

Bewegung · Atmung · Bewusstsein

3. Auflage

Markus Ruppert

Grundlagen des Qigong

Ein Wegbegleiter durch die ersten
Jahre der Qigong-Praxis

LESEPROBE

Grundlagen des Qigong

Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre
der Qigong-Praxis

Markus Ruppert



3. Auflage 2025

© 2025 ML Verlag in der mgo fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

© 2015 ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Fotografien: Tobias Haberstock

Illustration: Hella Spiering

www.ml-buchverlag.de

ISBN (Buch): 978-3-96474-813-3

ISBN (E-Book/PDF): 978-3-96474-814-0

Für Menschen die Halt suchen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	7
Danksagung	7
Vorwort	8
San Bao – die drei Schätze	12
Zielsetzung des Buches	14
Umgang mit den Übungen	14
2. Regulation des Körpers (Tiaoxing)	16
Alles dreht sich um die Mitte	17
Wie erspüre ich meine Mitte?	19
Gewichtsverlagerungen	23
Die Kraft in den Gelenken lenken	27
Das Leben ist Pulsieren	48
Yin und Yang im eigenen Rhythmus harmonisieren	51
Warten Sie ES ab: Sinken statt Versumpfen	58
Wie oben so unten oder wohin mit der Energie?	60
Die „äußeren Verbindungen“	62
Die drei Engpässe	63
Der untere Engpass	64
Der mittlere Engpass	72
Der obere Engpass	74
Verbindung der Engpässe	79
Stehen wie eine Säule – Zhan Zhuang Qigong	79
Los geht's	80
Stehen wie eine Kiefer	84
Bälle unter Wasser drücken	85
Umfassen und Tragen	86
Das Wasser zerteilen	87
Einen Baum umarmen	88
Nach vorn aufspannen	89
Die Hände nach vorn strecken	90
Die Energiezentren – Dantian	91
Das Körperenergiemodell	98
Die „inneren Verbindungen“ – der Körper folgt dem Qi	101
Regulation des Körpers im Sitzen	104

3. Regulation der Atmung (Tiaoxi)	108
Der Atemprozess	110
Aufmerksamkeit und Atmung	114
4. Atemübungen	117
Natürliche Atmung (Shunhuxi)	117
Dantian-Atmung	120
Paradoxatmung (Nihuxi)	121
Die große Kompression (Maha Bandha)	123
Kehlkopf-Atmung (Ujjayi Pranayama)	125
Den Atem verlängern	125
Feuer Atem (Agni Pran Pranayama)	127
Kühlender Atem (Sitali Pranayama)	128
Windatmung	129
Heilende Laute	130
5. Regulation des Geistes (Tiaoshen)	131
Realität und die Natur des Leidens	132
Das Ego	134
Wohin führen uns die geistigen Regulationen?	135
Was wir tun können um zu innerem Frieden zu finden?	138
Die Aufmerksamkeit auf einem Konzentrationspunkt ruhen lassen (Yi Shou) ..	138
Visualisierungen (Cun Xiang)	140
In die Ruhe treten (Ru Jing)	142
Spiritualität im Qigong im Kontext von Psychotherapie	144
6. Der Lernprozess im Qigong	146
Harmonisierung der drei Schätze zu einer Einheit	147
Normale und erwünschte Effekte	148
Unerwünschte Effekte	152
Schlüsselpunkte beim Üben	156
Welches Umfeld pflege ich beim Üben?	160
7. Epilog	164
8. Über den Autor	165

1. Einleitung

Danksagung

Dieses Buch entstand im Verlauf der letzten Jahre und aus den Erfahrungen mit all den Kursteilnehmern und Patienten, die ich seit vielen Jahren begleiten darf. Ihre Fragestellungen brachten mich zum Grübeln und entlockten mir Antworten. Alleine wäre ich nicht auf diese Fragen gekommen und meine Antworten wären ohne diese Energie nicht so präzise geworden. Die Verpflichtung und Verantwortung Lehrer und Ausbilder zu sein, trägt auch über Zeiten mangelnder Motivation hinweg. Aus diesem Grund danke ich an erster Stelle meinen wichtigsten Lehrern, meinen Schülern.

In all den Jahren durfte ich verschiedene Übungsstile und Lehrer kennen lernen. Besonders geprägt wurde ich durch die medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng und von Dieter Mayer. Vielen Dank Dieter, für die methodische Disziplin, die mich sehr geerdet hat und mir Klarheit verschafft hat. Ich bin besonders dankbar, so nah an Deiner Arbeit teilgehabt haben zu dürfen. Auch an Dr. Barbara Schmid-Neuhaus und Liane Schoefer-Happ ein großes Dankeschön für die Begleitung, den „Feenstaub“ und die Zusammenarbeit in den Ausbildungen.

Natürlich möchte ich mich für das Verständnis in meinem Umfeld bedanken. Viel Zeit floss die letzten Jahre in dieses Buch. Zeit, die ich nicht mit meinen Kindern, meiner Familie und Freunden verbringen konnte.

Und natürlich vielen Dank an all die Helfer, die für das Gelingen eines Buches so wichtig sind und für die meist nur in wenigen Zeilen zu Beginn des Buches Platz eingeräumt wird: Danke Tobias Haberstock für die Bilder und die wertvolle Freundschaft, Bärbel P. und Rosemarie Pillmeier für den Rotstift und Hella S. für Deine spontane Offenheit und Mitarbeit!

Vorwort

„Die Bewegungen des Qi sind das Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen¹.“

Qigong ist eine Kunst, deren Wurzeln Jahrtausende zurückreichen. Es zählt zum großen Kulturerbe Chinas. In verschiedenen Bereichen entwickelten sich die Übungen zur Stärkung des Körpers, zur Gesunderhaltung oder um spirituelle Erfahrungen zu machen. Die Ursprünge reichen vermutlich auf schamanische zeremonielle Tänze zurück, die zu therapeutischen Zwecken bereits vor 10.000 Jahren durchgeführt wurden. Nur dem Schamanen war die Kommunikation mit den Kräften von Himmel und Erde zum Wohle des Menschen erlaubt.² Sehr berühmt ist das Seidenbild aus dem Mawangdui Grab, das auf das Jahr 168 v. Chr. datiert wird. Es gilt als der früheste archäologische Beleg von Bewegungsübungen zur Gesundheitspflege. Die dort abgebildeten Körperhaltungen zeigen Übungen, die noch heute z. B. in den acht Brokatübungen zu finden sind.



Daoyintu – „Plan zu den Übungen zum Leiten und Führen (des Qi)“

¹ Jiao Guorui; Qigong Yangsheng ein Lehrgedicht; Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH Uelzen 1993; Lehrgedicht 43, S. 94

² Buyin Zheng, Authentisches Qigong in der chinesischen Tradition – Basiswissen für chinesische Heilkunst, Ein Weg zu Gesundheit und innerem Frieden; Schirner Verlag, Darmstadt, 1. Auflage 2010, S. 37

Der Begriff Qigong selbst ist noch relativ jung und entstand erst nach dem Untergang der großen Kaiserreiche in der Volksrepublik China, vor allem in der Zeit der Kulturrevolution. Zerstörerische Kräfte wollten die traditionellen Verfahren verbieten lassen, doch auf Grund vieler positiver Erfahrungen angesehener Politiker konnte das traditionelle Wissen gerettet werden. Unter dem Begriff „Energiearbeit“ (*Qigong*) wurden viele Methoden unterschiedlichster Richtungen zusammengefasst.

氣功

Qi
Lebenskraft

Gong
Kunst



Der Begriff Qigong setzt sich aus den zwei Schriftzeichen „Qi“ und „Gong“ zusammen. Qi beschreibt die Kraft, die den Dingen ihre Wesenhaftigkeit und das Leben verleiht. Die Lebenskraft Qi entsteht in der daoistischen Sichtweise aus dem Spannungsfeld zwischen den Polen Yin und Yang. Zum Konzept des Qi finden wir umfangreiche Beschreibungen. Qi bedeutet auch Atem. Alle Körperfunktionen, alle materiellen sowie geistig-seelischen Aspekte sind Aspekte des Qi. Unser Kosmos ist in der daoistischen Sichtweise eine Ansammlung von mehr oder weniger verdichtetem Qi.

Das zweite Schriftzeichen „Gong“ steht für Arbeit, Methode, Fertigkeit, Kunst oder auch für den Ertrag, den man für die von Herzen getane Arbeit erhält. Die Begriffe Kultivierung und Pflege werden im Kontext der Lebenspflege gerne verwendet.

Die Übungen des Qigong öffnen Ihnen einen Erfahrungsraum, um Ihr eigenes Selbst zu ergründen. Sie lernen die Wirkzusammenhänge Ihres Körpers und Ihres Geistes kennen. Viele Qigong Meister gehen davon aus, dass die Theorien der Chinesischen Medizin, insbesondere die Lehre der Meridiane und Akupunkturpunkte auf den sinnlichen Körpererfahrungen im Qigong basieren. Die Anwendung der Chinesischen Medizin am Patienten wird durch diese Erfahrungen bereichert, denn so werden die theoretischen Modelle lebendig. Was vorher Theorie war, kann nun am eigenen Körper selbst erlebt werden.

Wie kann Ihnen Qigong helfen? Vielleicht wollen Sie nach einer schweren Erkrankung wieder mehr Kraft aufbauen, Ihren Körper auf schonende Art in Bewegung bringen, Ihre Atmung vertiefen oder Sie leiden unter Stress und sehnen sich nach Entspannung? Zu Beginn eines Kurses frage ich stets die Teilnehmer, welche Erwartungen Sie mitbringen. „Ich möchte wieder in meiner Mitte sein“ ist ein häufiger Wunsch der Teilnehmer. Doch was bedeutet es „in der Mitte“ zu sein? Und wie kann ich „meine Mitte“ erreichen? Vielleicht haben Sie aber auch von der heilenden Wirkung von Qigong bei chronischen und lebensbedrohenden Erkrankungen gehört und möchten mit Qigong einen alternativen Heilweg einschlagen.

Ich durfte im Laufe meines Qigong-Weges viele Übungssysteme kennen lernen. Stets trieb mich die Frage um, was genau Heilung initiiert und was Heilung bedeutet. Welche Übungen schaffen es Krankheiten zu überwinden und selbst inoperable Tumore zum Verschwinden zu bewegen? Auf meiner Suche habe ich die Antwort lange übersehen, denn sie war zu einfach. Damit wollte ich mich lange nicht zufrieden geben. Doch oft liegt das Geniale in der Einfachheit verborgen.

Die Übungen, die uns in vielen Übungssystemen am Weitesten bringen, sind einfache Übungen, die die Grundlagen festigen. Die Meisterschaft liegt in diesen Grundlagen verborgen. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden meinen Fokus in diesem Buch auf eben diese zu legen. Ich möchte Ihnen Hilfestellungen geben, um einen schnellen Einstieg ins Qigong zu finden, ohne sich in Choreographien zu verlieren. Wenn Sie bereits erfahrener Übender sind, so kann dieses Buch Ihnen ein Anstoß sein, das bereits Erlernte zu überprüfen und zu vertiefen. Vor allem in den ersten Jahren soll Ihnen dieses Grundlagenwerk Anreize geben, um Ihre innere Struktur zu entwickeln.

Qigong hat es sich zur Aufgabe gemacht „die Mitte“ zu stärken. Eine starke Mitte nährt uns, versorgt uns mit Kraft und Vitalität, der Geist ist ruhig und ausgeglichen. Um dieses Ziel zu erreichen, können Sie sich auf drei Ebenen regulieren. Ihr Körper, Ihr Geist und die Atmung können sich auf die Mitte ausrichten. Wir können unser Dasein in diesen drei Bereichen erfahren und zum Ausdruck bringen. Deshalb werden sie in der chinesischen Tradition auch „Die drei Schätze“ (*San Bao*) genannt. In ihnen liegt der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit und geistiger Glückseligkeit verborgen.

Alle Abweichungen von der Mitte sind entweder Bewegungen von der Mitte weg oder zur Mitte hin. Diese Bewegungen zeigen sich durch Steigen und Sinken oder Ausdehnung (Öffnen) und Kompression (Schließen). Da der Mensch und das Qi der ständigen Wandlung unterliegen, ist „die Mitte“ nicht als ein statischer Zustand erlebbar. Doch die Ausrichtung auf die Mitte ermöglicht ein besonderes Seinserlebnis. Erleben Sie den Puls des Lebens und seine zentrifugalen und zentripetalen Kräfte selbst.

Ich möchte Sie auf der Reise zu Ihrer Mitte begleiten. Mit einfachen hinführenden Übungen (*Gong*) möchte ich ein Fundament (*Ji*) aufbauen. Alle weiteren Übungen wurzeln (*Ben*) in diesem fundamentalen Wissen. Die Übungen, die uns am weitesten bringen, also die Übungen für die Fortgeschrittenen, sind die fundamentalen Übungen (*Jibengong*). Nehmen Sie sich ausreichend Zeit sich mit diesem Schatz zu beschäftigen und kehren Sie immer wieder dorthin zurück. Wer sich ausführlich mit den Grundlagen beschäftigt, spart langfristig Zeit.

Die wichtigste Voraussetzung, um mit Qigong Erfolge zu erzielen, ist die Freude am Qigong. Weder Alter, Erschöpfung, Krankheit noch Bewegungseinschränkung sind Hindernisse. Haben Sie Mut und überwinden Sie mit Hilfe eines geeigneten Lehrers Ihren inneren „Schweinehund“. Entwickeln Sie Selbstvertrauen und vertrauen Sie auf die Heilkräfte Ihres Körpers. Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet und entfaltet bei vielen Erkrankungen positive Effekte. Durch geeignete Anpassung der Übungen sollte es Ihnen jederzeit möglich sein, Qigong zu praktizieren. Öffnen Sie Ihr Herz (*Xin*) für die faszinierende Welt des Qigong, dann wird Ihre ganze Aufmerksamkeit (*Yi*) präsent sein. Diese Aufmerksamkeit lenkt die vitale Energie (*Qi*), die die körperliche Kraft (*Li*) erzeugt.

„Die inneren Verbindungen“

$Xin \rightarrow Yi \rightarrow Qi \rightarrow Li$

Da die Wirkungen des Qigong sehr intensiv sind, sollten Sie sich einen kompetenten Lehrer suchen, der Sie im Lernen unterstützen und führen kann. Bücher können helfen, neue Fragestellungen aufzudecken, vorhandene Fragen zu klären oder sie können Ihnen helfen eine innere Struktur zu entwickeln. Sie ersetzen im Qigong jedoch niemals einen Lehrer.

San Bao – die drei Schätze

„Im DAO lebt das EINE (die Einheit). Das EINE beinhaltet die ZWEI (Yin, Yang).

Aus der ZWEI entsteht die DREI (Himmel-Yang, Erde-Yin, Mensch-Qi).

Aus diesen DREI entstehen alle Dinge.

Alle Dinge beinhalten das Yin und das Yang.

Durchströmt von der Lebensenergie Qi, die alles zusammen hält. [...]

Was andere bereits gelehrt haben, das lehre auch ich.

Diejenigen, die fest verwurzelt sind (im DAO) werden niemals vergehen.

Dieses nehme ich als Ursprung meiner Lehre.³“

In der daoistischen Weltanschauung entsteht der Kosmos aus einer ursprünglichen Quelle. Dieser Kosmos basiert auf den polaren Prinzipien Yin und Yang, welche im Großen wie im Kleinen wirksam und beobachtbar sind. Die Trennung der beiden Pole bringt eine anziehende und gleichsam abstossende Spannung – das Qi – hervor. Das Qi ist die wandelnde Kraft, die alles Leben hervorbringt. So unterliegen Yin und Yang der stetigen Wandlung durch das Qi. Diese universellen Prinzipien können wir im Großen wie im Kleinen wiederentdecken. Was sich im Makrokosmos als die drei Kräfte zeigt – der Himmel (Yang), die Erde (Yin) und der Mensch (Qi) – das spiegelt sich auch im Mikrokosmos Mensch wider: *Geist-Shen, Essenz-Jing, Vitalkraft-Qi*.

Himmel, Erde und Mensch haben jeweils drei Schätze:

Im Himmel gibt es Sonne, Mond und Sterne,

Auf der Erde Wasser, Feuer und Wind,

Im Menschen Jing, Qi und Shen.

Die Kräfte unterliegen einem ständigen Wandel und das harmonische Wechselspiel der drei Schätze ist der Schlüssel zu geistiger und körperlicher Gesundheit und langem Leben. Sind alle drei Schätze in Harmonie, verschmilzt auch das menschliche Dasein im Makrokosmos. Wir erlangen Zugang zu geistiger Führung und zu einem höheren Bewusstsein.

Der Heilungsbegriff ist etymologisch durch das Wiederganzwerden bestimmt. Heilung geschieht im alchemistischen Umkehrprozess, in der „Rückkehr zum Ursprung“. Wir lösen uns

³ aus Kapitel 42 „die starke Wurzel“ des Dao De Jing.

von der Illusion der Trennung. In der Mitte zu sein bedeutet Yin und Yang auszugleichen und beide untrennbaren Pole harmonisch zu verbinden. Yin und Yang sind im Qigong durch die zentripetalen, schließenden und die zentrifugalen, öffnenden Erfahrungen im Sinken und Steigen erlebbar. Sie bringen das Qi hervor, die Vitalkraft. Im kontinuierlichen Wechsel von Sinken und Steigen fließt das Qi. In der Atmung können wir die Prinzipien von Yin und Yang im Aus- und Einatmen erfahren. Auch auf geistiger Ebene lässt sich ein kontinuierlicher Dialog wahrnehmen.

Wenn wir Yin und Yang auf allen drei Ebenen vereinen und so in Harmonie sind, kehren wir zu unserem Ursprung zurück. Wir werden eins mit der Schöpfung, wir werden ganz und heil. Der Geist erfährt in diesem Zustand eine Erhöhung. Durchdringt der erhöhte Geist in der Verdichtungsphase den Körper, so wird auch dieser erhöht und geheilt.⁴



„San Bao – Die Drei Schätze“ sind ein zentraler Aspekt des Daoismus, der Chinesischen Medizin wie auch der Praktiken der inneren Alchemie (*NeiDan*). Den Menschen betreffend werden diese drei elementaren Kräfte *Essenz-Jing*, *Vitalkraft-Qi* und *Geist-Shen* verfeinert, um ihn zu innerem Frieden zu führen, den Körper zu heilen und das Leben zu verlängern:

- *lianjing huaqi*: Veredelung von Essenz in Atmung
- *lianqi huashen*: Veredelung von Atem in Geist
- *lianshen huanxu*: Veredelung von Geist und Rückkehr in die Leere

三寶

„Wesentlich für das Nähren der Lebenskraft ist es, die Essenz zu bewahren.

Den Geist konzentrieren, um das Qi zu kultivieren, das Qi kultivieren, um Essenz zu erzeugen.

Die Essenz kultivieren und in Qi umwandeln, das Yin sinkt und das Yang steigt.

Das Qi kultivieren und zu Geist umwandeln, den Geist kultivieren und zur Leere zurückkehren.“⁵

⁴ „In der Ausdehnungsphase wird die Bindung des Geistigen an das Stoffliche gelockert. Der an den gelockerten bzw. ‚geschmolzenen‘ Stoff gebundene Geist wird so vom Allgeist geläutert und damit erhöht. Im Verlauf der Ausdehnungsphase wird gleichsam der ‚gute‘ vom ‚schlechten‘ Geist getrennt. In der folgenden Verdichtungsphase wird die Bindung des erhöhten Geistes an das Stoffliche wieder gefestigt. [...] Im Verlauf der Verdichtungsphase bewirkt der ‚gute‘ Geist die Transmutation des Stofflichen zum ‚Guten‘.“ aus „Eine geistige Reise durch den Kosmos“ von Christoph Proeller, *Alchemia medica – Alchemie und Spagyrik* nach Alexander von Bernus, Erasmus Grasser Verlag, 1. Auflage 2007

⁵ Jiao Guorui; Qigong Yangsheng ein Lehrgedicht; Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH Uelzen 1993; Lehrgedicht 24–27, S. 56–62

Zielsetzung des Buches

Die komplexe Lehre des Qigong kann in einem Buch nicht erfasst werden. Ebenso wenig kann ein Buch den Unterricht, die persönliche Erfahrung und die Begleitung durch einen geeigneten Lehrer ersetzen.

In den zahlreichen Jahren als Kursleiter und in der Ausbildung von Kursleitern habe ich beobachtet, dass viele Teilnehmer die choreographische Korrektheit beim Üben in den Mittelpunkt stellen. Darunter leidet das persönliche Erleben und man muss in Kauf nehmen, dass man sich jenseits persönlicher Möglichkeiten und Grenzen bewegt.

Fortgeschrittenere Übende vertrauen dagegen gerne auf die eigene Intuition. Der einzige Widerstand gegen meinen Krafteinsatz im Qigong ist die Erdanziehungskraft. Weder widerstrebende Übungspartner (wie im Taijiquan), noch Gewichte oder Gummibänder (wie im Fitnessstudio) überprüfen im Qigong, ob mein intuitiv gewählter Krafteinsatz die erwünschte Wirkung erzielt.

In diesem Buch möchte ich mich auf einfache Übungen und Denkanstöße konzentrieren, die Sie unterstützen sollen, Ihr inneres Erleben zu beleuchten und zu hinterfragen. Dieses Buch bietet keine neuen Übungsreihen an, sondern kann die Ihnen bekannten Übungen mit neuem Leben erfüllen.

Umgang mit den Übungen

Lesen Sie sich die Übungsanweisungen zu den angebotenen Übungen und den anschließenden Fragen bitte genau durch, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Führen Sie die Übungen stets nur im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten und Grenzen aus. Es geht darum, sich selbst zu erfahren und nicht darum, bestimmte Übungen „nachzuturnen“.



Übungen sind gelb hinterlegt und mit einer Stecknadel gekennzeichnet.

Versuchen Sie bitte anhand der Beschreibungen und Fragen zu verstehen, was Ihnen durch die Übungen vermittelt werden soll, bevor Sie die Übungen ausführen. Erforschen Sie sich während der Übung, um den Übungsinhalt zu erfassen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, bis Sie den jeweilige Übungsaspekt deutlich selbst spüren können.

Wenn Sie einen geeigneten Lehrer gefunden haben, kann es hilfreich sein, die einzelnen Aspekte und Unklarheiten im Unterricht zu hinterfragen. Sicherlich werden Sie auch auf Aussagen stoßen, die Sie aus Ihrem Unterricht ganz anders kennen. Die Diskussion und Erörterung dieser Reibungen ist besonders lehrreich.

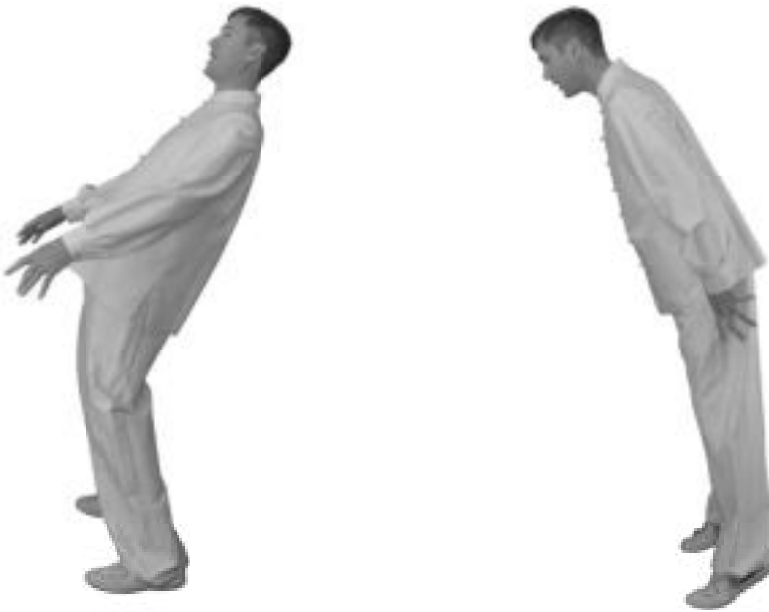
2. Regulation des Körpers (Tiaoxing)

Der erste Schatz, der Sie Ihrer Mitte näher bringt, ist Ihr Körper. Unser Körper ist vielschichtige, von Geist und Lebensenergie durchdrungene Materie. Die Basis und Quelle für die Materie bildet die *Essenz – Jing*. Die erste Säule mit der wir in Kontakt kommen, wenn wir uns Qigong annähern wollen, sind die körperlichen Bewegungen und Haltungen. Ich verwende den Begriff „Regulation“ sehr gerne, da es sich um eine fortwährende Anpassung, eine fortwährende Neuverhandlung in jedem Moment handelt. Der chinesische Begriff *Gong* wird gerne auch mit Übung, Kunst, Fertigkeit, Disziplin, Arbeit, Tat, Nutzen, Verdienst oder Ähnlichem übersetzt. *Qigong* ist also die stetige innere und äußere Arbeit mit der eigenen Vitalkraft *Qi*. Die *Essenz – Jing* bildet die materielle Grundlage für das *Qi*. *Jing* kann in *Qi* gewandelt werden und umgekehrt. Das körperliche und mentale Training stärkt den Leib und vermehrt die *Essenz – Jing*. Viele Erkrankungen lassen sich allein durch körperliche Regulationen beheben. Da der Körper und die *Essenz – Jing* untrennbar von unserem *Geist – Shen* und der *vitalen Kraft – Qi* verbunden sind, werden sowohl *Jing*, *Qi* als auch *Shen* durch die körperlichen Übungen beeinflusst. Vielleicht haben Sie schon von den positiven Auswirkungen körperlicher oder sportlicher Aktivität bei Depressionen und Angststörungen gehört. Auch traumatisierte Patienten können in einem kraftvollen Körper innere Stabilität entwickeln. Auch in unserem Kulturkreis ist der Zusammenhang körperlicher Kräfte und seelisch-geistiger Zustände längst bekannt.

Der Hauptaspekt, um die *Essenz – Jing* zu stärken, ist die, auf die Körpermitte ausgerichtete Haltung. Die Bewegungen dienen dazu, das *Qi* in Bewegung zu versetzen und Kraft wirken zu lassen. Alle Bewegungen wurzeln in den Grundlagen der Haltung.

Alles dreht sich um die Mitte

Unser Körper ist durch Rezeptoren, Nerven und Muskeln darauf eingestellt sich gegen die Schwerkraft aufzurichten. Unser Skelett und die Muskulatur ermöglichen eine aufrechte Haltung und Bewegungen. Können die Knochen unsere Körpermasse direkt in die Erde übertragen, so ist minimaler Muskeleinsatz notwendig. Gerät unsere Ausrichtung jedoch „aus der Mitte“, so verlieren wir das Gleichgewicht. Unsere Muskeln werden dann durch Anspannung den Fall zu verhindern versuchen und ziehen uns wieder zurück ins Gleichgewicht.



Bei Verlust des Gleichgewichts versuchen die Muskeln zu stabilisieren.

Dieses Spiel mit der Balance läuft fortwährend ab, auch wenn wir es nicht bemerken. Kleinste Spannungen im myofascialen System⁶ regulieren laufend die Ausrichtung im Raum, um den Sturz zu verhindern oder um uns auf gezielte Bewegungen auszurichten.

Um Muskeln optimal einsetzen zu können müssen wir sie aus der Entspannung in eine Vordehnung bringen. Aus der Vordehnung heraus kann die jeweilige Muskelgruppe optimal kontrahieren und wirken. So beugen wir uns, bevor wir springen oder strecken uns, bevor wir beim Holzhacken kräftig mit der Axt zuschlagen.

⁶ Die Faszien und das Bindegewebe umgeben die Muskeln und die Organe wie ein schwammartiges Gewebe. Sie betten die Organe ein und schützen sie. Die Muskelfaszien (myofasciales System) sorgen dafür, dass die Muskeln vorgespannt sind und in der Kontraktion effektiv wirken können. Dieses System verbindet alle Organe und erklärt u.a. wie Meridiane wirken können.



Eine Bewegung wird stets durch ihre Ausholbewegung eingeleitet.

Streckung im Springen wird durch Beugung eingeleitet.

Die Beugermuskelkette wird durch die Streckung aktiviert.

All diese Regulationen drehen sich um Ihre Körpermitte. Der Balance-Akt des Skeletts mitsamt der Körpermasse dreht sich um den Körperschwerpunkt. Die Muskelkraft ist ein Tanz zwischen Anspannung, Entspannung und Dehnspannung, wobei Muskulatur und Skelett Hand in Hand arbeiten, um uns in kraftvolle und mühelose Bewegungen zu bringen.

Agieren wir aus unserer Mitte, so gibt es keine unnötigen Muskelspannungen im Körper, die kraftvolle Bewegungen verhindern. Ob im Alltag beim Heben der Getränkekiste oder als Kampfsportler, der schnell Kraft entfalten will oder dem Gegner beim Angriff keinen Ansatzpunkt bieten will – die Mitte birgt das größte Kraftpotential.

Weichen wir in unseren Bewegungen und Haltungen von der Mitte ab, so setzen wir unnötige Muskelanspannung ein. Diese blockieren unsere Bewegungen, rauben uns Kraft und verhindern, dass wir mühelos unser Ziel erreichen.

Die Körperhaltung im Qigong ist nicht als eine statische Figur zu verstehen. Als lebendiges System sind wir laufend in Bewegung, auch in den stillen „Haltungen“. Innere Bewegungen wie z. B. der Atem, haben Einfluss auf unser Gleichgewicht. So ist „die Mitte“ als ein dynamisches Gleichgewicht zu verstehen, d. h. als eine fortlaufende Regulation. Werden diese feinen Justierungen nicht zugelassen entstehen Starre, Verkrampfung, Unwohlsein und Stagnation. Die nun folgenden Anweisungen sollen Hilfestellungen liefern, um in eine kraftvolle und dynamische Position und Bewegung zu finden.

Wie erspüre ich meine Mitte?

Egal, in welcher Position Sie sich befinden, die Kontaktflächen zur Erde vermitteln Ihnen, ob Sie in Balance sind oder nicht. Im Stehen sind dies die Fußsohlen, im Sitzen die Sitzbeinhöcker. Diese Kontaktflächen sind wie der „Kontrollmonitor“ eines Flugkapitäns, der hier Informationen über die Lage im Raum ablesen kann. Die Höhen- und Querruder ermöglichen die Steuerung des Flugzeugs. Im menschlichen Körper entsprechen die Ruder den Gelenken. Durch Streckung und Beugung verändern wir die Lage im Raum. Wohin sich unser Schwerpunkt verlagert, können wir am „Monitor“ in den Füßen bzw. in den Sitzbeinhöckern ablesen.



Die Instrumente im „Gleichgewichts-Cockpit“ sind die Kontaktflächen mit der Erde: Im Stehen die Fußsohlen, im Sitzen die Sitzbeinhöcker.

Das Körpergewicht nimmt über die Fußsohlen Kontakt zur Erde auf. Je nachdem, welche Bereiche der Fußsohle belastet werden, werden unterschiedliche Reaktionen im Körper hervorgerufen. Um einen ausgewogenen Stand zu finden, wird angestrebt, den Körperdruck über den Fußrücken zu balancieren. Auf der Fußsohle entspricht dies dem Punkt *Ni1-Yongquan-Die sprudelnde Quelle*. Das Körpergewicht verteilt sich über die Fußbrücke vor allem auf die Ballen und die Ferse. Da die Ferse in etwa nur halb so viel Oberfläche bietet wie der Ballen, wird der Druck bei gleichmäßiger Gewichtsverteilung in diesem Bereich in etwa doppelt so stark spürbar sein. Man verteilt also ungefähr 70 % des empfundenen Drucks auf die Ferse und 30 % auf die Ballen.

Verlagern Sie Ihr Körpergewicht in Richtung Ballen, so wird zu Beginn eine Spannung der Muskeln auf der Körperrückseite Ihren Körper nach hinten ziehen. Wird ein gewisser Punkt überschritten, so wird der Streckreflex ausgelöst, um Sie zurück in Ihre Mitte zu befördern.



Der Streckreflex

Versuchen Sie selbst einmal Ihren Streckreflex zu finden. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorn und riskieren Sie einmal zu stolpern. Kurz bevor Sie fallen, streckt sich der Körper wie von alleine nach hinten durch.

Fragen/Übungskontrolle:

- Wie weit müssen Sie gehen, um den Streckreflex auszulösen?
- Versuchen Sie die Streckung und die muskulären Reaktionen schon bei kleinen Abweichungen von der Mitte nach vorn zu erspüren
- Können Sie einen streckenden Reflex auch auslösen ohne nach vorn zu fallen?



Haben Sie bemerkt, dass bereits kleinste Bewegungen nach vorn zu dezenten Spannungen führen? Es reichen bereits geringe Abweichungen von der „Mitte“ aus, um Muskelvordehnung zu erzeugen. Die Spannungen nehmen zu, je weiter Sie sich nach vorn bewegen.



Belasten Sie Ihre Fersen, so droht Ihr Körper nach hinten zu kippen. Bei kleinen Abweichungen nach hinten werden Muskelspannungen auf der Körpervorderseite das Gleichgewicht stabilisieren. Je weiter oder schneller Sie jedoch nach hinten in die Ferse gedrängt werden, desto mehr werden Sie versuchen durch Beugung den Körper wieder zu stabilisieren. Sie werfen Ihre Arme nach vorn, strecken die Knie nach vorn, der Oberkörper beugt sich.

Aktivierung der Beugermuskulatur bei drohendem Gleichgewichtsverlust nach hinten



Der Knochenstuhl

Belasten Sie im Stehen mehr die Fersen, so können Sie spüren, wie Ihre Muskeln sich entspannen, um die Beugung des Körpers einzuleiten. Laufen Sie dazu einige Schritte rückwärts auf den Fersen.

Fragen/Übungskontrolle:

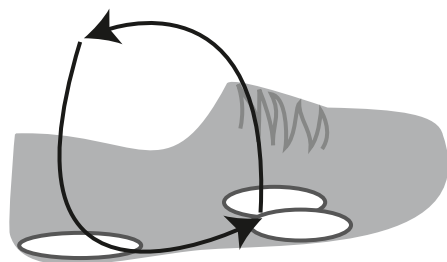
- Versuchen Sie die tragende Kraft Ihrer Knochen zu erspüren, während sich Ihre Muskeln lösen.
- Setzen Sie sich nach hinten auf Ihren eigenen „Knochenstuhl“. Erspüren Sie Ihre inneren Strukturen

Unser Körper erlangt sein Gleichgewicht dadurch zurück, dass er sich nach vorn beugt. Dafür müssen wir die Muskeln entspannen und es entsteht ein Gefühl der Schwere. Damit wir nicht in uns zusammenfallen, sinkt unser Körpergewicht auf die Knochen und so übernimmt der passive Bewegungsapparat die Stabilisation.

Für den Bewegungsablauf beim Qigong bedeutet das: In der Ferse finden wir die Stabilität der Knochen und initiieren das Sinken. Um beim Sinken nicht nach hinten zu kippen, beugen wir die Gelenke und verlagern das Gleichgewicht wieder nach vorn in Richtung Ballen – wir sinken nach vorn.

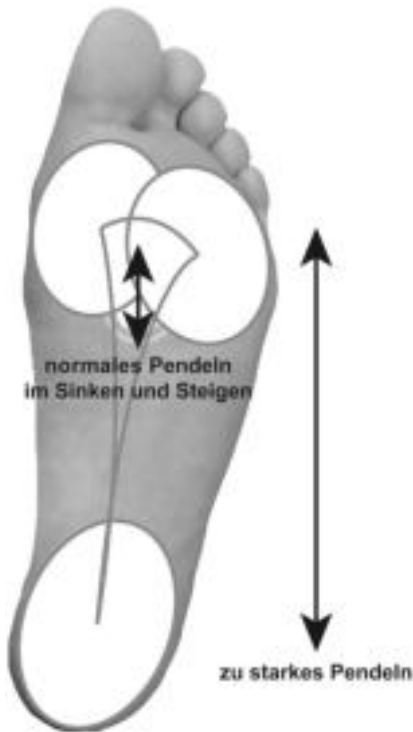
Im Ballen lösen wir den Streckreflex aus und beginnen zu steigen. Um hierbei nicht nach vorn aus dem Gleichgewicht zu fallen, steigen wir zurück nach hinten.

Es ergibt sich ein vertikaler Loop:



Die „Mitte“ kann kein stabiler Zustand sein, im Sinne eines fixen Punktes. Um Stabilität zu erzeugen, schwanken wir laufend um die gedachte Mitte und passen uns fortlaufend den aktuellen Gegebenheiten an, um „auf Kurs“ zu bleiben. Diese Regulationen und „Kurskorrekturen“ werden durch äußere Faktoren, wie z. B. Bodenbeschaffenheit, Schuhwerk, Wind, Gepäck, äußere Anstöße und natürlich die Bewegungen in einer Übung beeinflusst. Auch innere Faktoren, wie die fortlaufenden Atem- und Organbewegungen, kleinste Körperbewegungen, Spannungsänderungen der Muskulatur etc. haben Einfluss auf die Mitte. Alles ist fortlaufend in Bewegung. Die optimale Mitte ist ein anpassungsfähiger, sich bewegendes Gleichgewichtspunkt. Sie erreichen diese Mitte, indem Sie sich entweder in beugenden entspannenden (Sinken) oder in streckenden aufrichtenden (Steigen) Bewegungen an dieser beweglichen Mitte orientieren.

So bleibt der innere Pilot „auf Kurs“:



Ballen:

- Yang
- Stabilität durch Muskelkraft
- Auslösen des Streckreflexes
- Aktivierung der Streckermuskelkette
- Entspannung der Beugermuskelkette
- Einleitung des Steigens
- nach hinten steigen, um Gleichgewicht zu stabilisieren
- Ausdehnung, Verdrängung
- Beschleunigung

Ferse:

- Yin
- Stabilität durch Knochenkraft
- Auslösen der Beugung
- Aktivierung der Beugermuskelkette
- Entspannung der Streckermuskelkette
- Einleitung des Sinkens
- nach vorn sinken, um Gleichgewicht zu stabilisieren
- Kompression, Verdichtung
- Abbremsen

Die „Höhenruder“ des inneren Piloten

Gewichtsverlagerungen

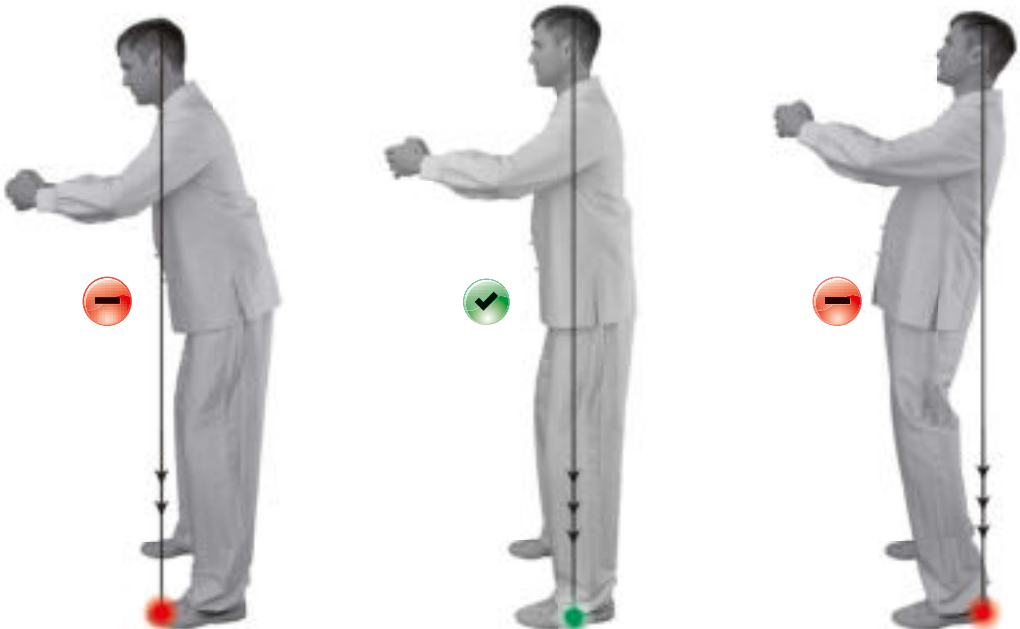
Gewichtsverlagerung durch Beugen der Beine

Das Körpergewicht lässt sich im Fuß auf diverse Arten justieren. Die Gelenke bieten uns über Beugung und Streckung die Möglichkeit den Körper zu neigen. Intuitiv verwendet man zu Beginn jedoch meist nur das Sprunggelenk, um das Gewicht nach vorn und zurück zu verlagern. Diese erste Ebene bietet uns allerdings nur eine grobe Anpassungsmöglichkeit, da bereits eine kleine Bewegung des Körpers zu einer großen Verlagerung des Gewichts führt. Bewegen wir unsere Knie nach vorn und zurück bemerken wir, dass wesentlich größere Bewegungen notwendig werden, um eine Gewichtsverlagerung zu provozieren. Die dritte Einstellungsebene ist das Beugen des Oberkörpers über die Hüften (Leistenbeugung). Auf dieser dritten Ebene sind noch größere Bewegungen zur Gewichtsverlagerung notwendig. Je weiter von den Füßen entfernt die Regulation stattfindet und je differenzierter die verschiedenen Regulationsebenen zusammenspielen, desto feiner wird sie.



Gewichtsverlagerung durch die Bewegung von Becken und Wirbelsäule

Nach den Beinregulationen kann das Becken in beide Richtungen geschaukelt werden, wodurch der Oberkörper nachschwingt. Auch die Wirbelsäule ist beweglich und so lässt sich Abschnitt für Abschnitt auch die Wirbelsäule einsetzen, um eine Gewichtsverlagerung zu erzeugen. Versuchen Sie die einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule einzurollen und zu strecken und erspüren Sie jeweils die Auswirkung auf Ihre Gewichtsregulation in der Fußsohle.





Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Grundlagen des Qigong**

(3. Auflage 2025, Hardcover, 168 Seiten, ISBN 978-3-96474-813-3)

29,95 Euro*

___ Expl. **PDF – Grundlagen des Qigong**

(3. Auflage 2025, 168 Seiten, ISBN 978-3-96474-814-0)

24,95 Euro*

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

mgo fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311
Fax 09221 949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Markus Ruppert

geb. 1976, lebt mit seiner Familie im Allgäu. Er lehrt Qigong seit 2004 und bildet Kursleiter aus. Seit 2006 arbeitet er in eigener Praxis als Heilpraktiker. Er hat sich der Chinesischen Medizin verschrieben und schlägt Brücken zur westlichen Heilkunde. Sein Herz schlägt für die (innere) Alchemie. Im Qigong sind ihm die Energetik und Wandlungskräfte des Organismus wichtig. Die Umsetzung der Chinesischen Medizin im Qigong ist seine Spezialität.



Hella Spiering

Durch eigene großartige Erfahrungen mit und durch Qigong ist ihr Interesse an der TCM gewachsen. Dadurch entstanden in ihrem Leben vielfältige, wunderbare, neue, kreative Lebenswege. Diese visuelle Vorstellungskraft hat sie hier gezeigt. Diese aus eigener Erfahrung erlebte Kunst, Vision, Version weitergeben zu dürfen, ist ihr Wunsch gewesen.

Dieses Buch führt Sie in die *Grundlagen des Qigong* ein, die Ihnen die Türen auf dem Weg in die inneren Erlebniswelten des Qigong eröffnen. Ihr Qigong kann so von tiefer Bewusstheit erfüllt werden und sich von einer Entspannungsübung zu einem ganzheitlichen Weg weiterentwickeln. Während die erste Zeit im Lernprozess des Qigong meist geprägt ist vom Erlernen der Übungsabläufe, so ist für ein tieferes Verständnis die *innere Arbeit – Neigong* wichtig.

Jeder der drei Regulationsbereiche – Bewegung, Atmung und Bewusstsein – wird ausführlich behandelt. Die Haltung und die feine innere Steuerung des Gleichgewichtes finden dabei Berücksichtigung. Mit Hilfe von hinführenden Übungen und der „stehenden Säule“ (Zhan Zhuang Qigong) können Sie das Wissen praktisch umsetzen. Im zweiten Teil erlernen Sie Schritt für Schritt Ihre Atmung mit Hilfe zahlreicher Atemübungen zu erweitern. Anschließend erfahren Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit im Qigong einsetzen können, um gezielt Ihren Energiehaushalt zu beeinflussen.