht nach oben ziehen!) und lassen da-



bei das Körpergewicht auf die ganze Fußsohle herabsinken. Während dieser letzten Bewegung atmen Sie hörbar aus.

Diese Übung sollte in fließender Aufeinanderfolge, ähnlich einer Wellenbewegung ausgeführt werden. Wichtig ist, dass bei der Aufwärtsbewegung der Impuls von unten ausgeht: Die Ballen geben den Druck über die ganze Länge der Beine bis zum Gesäß weiter und durch dieses Moment des »Auftriebs« wird der ganze Körper aufgerichtet. Das Sinken geschieht ganz natürlich und ohne Kraftanstrengung.

Wenn Sie zu Beginn der Übung lesen, dass die Füße parallel stehen sollen, dann ist das wörtlich zu nehmen. Die Füße stehen so, als ob sie auf zwei parallele Linien gesetzt wären oder als ob sie auf Skiern ständen. Für uns Westler, die wir gewohnt sind, die Fußspitzen nach außen zu stellen, ist das anfangs eine ungewohnte Haltung. Sie werden feststellen, dass es gut ist, diesen Punkt immer wieder zu kontrollieren, auch wenn Sie schon längere Zeit geübt haben.

Diese Übung öffnet den Schultergürtel und befreit die Meridiane, die dieses Gebiet durchlaufen, von Stockungen und Blockaden. Anfangs ist bei dieser Übung gelegentlich ein lautes Knacken der Schultergelenke zu hören, das sich aber mit fortlaufendem Üben abmildert, bis es dann ganz verschwindet. Die Leitbahnen, die dieses Gebiet durchfließen, sind: Lunge–Dickdarm,

Wirkung



Herz–Dünndarm, Penkard–Drei Erwärmer und Gallenblase. Sie werden alle durch das Schulterkreisen stimuliert. Die Übung beugt Erkrankungen und Beschwerden der Schulter vor, hält die Schultergelenke beweglich und sorgt dafür, dass sich die Nackenmuskulatur entspannt. Durch die spezielle Atmung, die sich während dieser Übung einstellt, werden die oberen Lungenflügel belüftet und die Atemmuskulatur wird trainiert.

Das Schulteröffnen stärkt die Muskulatur im Nackenbereich und wirkt belebend auf den gesamten Organismus.

Durch die wechselnde Belastung der Fußsohle wird die aus der Erde kommende Energie durch die Beine hinaufgepumpt, bis sie am Punkt Ming Men im hinteren Lendenbereich angelangt ist. Dieser Punkt liegt auf der Wirbelsäule in der Taillenlinie. Von diesem äußerst wichtigen Akupunkturpunkt aus, der eines der großen Energieverteilergebiete für das gesamte Meridiansystem und somit für den ganzen Körper ist, verteilt sich die Erdenergie in die Leitbahnen. Von dort, fließt sie den Organen zu.

2. Rückkehr des Frühlings

Ernährung der Niere durch den Atem

Stehen Sie aufrecht, beide Füße sind im Abstand Ihrer Schulterbreite parallel auf den Boden aufgesetzt. Die Arme hängen locker an den Körperseiten herab.

Vorbereitung

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und sinken Sie bei der Ausatmung locker in den Knien herab, der Oberkörper wird dabei aufrecht gehalten. Entspannen Sie während dieser Ausatmung noch einmal bewusst alle Muskeln und beginnen Sie dann aus den Kniekehlen heraus mit einer wippenden Auf- und Ab-Bewegung des ganzen Körpers. Die Fußsohlen bleiben dabei fest auf den Boden aufgesetzt und fangen federnd die Bewegung des Körpers auf. Das wellenförmige Wippen geht ausschließlich von den Kniegelenken aus, die Schultern dürfen dabei nicht angespannt oder hochgezogen werden. Bewegen Sie auch die Arme nicht mit Absicht; wenn Ihr Körper locker ist, werden Sie sich von selbst dieser wippenden Bewegung anschließen. Versuchen Sie auf keinen Fall, den Atem bei dieser Übung zu kommandieren, er wird sich ganz von selbst dem Rhythmus anpassen.

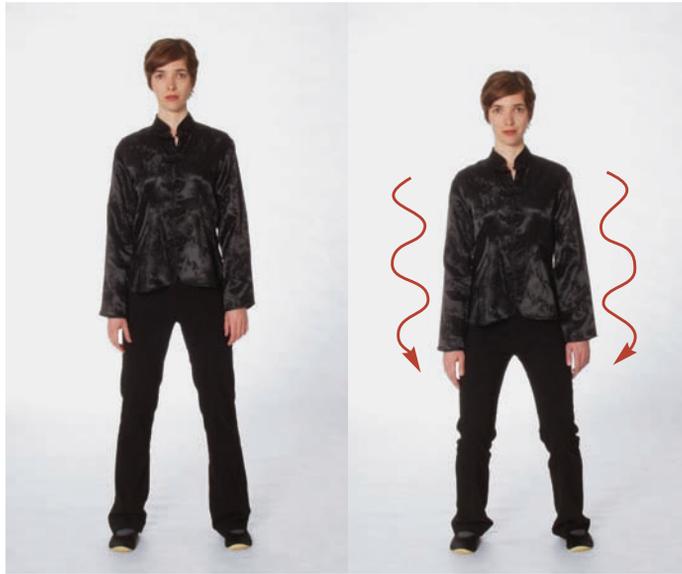
Übung

Diese Übung ist für schwangere Frauen nicht geeignet, unabhängig von der jeweiligen Schwangerschaftswoche. Auch Frauen, die gerade eine starke Menstruationsblutung haben, sollten während dieser Tage auf die Übung verzichten. Nach größeren Operationen, besonders im abdominalen Bereich und während des Wochenbetts, ist diese Übung ebenfalls verboten.

Führen Sie 164 Wippbewegungen durch: das Wippen geht ausschließlich von den Kniegelenken aus!

Diese Übung heißt nicht umsonst »Rückkehr des Frühlings« und bildet somit eines der Herzstücke des Hui Chun Gong. Sie ist die wichtigste Übung des Hui Chun Gong und gleichzeitig die Grundlage aller folgenden Bewegungen.

Vor allem der Hautstoffwechsel wird von dieser Wirkung am auffallendsten erfasst: Die Verbesserung des Teints ist augenfällig. Das Gesicht klärt sich von Pickeln, rauen, trockenen Stellen und Falten, es wirkt rosig und besser durchblutet.

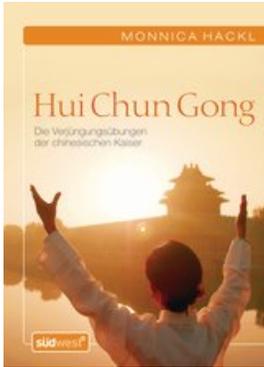


Die Rückkehr des Frühlings ist besonders effektiv. Ihre erfrischende und verjüngende Wirkung auf den Körper macht sich in strahlendem Aussehen bemerkbar.

Die Aufgabe dieser Bewegung ist es, den Körper aufnahmefähig für frische Energie zu machen. Durch die schüttelnde Bewegung werden alle inneren Verklebungen und Verschwartungen des Bindegewebes und der Faszien gelöst. Solche Ablagerungen entstehen aufgrund von Entzündungen und Stoffwechselstörungen, ebenso durch falsche Ernährung und Medikamentenmissbrauch. Diese Abfallstoffe werden im Verlauf der Übung allmählich über die Ausscheidungsorgane, vornehmlich aber über die Haut ausgeschieden. Es ist daher wichtig, während der ersten Übungswochen besonders viel Tee oder Mineralwasser zu trinken, um diesen Vorgang zu unterstützen.

Diese Übung reguliert des weiteren die Funktion der inneren Organe und entlastet das Mesenchym (Bindegewebe). Durch die Giftauusscheidung können Organe, Faszien, Muskeln und Bänder wieder ungehindert aneinander vorbeigleiten. Vor allem die Reinigung des Mesenchyms stellt eine großartige Erfrischung für den menschlichen Körper dar, ungeachtet des persönlichen Lebensalters. Die Körperdurchblutung wird angeregt, neue Energie und Vitalität fließen nun hinzu, das Immunsystem wird nachhaltig entgiftet und gestärkt.

Schulterbeschwerden werden gebessert, ebenso Rückenschmerzen und Spannungszustände im Bauchgebiet. Obwohl während der Menses nicht



Monnica Hackl

Hui Chun Gong

Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 17,0 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-08575-3

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2009

Die kaiserliche Form des Qi Gong – ein Jungbrunnen für Körper und Geist

Hui Chun Gong bedeutet „Übung zur Rückkehr des Frühlings“. Mit Frühling ist die Frische der Jugend gemeint, die man durch die bestechend einfachen und zugleich genial durchdachten Übungen erlangt. Hui Chun Gong gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem Qi Gong. Lange Zeit wurden die altbewährten und unglaublich wirksamen Übungen geheim gehalten und waren den chinesischen Kaisern vorbehalten. Sie aktivieren Energiefluss und Stoffwechsel und entfalten eine erstaunliche Wirkung auf Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden. In diesem Standardwerk werden die Übungen auf über hundert Farbfotos anschaulich Schritt für Schritt dargestellt. Eine perfekte Vorlage zum einfachen und systematischen Erlernen dieser faszinierenden Methode.

 [Der Titel im Katalog](#)