

## Vorwort des Herausgebers

Nach sechs Jahren Übersetzungsarbeit kann die deutsche Ausgabe des Lehrbuchs „CHINESISCHES MEDIZIN-QIGONG“ veröffentlicht werden. Dies ist ein großer Erfolg. Medizinisches Qigong wird von immer mehr Menschen in der Welt akzeptiert.

Der Inhalt der deutschen Ausgabe gleicht im Gesamten weder der chinesischen noch der englischen Ausgabe. Zu Beginn der Übersetzung der chinesischen Ausgabe in andere Sprachen legten wir fest, dass wir damit einverstanden sind, dass einige Inhalte im Lehrbuch entsprechend der Situation des jeweiligen Landes modifiziert werden. Insbesondere in Kapitel 8 „Klinische Anwendungsbeispiele der Qigong-Behandlung“, da verschiedene Länder unterschiedliche Krankheitsschwerpunkte haben. Beispielsweise sind in Kapitel 8 der deutschen Ausgabe vierzehn Krankheiten enthalten, in der chinesischen Ausgabe jedoch achtzehn. Zudem enthält die deutsche Ausgabe in Kapitel 6 „Ausgewählte Qigong-Formen“ elf Formen, die chinesische dagegen dreizehn. Die Inhalte der in andere Sprachen übersetzten Lehrbücher sind gewöhnlich etwas einfacher als die der chinesischen Ausgabe. Abgesehen davon, dass die Qigong-Therapie von der Schulmedizin noch nicht akzeptiert wird, spielen auch die kulturellen Unterschiede zwischen Ost und West eine Rolle.

Als Verfahren der Fertigkeit von Geist und Körper hat Qigong eine lange Historie. Der Anfang kann 4000 Jahre zurückdatiert werden. Wie konnte sich eine solch alte Fertigkeit bis zur Gegenwart erhalten? Was sind ihre besonderen Stärken? Ich glaube, dass Qigong eine einzigartige Therapie ist, welche Krankheiten nicht durch Beseitigung pathogener Faktoren heilt, sondern mit Unterstützung der positiven Energie des menschlichen

Körpers. Ist die positive Energie stark genug, werden die pathogenen Faktoren beseitigt. Der größte Vorteil dieser Art und Weise der Heilung von Krankheiten ist, dass es keine Nebenwirkungen gibt, da keine Medikamente verwendet werden. Wie allgemein bekannt, leiden jährlich tausende von Patienten an allerlei Nebenwirkungen von Medikamenten. Die Qigong-Therapie ist derzeit die beste natürliche Therapie der modernen Gesellschaft; ich glaube ihr einzigartiger Wert wird immer mehr Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Mein Dank geht an Prof. Dr. Willi Neumann und sein Team für die Vollendung der Übersetzungsarbeit. Die Übersetzung eines Lehrbuchs von einer Sprache in eine andere ist eine schwierige Aufgabe. Da Qigong eine lange Geschichte besitzt, sind viele Niederschriften in frühzeitigem Chinesisch geschrieben, einer schwer verständlichen chinesischen Sprache. Ich bewundere das Engagement von Willi Neumann und seinem Team, die Herausforderungen zu meistern und intensiv zu forschen. Die Qigong-Ausübung bedarf einer derart hohen Motivation. Die Qigong-Therapie weiterzuentwickeln ebenfalls. Ich hoffe, dass die Entwicklung von Qigong zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buchs in Deutschland gute Aussichten hat.

Tianjun Liu  
März 2019, Beijing

## Vorwort des Mitherausgebers

Mit dieser Ausgabe von Chinese Medical Qigong liegt zum ersten Mal das Standardwerk der medizinischen Qigong-Ausbildung an der Universität Beijing in deutscher Sprache vor. Es handelt sich dabei um ein Grundlagenwerk, das bereits in der 10. Auflage auf Chinesisch vorliegt. Diese Ausgabe orientiert sich an einer gekürzten Fassung, stellt aber ebenfalls eine umfassende Darstellung des Medizinischen Qigongs dar, wie es an der Universität in Beijing gelehrt wird. Das Buch verdient zu Recht den Namen eines Lehrbuches und wird auch noch in den nächsten Jahren eine bedeutsame Referenz und Grundlage für die Vermittlung des Chinesischen Medizin-Qigongs in Deutschland sein.

Gerade vor dem Hintergrund des neuen Präventionsgesetzes und der Reform des Leitfadens für Prävention 2020 kommt diesem Buch eine besondere Bedeutung zu. Es wird der weiteren Professionalisierung der Ausbildung in der Prävention im Allgemeinen und der Ausbildung in Qigong im Besonderen sehr gute Dienste leisten können. Obwohl das Chinesische Medizin Qigong in China an der Kuration orientiert ist, wurde es auch wesentlicher Bestandteil der neuen Curricula für eine an der Prävention orientierten Qigong Ausbildung.

Meine persönliche Begegnung mit Professor Dr. Tianjun Liu liegt acht Jahre zurück. Damals bekam ich einen Anruf von Bernhard Trenkle, einem Weggefährten aus meiner Zeit in der Milton Erickson Gesellschaft. Bernhard wusste, dass ich mich seit geraumer Zeit mit den Methoden der traditionellen chinesischen Medizin und ihrer Integration in die Gesundheitsförderung und Prävention, besonders mit dem Qigong, beschäftige. Er erzählte von einem chinesischen Kollegen, der gerade in Deutschland an einer Ausbildung in Hypnotherapie teilnimmt und sehr an der Umsetzung von Qigong im Westen

interessiert ist. Er stellte den Kontakt her und Prof. Dr. Tianjun Liu besuchte mich an der Hochschule in Neubrandenburg. Wir organisierten ein Seminar mit Studierenden und Professoren und er gab eine beeindruckende Einführung in sein Konzept. Die Begegnung war für unsere Arbeitsgruppe bedeutsam und nachhaltig. Ich traf einen Kollegen, der das Wissen, die Erfahrung und Energie besaß, über die Themen und Arbeitsfelder, die meine Arbeitsgruppe und mich so brennend interessierten, nicht nur akademisch sondern auch selbsterfahren zu lehren. Er hatte in Deutschland schon einige Weiterbildungen in Verhaltenstherapie und Hypnotherapie gemacht. Da dies die Verfahren waren, in denen ich selbst ausgebildet war und lange praktiziert hatte, kamen wir schnell in einen regen Erfahrungsaustausch. Prof. Dr. Tianjun Liu fasste seine Erfahrungen mit den westlichen Methoden der Psychotherapie im Vergleich zum Qigong in dem Satz zusammen:

*„Qigong ist wie Psychotherapie, nur besser, - weil es den Körper mit einbezieht.“*

Während meiner Studienzzeit und danach hatte ich u.a. in meiner Ausbildung in Gestalttherapie umfangreiche Fortbildungen in Körperarbeit nach Wilhelm Reich und Alexander Lowen gemacht und konnte seine Kritik durchaus nachvollziehen.

Seine Definition von Qigong ist:

*„Qigong ist die Fertigkeit, Geist- und Körper-Übungen so auszuführen, dass die drei bewussten Regulationen von Körper, Atmung und Geist zu einer Einheit integriert werden.“*

Nach dieser Definition ist Qigong weit mehr als nur „chinesische Krankengymnastik“, also nur körperorientiert, sondern stellt durch die Integration von Bewegung, Atmung und mentalen Strategien eine Sammlung von anspruchsvollen, meditativen Mind-Body-Health Interventionen dar.

Wir beschlossen, weiter in Kontakt zu bleiben, und trafen uns 2013 auf einer Tagung der Internationalen Gesundheitsqigong Vereinigung (IHQF) in New York wieder. Seinen Vortrag hielt er über die neusten Ergebnisse zur Qigong Forschung, mein Vortrag beschäftigte sich mit einer Metaanalyse zum Thema „Qigong und Stressmanagement“. Auf dieser Tagung fassten wir den Entschluss, das Buch interessierten Lesern auch in Deutschland zugänglich zu machen. Zu diesem Zeitpunkt war mir allerdings der Umfang der Arbeit, der in einer solchen Übersetzungsaufgabe liegt, nicht wirklich bewusst. Heute, mit der Unterstützung vieler engagierter ÜbersetzerInnen und nach vielfältigen Korrekturen, kann ich feststellen, dass sich die Arbeit gelohnt hat.

Dieses Buch kann einen bedeutsamen Beitrag dazu leisten, Jahrtausende alte Interventionen der Gesunderhaltung und Kuration aus China in die westliche Welt der Gesundheitsförderung und Prävention zu integrieren. Diese Integration wird durch die zunehmende Zahl an Veröffentlichungen wissenschaftlicher Forschungsergebnisse zu Qigong unterstützt.

Willi Neumann  
Neubrandenburg, März 2019

## Allgemeine Einführung

Qigong ist eines der wesentlichen Elemente der traditionellen chinesischen Kultur. Als bedeutsamer Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) reicht die Geschichte der Qigong-Therapie tausende von Jahren zurück. Die Qigong-Therapie wird noch heute angewandt, um Krankheiten vorzubeugen sowie Erkrankungen zu behandeln, und erhält immer mehr Aufmerksamkeit von Wissenschaftlern und Ärzten der modernen Medizin. Seit Beginn der 1990er Jahre werden die Theorien und Methoden des Qigong genau untersucht und systematisiert, wodurch sich Qigong zu einer einzigartigen Disziplin entwickelt hat. Über viele Jahre Bestandteil der TCM, wurde aus Qigong zunehmend „Qigongology“ die Lehre von Qigong oder Chinesisches Medizin-Qigong (CMQ). Ein neues wissenschaftliches Fach, basierend auf einer sehr alten Vergangenheit.

### I. Grundlegende Konzepte des CMQ

Chinesisches Medizin-Qigong basiert auf einer Kombination der akademischen TCM und dem praktischen Studium von Qigong - mit anderen Worten, die grundlegenden Konzepte des CMQ beinhalten sowohl chinesische Medizin als auch Qigong.

#### A. Qigong

##### 1. Geschichte des Begriffs „Qigong“

Durch die Bedeutung von *Qi* (Energie) und *Gong* (Fertigkeit) wird der Begriff Qigong bestimmbar. Qigong wird zum ersten Mal in dem Buch *Analekten der*

*reinen und leuchtenden Schule*<sup>1</sup> (Jing Ming Zong Jiao Lu) des daoistischen Priesters Xu Xun während der Jin Dynastie (265 - 420 n. Chr.) erwähnt. Das *Analekten der reinen und leuchtenden Schule – Kiefer und Sand Aufzeichnungen* (Jing Ming Zong Jiao Lu – Song Sa Ji) besagt: „Um ein Daoist zu sein, übe zuerst Qigong, kultiviere inneres Qi, dann veredle das Elixier“. Folglich ist Qigong von Beginn an mit einer daoistischen Kultivierung und Übung verbunden. Nach seinem ersten Auftreten wurde der Begriff Qigong jedoch für mehr als tausend Jahre kaum verwendet. Er trat in einigen Büchern am Ende der Qin Dynastie auf und wurde in einigen Büchern über Gesundheit und Medizin in der Zeit der historischen Republik China (1911-1949) erwähnt. Indessen gab es dennoch unzählige Schulen für das, was heute Qigong genannt wird, jede mit ihren eigenen Ausprägungen. Zum Beispiel *Chan Ding* (Achtsamkeit im Buddhismus); *Xin Zhai* (Sitzen und Vergessen im Konfuzianismus); *Dao Yin*, (Leistungsübungen und Energielenkung); *Xin-Qi* (Qi Bewegungen in der Medizin); und *Nei Gong* (Innere Fähigkeiten in der Kampfkunst). Alle diese Ausprägungen beinhalten die gleiche Sinnggebung: „Innere Kultivierung“ - das Kultivieren der eigenen Energie, Gesundheit, Achtsamkeit, des Charakters und/oder des Geistes - dennoch hatte jede Ausprägung eigene Ausführungsweisen und Übungsstile. Allein die daoistische Tradition umfasst verschiedene Schulen, welche unterschiedliche Begriffe verwendeten, wie das „innere Elixier“ (oft auch als „Zinnoberfeld“ übersetzt), den „himmlischen Kreislauf“ oder die „fetale Atmung“. Obwohl die unterschiedlichen Begriffe im Qigong die unterschiedlichen Trainingsschwerpunkte oder Ziele jeder einzelnen Schule aufwiesen, hatten diese dennoch in der Tat sehr ähnliche Übungen, basierend auf einer sich gleichenden Philosophie.

---

<sup>1</sup> Xu Xun. *Ana of Pure and Bright School*. In *Daoist Books out of Canon*. Chengdu: Bashu Publishing House, 1994

Der Begriff „Qigong“ gelangte erst in den 1950er Jahren, nachdem die Volksrepublik China gegründet worden war, zu weitreichendem Gebrauch. Die erste offizielle Erwähnung entstand 1955 durch das „Tangshan Qigong Sanatorium“ in der Hebei Provinz statt. Seither wird der Begriff, in der Praxis sowie in der Literatur, sowohl von der klinischen chinesischen Medizin angewandt als auch in der persönlichen Gesundheitsvorsorge verwendet. Am Ende der 1970er, mit dem Anfang des später unter „Qigong Fieber“ bekannten Phänomens, verbreitete sich der Begriff zunehmend. Es entstanden viele Schulen zur physischen oder spirituellen Kultivierung, jede den Begriff „Qigong“ beanspruchend. Darunter beispielsweise das Daoistische Qigong, Tibetisches Esoterisches Buddhistisches Qigong oder auch Wushu (Kampfkunst-) Qigong. Nach den 1980ern und mit Chinas Politik der offenen Tür erschienen in anderen Ländern Praktizierende und Lehrer sowie Informationen über Qigong, welche auf wachsendes Interesse im englisch-, französisch- und deutschsprachigen Raum sowie anderen Sprachregionen stießen. Qigong ist heute ein internationales Phänomen.

Blickt man auf die Jahrtausende alte Geschichte des Begriffs „Qigong“ zurück, ist eine deutliche Erweiterung der Bedeutung festzustellen, welche in den heutigen Gebrauch des Begriffs mündet. Der Begriff wird heute in einer allgemeinen sowie einschließenden Weise verwendet und umfasst all die verschiedenen Schulen und Stile. Qigong hat sich weit über dessen daoistischen Wurzeln der alten Schriften des Xu Xun hinweg entwickelt.

## *2. Die heutige Definition von „Qigong“*

Unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Theorien, Schulen und Methoden, ist der Begriff „Qigong“ nicht einfach zu definieren. Es gibt verschiedene Meinungen über die Konnotationen und hunderte von Lehrmeinungen dispu-



tieren noch immer über die richtige Bedeutung. Dennoch bildet sich, im akademischen Bereich des Chinesischen Medizin-Qigongs, allmählich eine gemeinsame und einheitliche Definition des Begriffs heraus. Wissenschaftliche Konzepte und Definitionen benötigen gemeinsam getragene Begriffe. Zudem haben sich in der Geschichte der Wissenschaft wissenschaftliche Konzepte und Definitionen stets weiterentwickelt und verbessert, begleitet von der Weiterentwicklung und des Voranschreitens der betreffenden Wissenschaft. Dieses Phänomen betrifft ebenso das Medizin-Qigong, wobei die gegenwärtig noch unvollständige Definition von „Qigong“ die Tatsache wieder spiegelt, dass sich das Fach Qigong weiterhin in Entwicklung befindet.

Derzeitige Definitionen von Qigong weisen auf die Entwicklung des Fachs Qigong hin, welches sich auf Erforschung und Systematisierung sowie den Übergang des klassischen Qigong zu einem akademischen Fach konzentrieren. Betrachtet man die historischen Dokumente der verschiedenen Qigong-Schulen der jeweiligen Dynastien wird deutlich, dass sich die klassische Disziplin des Qigong, seit einem Zeitraum von über tausend Jahren, im Wesentlichen mit der Weitergabe von Fähigkeiten, mit Abfolgen von Verfahrensweisen und Einsatzmöglichkeiten beschäftigt.

In diesem Buch stellen wir eine Definition in den Vordergrund, welche die Kernvorstellung des klassischen Qigong mit modernen wissenschaftlichen Wissenskriterien vereint: *Qigong ist die Fertigkeit einer körperlichen und geistigen Betätigung, welche die drei Regulierungen von Körper, Atmung und Geist zu einer Einheit verbindet.* (Der Begriff „tiao“, wird hier mit „regulieren“ gleichgesetzt, kann jedoch auch mit „steuern“, „ausrichten“ oder „stimmen“, sinngemäß wie „ein Klavier stimmen“, übersetzt werden.)

Die vorige Definition kann auf vier Ebenen betrachtet verstanden werden. Zunächst basiert der Inhalt von Qigong-Übungen auf den „drei Regulierungen“, die des Körpers, der Atmung und des Geistes. Als zweites, ist das

Ziel der drei Regulierungen, einen Zustand harmonischer Einheit zu erreichen - die drei Regulierungen zum Eins-Sein zu synchronisieren. Als Drittes verdeutlicht die Definition die Verortung des Qigong in der modernen Wissenschaft - es besteht aus körperlichem und mentalem Training und lässt sich damit den wissenschaftlichen Bereichen der Physiologie und Psychologie zuordnen: Eine Geist-Körper-Medizin (Mind-Body-Medizin). Zuletzt ordnet diese Definition Qigong als Wissensgebiet ein, welches sich mit der Meisterung praktischer Fähigkeiten und Techniken beschäftigt.

Die oben genannte Definition beinhaltet in den ersten beiden Ebenen im Wesentlichen akademische Kategorien, welche sich zwar aus dem Studium des klassischen Qigong ableiten, jedoch die Methoden des Qigong in moderner Sprache erklären. Qigong auszuüben bedeutet, die drei Regulierungen zu üben. Das Ziel hierbei ist, einen Zustand des Eins-Seins durch die Verbindung der drei zu einer Einheit zu erreichen. Dies beinhaltet, dass die drei Regulierungen nicht unabhängig voneinander existieren, stattdessen stellen Körper, Atem und Geist eine Einheit dar. (Dies impliziert, dass Körper, Atmung und Geist sich gegenseitig beeinflussen. Entspannt sich beispielsweise der Körper, sinkt auch die Atemfrequenz und der Geist beruhigt sich. „Körper, Atem und Verstand vereint“ weist ebenso darauf hin, dass der Qigong Praktizierende einen Zustand innerer Einheit und Ganzheit anstrebt, welcher im Gegensatz zu einem Gefühl der inneren Unstimmigkeiten und Zerteilung steht, dem „zerrissen sein“.) Es gibt die verbreitete Meinung, die drei Regulierungen stünden für Qigong an sich. Jedoch sollte man auch der übrigen Definition Beachtung schenken: Dem Zustand der Einheit. Dieser Zustand des eins-seins ist Kriterium, dass Qigong von einfachen Körperübungen unterscheidet. Gewöhnliche Trainingsmethoden wie Gymnastik oder die in China weit verbreiteten „Calisthenics“ umfassen ebenfalls die drei

Regulierungen Körper, Atmung und Geist (mentaler Fokus und Konzentration). Hierbei werden allerdings diese drei Regulierungen getrennt trainiert und nicht im Sinne einer Einheit.

Die letzten beiden Ebenen der Definition, beinhalten Qigong als wissenschaftliche Disziplin, die sowohl mentale und körperliche Betätigung enthält, als auch eine praktische Fertigkeit zur Meisterung der Techniken erfordert, wodurch sie sich deutlich von verwandten Disziplinen, wie der Psychologie abhebt. Da sich Qigong auf das Erlernen und Üben von Fähigkeiten konzentriert, besteht nicht nur ein Unterschied zwischen Qigong und rein theoretischem Wissen, sondern auch zwischen Qigong und Religion, welche auf Glauben und Überzeugung und nicht auf der Meisterung von Fähigkeiten beruht.

## **B. Das Qigong Studium in der chinesischen Medizin**

Chinesische Medizin und Qigong haben eine innere und essenzielle Verbindung. Basierend auf derselben klassischen Philosophie, Weltansicht und Methodenlehre sind die Ziele der beiden ähnlich. Methoden des Qigong zur Behandlung sowie zur Erhaltung der Gesundheit wurden von der TCM übernommen.

Die Anwendung von Qigong als medizinische Therapie kann bis zu den antiken Anfängen der TCM zurückverfolgt werden. In der chinesischen Wissenschaft wird das Fachgebiet Qigong, welches sich an der Theorie der TCM orientiert, als medizinische Qigong Schule bezeichnet. Modernes CMQ basiert auf der Theorie des antiken Medizin-Qigongs kombiniert mit moderner Wissenschaft und Technologie. Gegenwärtig wird CMQ als ein klinischer Anwendungsbereich der TCM definiert, gleichgestellt mit Akupunktur und Tuina (chinesischer Massagetherapie).

Über die gesamte chinesische Geschichte hinweg, gab es viele erfolgreiche Ärzte, welche Experten für Qigong waren: Bian Que in der Zeit der Streitenden Reiche; Hua Tuo und Zhang Zhongjing in der Han Dynastie; Chao Yuanfang in der Sui Dynastie; Sun Simiao und Wang Tao in der Tang Dynastie; Liu Wansu, Zhang Zihe, Li Dongyuan und Zhu Danxi in den Jin und Yuan Dynastien; Li Shizhen und Yang Jizhou in der Ming Dynastie; Ye Tianshi und Wu Jutong in der Qing Dynastie; Zhang Xichun während der Zeit der Republik, u.v.a. Diese meisterhaften Ärzte haben viel zur TCM ihrer Zeit beigetragen, die Geschichte der chinesischen Medizin sollte nicht ignoriert werden. In ihren veröffentlichten Werken finden sich Erörterungen zur Qigong Theorie sowie zur klinischen Praxis, einschließlich klaren Meinungen und bewährten Techniken. Einige ihrer Werke hatten einen großen Einfluss sowohl auf die Geschichte der chinesischen Medizin als auch auf die Entstehung von Qigong als Wissenschaft. Besonders erwähnenswert sind dabei die *Abhandlung über die Ätiologie und Symptomatik von Erkrankungen*<sup>2</sup> (Zhu Bing Yuan Hou Lun) von Chao Yuanfang, siehe Abbildung 1, aus der Sui Dynastie und das Werk *Studium der Acht Extra-Meridiane*<sup>3</sup> (Qi Jing Ba Mai Kao), siehe Abbildung 2, von Li Shizhen aus der Ming Dynastie. Der Fakt, dass die meisterhaften Ärzte der Vergangenheit Qigong als wichtig anerkannt und studiert haben, unterstreicht die notwendige Verbindung von TCM und Qigong sowie die Bedeutung von TCM im modernen Qigong.

---

<sup>2</sup> Chao Yuanfang. *Treatise on the Etiology and Symptomology of Diseases*. Beijing: People's Medical Publishing House, 1985.

<sup>3</sup> Li Shizhen. *Study on the Eight Extra Meridians*. Beijing: China Press Traditional Chinese Medicine, 2007.

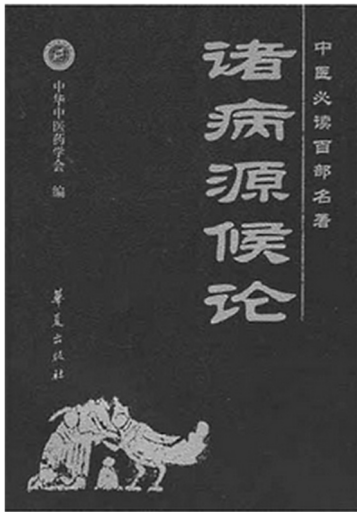


Abbildung 1 Das Werk „Abhandlung über die Ätiologie und Symptomatik von Erkrankungen“ (oder Zhu Bing Yuan Hou Lun) von Chao Yuanfang, ein kaiserlicher Arzt der Sui-Dynastie ist ein Medizin-Qigong-Text und zudem eine medizinische Abhandlung zur Kategorisierung von Krankheiten.



Abbildung 2 Studium der Acht Extra-Meridiane (oder Qi Jing Ba Mai Kao) wurde von Li Shizhen in der Ming Dynastie geschrieben.

Eine Vielzahl von Qigong Texten wurden in historischen TCM Dokumenten gefunden. In dem Werk *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin*<sup>4</sup> (Abbildung 3), befinden sich acht Abschnitte, welche eindeutig die Qigong Theorie und Prinzipien der Qigong Therapie erwähnen, darunter Verweise zum Daoyin, „das Qi leiten und führen“ und Xing Qi, „das Qi lenken“. Zum Beispiel ist in „Abhandlung über die natürliche Wahrheit in der fernen Antike“ (Shang Gu Tian Zhen Lun), ein Kapitel im Abschnitt *Einfache Fragen* (Su Wen) des *Klassikers des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin* zu lesen:

<sup>4</sup> *The Yellow Emperor's Internal Classic*. Beijing: People's Medical Publishing House, 1963.

Ich habe gehört, dass es im fernen Altertum „vollkommene Menschen“ (zhen ren) gab, die Himmel und Erde meisterten und Yin und Yang kontrollierten. Sie atmeten das veredelte Qi, bewahrten einen unabhängigen Geist und ihre Muskeln und ihr Fleisch waren eine verbundene Einheit. Dadurch waren sie in der Lage, die Langlebigkeit des Himmels und Erde zu erreichen, für die es kein Ende gibt. All dies gelang nur, weil sie im Einklang mit dem Dao lebten.

Im Originaltext erfasst eine kleine Gruppe von 42 chinesischen Schriftzeichen die grundlegenden Theorien und Methoden des klassischen Qigong. Darin wird das moderne Konzept der „Integration der drei Regulierungen zu einer Einheit“ erkennbar.

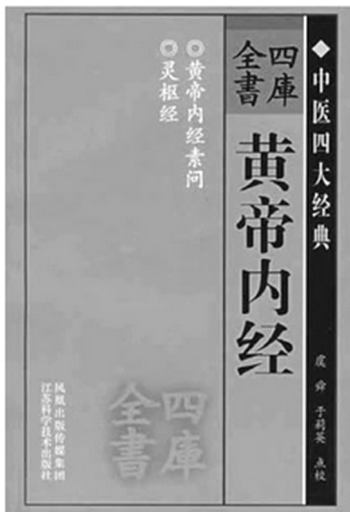


Abbildung 3 Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin (Huang Di Nei Jing), das früheste klassische Buch der chinesischen Medizin analysiert, neben der medizinischen Theorie, auch verschiedene Aspekte des Qigong.



Abbildung 4 Essentielle goldene Verordnungen für Nottfälle (Qian Jin Yao Fang) von Sun Simiao fasst die medizinischen Errungenschaften seiner Vorgänger von der Han bis zur Tang Dynastie zusammen und deckt hierbei die Bereiche Diagnose, Therapie, Akupunktur, Daoyin, Massage und lebenspflegender Formen ab.

Betrachtet man alte chinesische medizinische Literatur aus der Perspektive des Qigong findet man, neben *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin*, die meisten Diskussionen und Beschreibungen in den folgenden Werken: *Aufzeichnungen über die Kultivierung des Geists und der Verlängerung des Lebens* (Yang Xing Yan Ming Lu) von Tao Hongjing aus der Zeit der Süd und Nord Dynastien, *Abhandlung über die Ätiologie und Symptomatik von Erkrankungen*<sup>3</sup> (Zhu Bing Yuan Hou Lun) von Chao Yuanfang aus der Sui Dynastie, *Essentielle goldene Verordnungen für Notfälle*<sup>5</sup> (Bei Ji Qian Jin Yao Fang) von Sun Simiao aus der Tang Dynastie, *Umfassende Aufzeichnung der Sagen*<sup>6</sup> (Sheng Ji Zong Lu) zusammengestellt auf Veranlassung des Kaisers Hui Zong in der Song Dynastie, *Essentielles zur Erlangung eines langen Lebens* (Xiu Ling Yao Zhi) von Leng Qian, *Acht Aufsätze über die Wertschätzung des Lebens* (Zun Sheng Ba Jian) von Gao Lian aus der Ming Dynastie und *Abhandlung über die Ursachen und Symptome verschiedenster Erkrankungen*<sup>7</sup> (Za Bing Yuan Liu Xi Zhu) von Shen Jinao aus der Qing Dynastie. Diese Werke, mit ihren Verweisen auf Qigong-Theorie, -Techniken und -Heilanwendungen, werden als die Hauptquellen der Entstehung und Entwicklung von CMQ angesehen. Dabei ist hervorzuheben, dass die *Abhandlung über die Ursachen und Symptome verschiedenster Erkrankungen*<sup>5</sup> (Zhu Bing Yuan Hou Lun) von Chao Yuanfang, einem kaiserlichen Arzt der Sui Dynastie, außer einem Text über medizinisches Qigong, auch eine Ab-

---

<sup>3</sup> Chao Yuanfang. *Treatise on the Etiology and Symptomology of Diseases*. Beijing: People's Medical Publishing House, 1985.

<sup>5</sup> Sun Simiao. *Essential Golden Prescriptions for Emergencies*. Beijing: People's Medical Publishing House, 1955.

<sup>6</sup> *General Collection for holy relief*. Beijing: People's Medical Publishing House, 1962.

<sup>7</sup> Shen Jinao. *Treatise of Causes and Symptoms of Miscellaneous Diseases*. Beijing: People's Medical Publishing House, 2000

handlung zur Kategorisierung von Krankheiten darstellt. Anstatt der Kräuterrezepte oder Akupunktur beschreibt es nur die Qigong-Therapie für jede Krankheit.

In unserer heutigen Zeit wird aus dem Bereich der chinesischen Medizin und der medizinischen Wissenschaft, von vielen Menschen dem Qigong hohe Wertschätzung entgegengebracht. In den späten 1960ern traten die berühmten chinesischen Doktoren Herr Qin Buwei und Herr Ren Yingqiu mit dem Vorschlag an das Ministerium für Hygiene heran, die TCM-Ausbildung zu reformieren, um Qigong Kurse einzubeziehen. Seit den 1980ern haben mehr als zehn TCM Universitäten und Hochschulen solche Kurse aufgebaut und etabliert. Forschungsinstitute für Qigong wurden an der *Beijing University of Chinese Medicine* und der *Shanghai University of Chinese Medicine* gegründet und bildeten damit eine solide Grundlage für weiterführende Qigong-Studien. Im Juli 1994 erschien das Lehrbuch *Qigong Study of TCM*, herausgegeben von *The People's Health Press*, entstanden in einer Zusammenarbeit von mehr als zehn Universitäten, Hochschulen und Instituten der TCM. Dies war der erste Text über Medizin-Qigong seit der Gründung der Volksrepublik China im Jahr 1949 und wurde weitreichend verwendet. Zudem war es das einzige gemeinschaftlich erstellte Werk zur Lehre von Qigong und stellte somit den entscheidenden Schritt, im Zuge der Einführung von Qigong als anerkanntes Forschungsfach, dar. Im Jahr 1994 wurde eine deutlich verbesserte Ausgabe von *Qigong Study of TCM* von *The Peoples Health Press* veröffentlicht, als ausgewiesenes Lehrbuch in der Reihe *New Century National Advanced Chinese Medicine Textbook Series*<sup>9</sup>. Von der ersten Zusammenstellung dieses Lehrbuches bis zur Standardisierung des Qigong hat die Qigong-Forschung große Fortschritte gemacht. Nach zehn Jahren der Entwicklung ist Qigong letztendlich ein ausgereiftes Fach, gleichgestellt mit anderen Fächern in der TCM.



Verglichen mit dem Fach Qigong in seiner Gesamtheit, besitzt das Studium von Qigong seine eigenen Besonderheiten und Charakteristiken. Aufgrund der heutigen Anforderungen an die Qigong-Forschung schließt das Studium von Qigong auf Grundlage der TCM-Theorie auch die Theorien westlicher Medizin und moderner Wissenschaft mit ein. Als Therapie ist es die Intention des Medizin-Qigongs die Pflege des Lebens (Yang Sheng) und das Behandeln von Krankheiten, obwohl die Absicht der frühzeitlichen Qigong-Kultivierung nicht auf diese Ziele beschränkt war. Die Pflege des Lebens und die Behandlung von Krankheiten haben sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede. Ersteres konzentriert sich darauf, gesunde Menschen noch gesünder zu machen und die Schwäche, welche mit dem Altern einhergeht, zu bekämpfen. Letzteres beschäftigt sich mit der Behandlung der Erkrankung des Patienten. Modernes CMQ, mit seinem Schwerpunkt auf der Behandlung von Krankheiten, unterscheidet sich von den vielen Formen des antiken Qigongs, welches zur spirituellen Kultivierung gedacht war.

Im Allgemeinen umfasst das CMQ die Geschichte des Qigongs, essenzielle Theorien, praktische Fähigkeiten und klinische TCM Anwendungen. Übungsmethoden verschiedener Qigong Schulen, wie der buddhistischen, daoistischen und konfuzianischen, wurden in das CMQ integriert, sofern sie als vorteilhaft zur Pflege des Lebens und zur Behandlung von Krankheiten angesehen wurden, unabhängig davon, welcher Schule die Methode ursprünglich angehörte.

## **II. Das akademische System des CMQ**

Aus der Sichtweise eines akademischen Systems besteht die Struktur und Entwicklung des CMQ aus unterschiedlichen Teilen: Den essenziellen Theorien, praktischen Fähigkeiten und klinischen Anwendungen.

## A. Grundlegende Theorie

Die grundlegende Theorie von Chinesisches Medizin-Qigong, welche in diesem Buch beschrieben wird, schließt die Geschichte des CMQs mit ein und zwar sowohl die traditionellen Qigong Theorien als auch jene, die auf moderner wissenschaftlicher Forschung basieren. Es ist notwendig, die Geschichte von CMQ vollständig, sorgfältig und systematisch zu studieren, indem man Ursprünge, Entstehungsverlauf und -muster betrachtet, da diese die Grundlage zur Weiterführung und -entwicklung des CMQ bilden.

Die traditionelle Theorie des medizinischen Qigongs beruht auf den Lehren des Yin-Yang, der Fünf Elemente, der inneren Organe (Zang-Fu) und Meridiane, dem Qi, Blut und Körperflüssigkeiten, des Jing (Essenz), Qi und Shen (Geist) sowie zahlreichen anderen Lehren. Ebenso werden Theorien der Kultivierung und des Praktizierens aus dem Daoismus und Buddhismus einbezogen. Während des Studiums der TCM-Theorie ist es notwendig, die Schwerpunkte der Qigong Themen anderer Qigong Schulen bezüglich ihrer Qigong-Theorie zu berücksichtigen, um das Wesentliche zu erfassen und das Unwesentliche zu verwerfen. Seit den 1980ern hat die moderne Wissenschaft viele Themen aus der Kategorie „Qigong“, von der Phänomenologie bis zur Wirkungsweise, untersucht. Forschungen im Bereich der Physiologie, Psychologie, Physik und Biochemie spielten eine wichtige Rolle zur Untersuchung therapeutischer Effekte und Mechanismen. Außerdem beinhaltet die gegenwärtig e Aufgabenstellung - auf Grundlage bereits vorhandener wissenschaftlicher Forschungsarbeiten - die Analyse, Evaluation, Organisation und Anwendung kurativer Effekte des Medizin-Qigong sowie die Fortführung der Forschungsarbeiten und ein vertieftes theoretisches Studium, um eine vollständigere moderne medizinische Qigong-Theorie zu entwickeln.

## **B. Praktische Methoden und Fähigkeiten**

Die praktischen Methoden und Fähigkeiten des Qigong beinhalten zwei Aspekte: Das Üben der drei Regulierungen (Körper, Atmung und Geist) und Qigong Gong Fa oder „Übungsformen“. Die Übungsformen sind die Trainingsmuster, anhand denen das Wissen über Qigong weitergereicht wird. Die drei Regulierungen sind hierbei die Kernelemente. Daher ist es notwendig, durch eine gekonnte Ausübung der drei Regulierungen, eine gute Grundlage zu schaffen, um während der Ausführung der Form, ihre essentiellen Punkte direkt erzielen zu können und den Qigong-Zustand schnell zu erreichen. Demzufolge ist die Ausführung der drei Regulierungen eine grundlegende Fähigkeit für das Qigong Training. Während der Ausübung verschiedener Formen des Medizin-Qigongs, kann man die Ursprünge, speziellen Eigenschaften und klinischen Anwendungen gänzlich nachvollziehen und dabei erkennen, dass ein Erreichen der Zusammenführung der drei Regulierungen der Schwerpunkt des Trainings ist. Da von der Vergangenheit bis zur Gegenwart viele Qigong-Schulen und Übungsformen existierten, muss hier nochmals das Prinzip, Unwesentliches auszusortieren, um sich auf die wesentlichen Punkte zu konzentrieren hervorgehoben werden. Über zehn medizinische Qigong Formen wurden als grundlegende Übungsformen ausgewählt und in diesem Buch beschrieben. Des Weiteren werden einige spezialisierte Methoden zur Behandlung bestimmter Krankheiten im jeweiligen klinischen Abschnitt kurz vorgestellt.

## **C. Klinische Anwendungen**

Medizin-Qigong besteht aus zwei Aspekten: das Erhalten der Gesundheit und das Behandeln von Krankheiten. Dieser Text beschäftigt sich hauptsächlich mit der Behandlung von Krankheiten. Als Therapie ähnelt Qigong

der Akupunktur oder Tuina (Massage), in dem Punkt, dass sie zur nicht-chemischen chinesischen Medizin gehört. Im Qigong sollte das TCM-Prinzip *Bestimmung der Behandlung durch Syndromdifferenzierung als Bestimmung der Behandlung gemäß den individuellen Unterschieden und der Syndromdifferenzierung*. verstanden werden. Der Verlauf einer Therapie umfasst das Lehren, Anleiten und Überprüfen von Qigong Übungsformen. Die Therapie legt Wert auf Ermutigung und Inspiration des Patienten. Daher haben die Gepflogenheiten klinischen Qigong Gemeinsamkeiten und Unterschiede mit jenen der TCM. Gegenwärtig befinden sich der Aspekt der klinischen Anwendung des Medizin-Qigong, ebenso wie die Etablierung von grundlegenden Standards und Regeln zur Anwendung des klinischen Qigong, noch in den Kinderschuhen. Im klinischen Abschnitt dieses Buches werden wir die Bandbreite und die gängigen Abläufe der medizinischen Qigong-Therapie erörtern sowie die Syndromdifferenzierungen und Qigong-Verordnungen für eine Vielzahl von Krankheit vorstellen.

#### **D. Klassische Qigong Literatur**

Klassische Qigong Literatur ist eine unverzichtbare Quelle für die Weiterentwicklung des CMQ. Seit frühester Zeit existierten zahlreiche Qigong Schulen und die relevante Literatur verteilt sich auf zahlreiche unterschiedliche Werke der traditionellen chinesischen Kultur, einschließlich medizinischer, religiöser, philosophischer, archäologischer, astronomischer, geschichtlicher und sogar literarischer Werke. Nachweise kommen in Form wissenschaftlicher Monografien, Kapiteln, Absätzen, Passagen oder Fragmenten vor. Dies vereinfacht die Aufgabe nicht, diese Dokumente zu finden, zu sortieren, zu erläutern und zu übersetzen. Die Schwierigkeiten und der zeitliche Aufwand gehen über den Umfang dieses Buches hinaus. Das gleiche gilt für das Sammeln der Texte sowie für die textbasierten Forschungsarbeiten zu kulturellen

Qigong-Relikten. Während die Erforschung von klassischem Qigong-Material voranschreitet, muss man die Fortschritte der Informationstechnologie, wie die des Computer, berücksichtigen und versuchen, diese Hilfsmittel so schnell wie möglich in die Forschung einzubeziehen.

### **III. Mit CMQ verwandte Themen**

Wie bereits oben erwähnt, entstand CMQ aus dem Zusammenschluss von TCM und Qigong, beide sind Anliegen und Bestandteil der modernen wissenschaftlichen Forschung. CMQ hat viele Überschneidungspunkte mit heutigen Themen und Disziplinen, von denen einige als „extern“ und äußerlich angesehen werden können. Die folgenden Themen haben eine innere Verwandtschaft zur CMQ.

#### **A. Klassische chinesische Philosophie**

TCM und Qigong haben ihre Wurzeln in der klassischen chinesischen Philosophie. Um die aus antiker Zeit stammenden Gedankengänge des CMQ, das Weltbild und die Methodik der Menschen dieser Zeit besser verstehen zu können ist es notwendig, ein paar Kenntnisse über die klassische chinesische Philosophie zu haben.

#### **B. Religion**

Ebenso wie die Verbindung zwischen Medizin und Schamanismus (wu) weist auch die Verbindung von Qigong-Ausübung und religiöser Kultivierung darauf hin, dass CMQ in Verwandtschaft zu zahlreichen Religionsformen und deren zeitlich-geschichtlichen Auftreten hat. Aus historischer Sicht wurden TCM und Qigong vom Einfluss der Religion vor mehreren tausend Jahren getrennt und haben sich eigenständig weiterentwickelt. Ein Verständnis für

die Beziehung zwischen CMQ und Religion hilft dabei, die Entwicklung des Qigong vom Aberglauben zur Wissenschaft nachzuvollziehen.

### **C. Akupunktur und Tuina**

Als Heilverfahren ist Qigong und TCM mit Akupunktur und Tuina gleichgestellt. Akupunktur und Tuina - vor allem Akupunktur - kann nicht ohne Kenntnisse der Meridiane (den Kanälen für das Qi) erfasst werden und die Menschen im Altertum erachteten die Entdeckung der Meridiane, als direkt mit Qigong verbunden. Li Shizhen<sup>3</sup>, der berühmte Doktor und Kräuterkundiger aus der Ming-Dynastie, sagt im Werk *Studium der Acht Extra-Meridiane (Qi Jing Ba Mai Kao)*, ungefähr aus dem Jahr 1570: „Die innere Landschaft und ihre Kanäle können nur von jenen gesehen werden, welche nach innen hin reflektieren und so ihr Innerstes durch (Daoistische oder Qigong-) Meditation erleuchten.“ Darüber hinaus benötigt Akupunktur „De Qi“ (Qi erreichen oder Qi spüren) und Tuina bedarf Qigong Übungen, um innere Stärke zu schaffen. Offensichtlich haben beide eine ausgesprochen tiefe innere Verbindung zum Qigong. Zudem können Akupunktur und Tuina die Qigong Therapie verstärken und unterstützen. Zum Beispiel können Moxibustion und Akupressur inneres Qi kultivieren und stärken. Die klinische Kombination von Qigong, Akupunktur und Tuina kann zu besseren Behandlungsergebnissen führen, wenn das Qi zur Verbindung des inneren und äußeren Körpers verwendet wird.

### **D. Körperliche Bewegung**

Der Unterschied zwischen Qigong und gewöhnlichem körperlichen Training ist: Qigong fokussiert sich auf die Verbindung der drei Regulierungen zu ei-

---

<sup>3</sup> Li Shizhen. *Study on the Eight Extra Meridians*. Beijing: China Press Traditional Chinese Medicine, 2007.

ner Einheit, gewöhnliches körperliches Training beschäftigt sich mit jeder Regulierung einzeln. Eine Erweiterung dieses Konzepts schließt die Tatsache mit ein, dass Qigong ausgeübt wird, um einen bestimmten psychophysiologischen Zustand des Seins hervorzurufen, wohingegen der Schwerpunkt gewöhnlichen Trainings bei körperlicher Aktivität liegt. Dynamisches Qigong (Dong Gong, Qigong mit körperlicher Bewegung und Aktivität), verglichen mit Jing Gong oder Statischem Qigong (bei dem der Körper während des Haltungs-, Atmungs- und mentalen Trainings unbewegt bleibt) scheint in mancher Beziehung Ähnlichkeiten mit rein körperlicher Betätigung zu haben. Allerdings ähneln sich dabei nur die physischen Formen (Haltung oder Bewegung), wohingegen sich die zugrundeliegende Absicht oder Natur unterscheidet. Vergleichbar formuliert legt Qigong den Schwerpunkt auf die Bedeutung des inneren Körpers, während sich körperliche Übungen auf den äußeren Körper konzentrieren. Aus diesem Grunde unterscheiden sich die Indikationen und Ergebnisse des Qigongs von denen der körperlichen Betätigung.

## **E. Psychotherapie**

Obwohl Qigong Therapie einige Gemeinsamkeiten mit der Psychotherapie hat, geht Qigong über eine Psychotherapie hinaus. Wie Qigong, reguliert eine Psychotherapie den mentalen Zustand eines Patienten. Insbesondere ihre kognitiven und hypnotischen Therapien, ebenso wie die Verhaltenstherapien, ähneln Qigong. Die größte Übereinstimmung liegt in den Fähigkeiten, die benötigt werden, um den mentalen Zustand des Patienten zu regulieren. Allerdings reguliert Qigong-Therapie nicht nur den geistigen Zustand, sondern auch die Atmung und den Körper. Darüber hinaus verbindet die Qigong-Therapie die drei Regulierungen zu einem Zustand der Einheit. Der Inhalt

einer Qigong Therapie ist umfassender als der einer Psychotherapie. Hinzu kommt, dass in einer Psychotherapie die Patienten verhältnismäßig passiv sind, wie zum Beispiel bei einer Hypnose-Therapie. Wohingegen die Qigong-Therapie Patienten aktiv dazu ermutigt, ihre Gesundheit wiederherzustellen, indem sie individuelle Übungen unter Aufsicht ausführen.

## **F. Naturmedizin**

Qigong gehört zur Naturheilkunde. Die Bandbreite von natürlicher Medizin ist sehr weit und umfasst auch nicht-medizinische Therapien, wie zum Beispiel Diätetik, Wald-Therapie, Blumenduft- (Aroma-) Therapie, Musiktherapie, Heiße-Quellen-Therapie und viele mehr. Die meisten dieser Therapien entstammen der Volksheilkunde, verwenden nur natürliche Rohstoffe und sind einfach auszuführen. Wobei sie nicht nur Gesundheit fördern, sondern auch wirksam gegen bestimmte Krankheiten sind. Aus der Sicht der Naturheilkunde kann die Qigong-Therapie als eine Methode definiert werden, welche die Gesundheit, durch die Entwicklung und Nutzung natürlicher Potentiale des Körpers wiederherstellt. Sie kann in Kombination mit anderen natürlichen Therapien angewandt werden.

## **IV. Das Studium des CMQ**

Es ist notwendig, die grundlegende Theorie und Qigong Formen aus Lehrbüchern zu erlernen, aber viel wichtiger ist zu lernen, wie man Qigong ausführt. Der Qigong-Zustand ist intrinsisch und schwer zu erleben, wenn man nur davon liest, ohne es selbst zu praktizieren. Dies stellt eine Herausforderung beim Studium des CMQ dar.