



Peter Deadman

Qigong

Körper, Atem und Geist kultivieren



verlag
systemische
medizin

Peter Deadman

Qigong

Körper, Atem und Geist kultivieren

Deutsche Übersetzung:

Inken Stenger und Verlag Systemische Medizin



Inhalt

Vorwort	9
Chinesische Schreibweise	10
Haftungsausschluss	10
Gebrauch des Buches	11
Videos	11
Akupunkturpunkte	11
Dank	12
Definitionen	12

Kapitel 1 | Grundlegende Theorien

Yinyang	16
Jing	17
Qi	17
Shen	20
Dao	21
Himmel, Mensch und Erde	21
Dantian	22
Neidan – innere Alchemie	24
Freier Fluss	24
Wasser	26
Die fünf Phasen	27
Vor der Vollendung innehalten und der mittlere Weg	28
Weniger ist mehr	29
Wuji	29
Gongfu	30
Schönheit des Widerspruchs	31
Wuwei – Nicht-Handeln	31
Ren	32

Kapitel 2 | Kultivierung des Körpers

Jing-Qi-Shen – die drei Schätze	34
Stehende Qigong-Übungen – zhan zhuang	34
Stehen wie ein Baum	40
Sitzendes und liegendes Qigong	41
Gesang oder Loslassen	42
Achtsame Bewegung	44
Gehirn-Körper-Karten	45
Propriozeption	48

Ausrichtung und Koordination	49
Mobilität	50
Glatte und natürliche Winkel	50
Von innen nach außen	51
Rhythmus, Timing, Synchronität	51
In Bewegung bleiben	51
Natürliche Bewegung	52
Risiken von Bewegungsmangel	54
Risiken von zu viel Bewegung	54
Reaktion auf Verletzungen	55
Der vertikale Körper	57
Balance	58
Tanz, Ritual, Qigong und Musik	60
Faszien	62
Raum schaffen	65
Die zehn Verbindungen	66
Die sechs Harmonien	67
Zangfu – die fünf Hauptorgane der Chinesischen Medizin	68
Zentral-Gefäß	72
Blutkreislauf	72
Dehnen	74
Entzündung – das Feuer kühlen	75
Knochen	75
Bilaterale Beziehungen	77
Den oberen Rücken breit halten	77
Nacken	78
Die Arme über den Kopf heben	79
Zunge	80
Speichel	80
Taille und der untere Rücken	81
Kua	82
Mingmen	82
Kreuzbein	83
Steißbein – Coccyx	84
Beckenbodenanspannung	84
Hände	85
Füße	85
Bewegung in der Schwangerschaft	87
Der alternde Körper	88

Kapitel 3 | Atmung kultivieren

Qigong-Atmung	92
Wissenschaft des Atmens – Zwerchfell	95
Wissenschaft des Atmens – Kohlendioxid	96
Wissenschaft des Atmens – Nasenatmung	97
Die Wissenschaft des Atmens – das autonome Nervensystem	98
Langsames Atmen – Probleme und Vorsichtsmaßnahmen.	100

Kapitel 4 | Geist und Emotionen kultivieren

Achtsamkeit und Meditation	104
Interozeption	106
Uns selbst wertschätzen	107
Die sieben schädlichen Emotionen.	108
Körperhaltung und Emotionen.	116
Lächeln	117
Lachen als Medizin	117
Schlaf	118
Unser Einfluss auf andere	118
Der alternde Geist	119
Positive Emotionen	120
Intimität	121
Glück kultivieren	121
Großzügigkeit fördern.	122
Dankbarkeit kultivieren	122
Fazit	123

Kapitel 5 | Yin und Yang im Qigong

Innerlich (Yin) und äußerlich (Yang).	126
Stille (Yin) und Bewegung (Yang)	127
Weichheit (Yin) und Kraft (Yang)	129
Langsam (Yin) und schnell (Yang)	130
Vorne (Yin) und hinten (Yang).	131
Schließen und Aufrollen (Yin) und Öffnen und Abrollen (Yang).	131
Absteigend (Yin) und aufsteigend (Yang)	132
Empfangen (Yin) und Handeln (Yang)	132
Das Leben auf den Fluss von Yin und Yang abstimmen	132
Erde (Yin) und Himmel (Yang) – Reflexionen	135

Kapitel 6 | Geschichte der Selbstkultivierung

Ursprünge des Qigong	140
Das Nei Ye (Inneres Training) – 4. Jahrhundert v. Chr.	140
Der zwölfeckige Jadeblock (xingqi yupei ming)	141
Das Daodejing – 4. Jahrhundert v. Chr.	141
Das Zhuangzi – 3./4. Jahrhundert v. Chr.	142
Die Annalen von Lu Buwei – 239 v. Chr.	142
Funde in Grabstätten aus dem 2. Jahrhundert v. Chr.	143
Der Innere Klassiker des Gelben Kaisers – 2. Jahrhundert v. Chr.–1. Jahrhundert n. Chr.	144
Hua Tuo – 3. Jahrhundert	144
Ge Hong – 4. Jahrhundert	145
Der Daoyin-Klassiker – 4. Jahrhundert	145
Daoyin als Staatsmedizin – 6./7. Jahrhundert	146
Sun Simiao 581–682	146
Liu Guizhen und die Erfindung des modernen Qigong	147
Guo Lins Anti-Krebs-Qigong	148
Qigong-Fieber	149
Der Aufstieg und Fall von Falungong	149

Kapitel 7 | Qigong-Stile und Tai Chi-Formen

Baduanjin – Acht Brokatübungen	152
Wuqinxi – Das Spiel der fünf Tiere.	152
Tai Chi-Shibashi-Qigong	154
Yijin – Sehnenumwandlung	154
Tai Chi (Taijiquan)	155
Kreisgehen und Bagua	156
Die sechs Heilklänge	157
Eisernes Hemd-Qigong.	158
Yiquan	159
Spontanes Qigong	159
Selbstmassage.	160

Kapitel 8 | Über die Praxis und andere Überlegungen

Regelmäßiges Üben	162
Wie lange sollte man üben?.	163
Wann sollte man üben?.	163
Wo kann man üben?	163
Was sollte man anziehen?	164
Verbindung zur Natur	164
Wiederholung	166
Qigong und Gesundheit	166
Die vier Säulen der Gesundheit	170
Selbstheilung	171
Prävention – die höchste Form der Medizin	172
Schönheit aufnehmen	173
Sich müde fühlen.	174
Alles, was wir tun, kann Qigong sein.	174
Qigong und Yoga	175
Wie fühlen wir uns?	175
Ernährungsprinzipien	176
Tee trinken aus Genuss und für die Gesundheit	178
Kritisches Denken, Lehrer und Gurus	180
Die (gefährliche) Verlockung des magischen Denkens	181

Kapitel 9 | Besprochene Akupunkturpunkte 187

Qigong- und Tai Chi-Forschung 190

Die schwarze Perle und die weiße Perle – ein Märchen . . . 192

Weiterführende Literatur und Quellen 195

Über den Autor. 204

Vorwort

Dies ist ein Buch über *Qigong* – eine bewährte Praxis, die geschickte Bewegungen, achtsame Konzentration und tiefe, langsame Atmung miteinander verbindet. Obwohl es fest in der chinesischen Tradition verwurzelt ist, hoffe ich, dass es auch als Leitfaden für die Erkundung der weiteren Welt achtsamer Bewegungen dienen wird.

Mein Ziel ist es, diese transformative Praxis bekannter zu machen. Ich habe versucht, ihre Ursprünge, die ihr zugrunde liegenden Philosophien und die wachsende Zahl wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die sie belegen, zu erläutern. Dabei habe ich auf meine fünfzigjährige Erfahrung in der Chinesischen Medizin, meine jahrzehntelange *Qigong*-Praxis und mein Studium des *Yang Sheng* – der 2500 Jahre alten Tradition der Lebenspflege – zurückgegriffen. Für diejenigen, die mehr erfahren möchten, ist mein Buch »*Live Well Live Long: Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition*« eine gute Ergänzung zu diesem Buch. Da es schwierig ist, *Qigong* anhand von Illustrationen und schriftlichen Anweisungen zu erlernen, habe ich in diesem Buch zahlreiche Links zu Dutzenden von Demonstrationsvideos eingefügt. Ich hoffe, dass dies die Leser dazu ermutigt, es auszuprobieren. Regelmäßiges und engagiertes Üben wird nach und nach einen Schatz offenbaren, der uns immer wieder bereichert – Jahr für Jahr, Jahrzehnt für Jahrzehnt, einen Schatz, der unser Leben wirklich verändern kann.

Die Kultivierung und Integration von Körper, Atem und Geist wird in China seit Beginn der Geschichtsschreibung vor fast zweieinhalbtausend Jahren praktiziert. Für manche war es ein Weg, die Gesundheit zu verbessern und das Leben zu verlängern. Kampfkünstler praktizierten, um ihre Kampffähigkeiten zu verbessern. Daoisten strebten nach Transformation und Verschmelzung mit dem *Dao*, Buddhisten nach *Sunyata* (»Leerheit«) und Konfuzianer nach dem Weg des Himmels. Lehrer der Kunst des *Yang Sheng* ermutigten ihre literarischen Mitstreiter, sich aus einem faulen und ausschweifenden Lebensstil zu befreien, während es für Ärzte der traditionellen Medizin ein Mittel zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Unterstützung der Behandlung war.

Einige seiner Anhänger bevorzugten Ruhe, Stille und tiefe Präsenz. Sie praktizierten Atemkontrolle, Visualisierung, Mantra-Rezitation, sexuelle Kultivierung und innere Alchemie. Andere fühlten sich eher zu den körperlichen Vorteilen eines starken, ausgerichteten und ausgeglichenen Körpers hingezogen, insbesondere zu »inneren« Kampfkünsten wie *Taijiquan* (*Tai Chi*) – dem Training sanfter, aber kraftvoller Bewegungen. Doch alle diese Praktizierenden arbeiteten auf die eine oder andere Weise innerhalb derselben Tradition.

Angesichts dieser Vielfalt an Absichten ist es nicht verwunderlich, dass im Laufe der Geschichte eine Vielzahl unterschiedlicher Bezeichnungen verwendet wurde. Seit den 1950er Jahren hat jedoch der Begriff »*Qigong*« (oder manchmal auch »innere Künste«) die meisten davon weitgehend verdrängt und dient als Oberbegriff für viele dieser unterschiedlichen Ansätze.

Qigong benötigt keine spezielle Ausrüstung oder Kleidung, ist kostenlos und kann überall praktiziert werden – vom Berggipfel bis zum Schlafzimmer. Das Ziel ist eine bessere Gesundheit, ein längeres Leben, die Verbindung zu etwas Größerem als uns selbst und ein wirksames und mitfühlendes Handeln. Es kann jeden Aspekt unseres Lebens verbessern.



Diejenigen von uns, die sich dieser Praxis verschrieben haben, wissen, was für ein reiches Geschenk sie ist. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, zu erklären, warum langsame, achtsame Bewegungen so gut für uns sind. Außerdem möchte ich anderen die gleiche Liebe zum *Qigong* vermitteln, die mich seit über drei Jahrzehnten inspiriert.

Chinesische Schreibweise

Bis in die 1950er Jahre war das Wade-Giles-System aus dem 19. Jahrhundert die wichtigste Methode, chinesische Wörter auf Englisch zu schreiben, und einige davon sind uns auch heute noch geläufig. Beispiele hierfür sind *chi*, *K'ung Fu-tzu*, *Peking*, *tai chi ch'uan*, *ch'i kung* und *Mao Tse-tung*. Im moderneren Pinyin-System, das in den 1950er Jahren in China entwickelt wurde, wurden daraus *qi*, *Kongfuzi*, *Beijing*, *taijiquan*, *qigong* und *Maozedong*. Aus Sicht der Popularisierung von *Qigong* ist es bedauerlich, dass die Entwickler von Pinyin beschlossen haben, das Wort »chee« mit »qi« zu schreiben.

Da die Anzahl der Silben im Chinesischen relativ gering ist, werden im Pinyin häufig Intonationsakzente hinzugefügt, beispielsweise Kōngfūzǐ, obwohl diese in englischsprachigen Büchern, einschließlich dieses Buches, in der Regel weggelassen werden. Ich habe für die meisten chinesischen Wörter die Pinyin-Schreibweise verwendet, mit der wichtigsten Ausnahme »*Tai Chi*« (anstelle von »*Taiji*«), da dieser Begriff so weit verbreitet ist. Außerdem habe ich die meisten chinesischen Wörter im gesamten Buch kursiv gesetzt – mit Ausnahme derjenigen, die fast schon Teil der englischen Sprache geworden sind, wie beispielsweise »Yin«, »Yang« und »Qi«.

Haftungsausschluss

Ich bin kein Sinologe und kann weder Chinesisch lesen noch sprechen. Meine Quellen sind sekundäre Quellen, und ich bin den Übersetzern und Dolmetschern der chinesischen Philosophie und Selbstkultivierungstraditionen, deren Arbeit ich verwendet habe, zutiefst dankbar.

Es war vielleicht unklug von mir, mich zu diesen Themen sachkundig äußern zu wollen, und ich bin mir sicher, dass meine Ansichten zu *Qigong*, dem Universum und allem anderen Kritik hervorrufen werden. Ich kann darauf nur antworten, dass dies meine derzeitige Sichtweise ist und ich danach handle. Ich hoffe, dass ich offen für Veränderungen bleibe und weiter lernen werde.

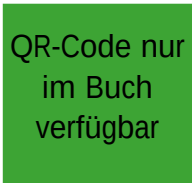
Zum Schluss noch ein paar formelle Hinweise. Ich habe in diesem Text und in den Videos, auf die er verweist, stets versucht, die Sicherheit in den Vordergrund zu stellen – ohne dabei den Geist, den Körper oder die Atmung zu sehr zu beanspruchen. Ich kann jedoch keine Verantwortung für Schäden übernehmen, die im Zusammenhang mit den hier beschriebenen und demonstrierten Übungen entstehen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an einen Lehrer vor Ort oder kontaktieren Sie mich. Ich werde mein Bestes tun, um Ihnen weiterzuhelfen.

Gebrauch des Buches

Als ich meine Frau Jenny bat, den Text dieses Buches durchzulesen, war ihre Antwort nach der ersten Stunde: »Das ist ganz schön schwer.« Sie kennt sich zwar mit Yoga-Körperarbeit und Meditation aus, aber nicht so sehr mit Yin und Yang, Qi, *Dao*, *Jing* und anderen Begriffen, denen sie im ersten Kapitel begegnet ist. Daher empfand sie das Buch als neu, kompakt und etwas schwerfällig. Wenn es Ihnen genauso geht wie ihr, empfehle ich Ihnen, sich durch das Buch zu »schnüffeln« – lesen Sie vor, blättern Sie zurück, lesen Sie weiter. Sie müssen nicht jedes Kapitel in einem Zug durchlesen, dafür habe ich das Buch in kurze Abschnitte unterteilt.

Videos

Dieses Buch enthält Links zu kostenlosen Online-Videos. Scannen Sie die im Text abgedruckten QR-Codes, um direkt zum jeweiligen Video oder zur vollständigen Videobibliothek zu gelangen. Alternativ finden Sie alle Videos auch unter <https://verlag-systemische-medizin.de/peter-deadman-qigong-koerper-atem-und-geist-kultivieren>

A green square placeholder for a QR code.

QR-Code nur
im Buch
verfügbar

Video 1: Was ist Qigong?

Akupunkturpunkte

Abbildungen und Lage der im Text erwähnten Akupunkturpunkte finden Sie auf den Seiten 188 und 189. Die Punktabbildungen stammen aus »*A Manual of Acupuncture*« von Peter Deadman und Mazin Al-Khafaji mit Kevin Baker (amanualofacupuncture.com, deutsche Übersetzung erhältlich im Verlag Systemische Medizin).

Kapitel 1

Grundlegende Theorien

陰
陽

Das Dao erzeugt eins.
Eins erzeugt zwei.
Zwei erzeugt drei.

Und drei erzeugt die zehntausend Dinge.
Die zehntausend Dinge tragen Yin und
umfassen Yang. Durch die Vereinigung
dieser Kräfte erreichen sie Harmonie.

Daodejing, 4. Jahrhundert v. Chr.²



Das Taijitu

Yinyang

Yinyang beschreibt zwei gegensätzliche, sich jedoch ergänzende Kräfte (Yin und Yang), die sich im gesamten Universum manifestieren, von seiner kosmischen Expansion und Kontraktion bis hin zum Herzschlag. Yin und Yang bringen sich gegenseitig hervor, unterstützen und beschränken sich gegenseitig. Es kann kein Yin ohne Yang geben, ebenso wenig wie Yang ohne Yin. Keines ist überlegen oder dominierend.

Obwohl äußerlich einfach, kann die Yin-Yang-Theorie Einblicke in fast jeden Aspekt unseres Lebens bieten und durchdringt die Praxis des *Qigong*.

Yang manifestiert sich als Feuer, Hitze, Licht, Sonne und Himmel, Morgendämmerung und Tag, Frühling und Sommer, Bewegung und Aktion, Aufsteigen, Härte und Männlichkeit. Im Körper beschreibt es Funktionen (Herzschlag, Darmperistaltik, Stoffwechselaktivität, Vitalität), die aufrechte Haltung, den Rücken und die Außenseite des Körpers, den Oberkörper sowie aufsteigende und ausdehnende Bewegungen.

Yin manifestiert sich als Wasser, Kühle, Dunkelheit, Mond und Erde, Abend und Nacht, Herbst und Winter, Ruhe und Nahrung, Empfänglichkeit, Weichheit und Weiblichkeit. Im Körper beschreibt es Struktur und Materialität (Fleisch, Muskeln, Blut, Flüssigkeiten usw.), Befeuchtung und Ernährung, die Vorderseite und das Innere des Körpers, den Unterkörper, Zusammenziehen, Sinken und Liegen.

Grundprinzipien von Yin und Yang

Wenn entweder Yin oder Yang sein Extrem erreicht, verwandelt es sich in einem ständig fließenden Kreislauf in sein Gegenteil.

Mit Tagesanbruch beginnt Yang (Licht, Wärme und Aktivität) zu wachsen und erreicht seinen Höhepunkt zur Mittagszeit. Dann muss Yang unweigerlich zurückgehen, während Yin (Dunkelheit, Kühle und Stille) sich zunächst unmerklich, dann aber bald in völliger Dunkelheit in der Mitte der Nacht ausbreitet. Diesen Prozess sehen wir auch im langsamen Wechsel der Jahreszeiten (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) und im Lebenszyklus des Menschen (Geburt, Reife/Blütezeit, Alter und Tod). Das Bewusstsein, dass Extreme unweigerlich ins Gegenteil umschlagen und dass wir diesen Prozess steuern lernen können, wenn wir es vermeiden, bis an die Grenzen zu gehen, prägte die frühen Lehren des Daoismus. Wie es im *Daodejing* heißt: »Schärfe die Klinge zu sehr, und die Schneide wird bald stumpf.«

Yin und Yang sind Gegensätze, ergänzen sich jedoch und enthalten jeweils den Keim des anderen.

Dies kommt am deutlichsten im berühmten Yin-Yang-Symbol (bekannt als *Taijitu* – höchste Polarität oder höchstes Ultimates) zum Ausdruck. Selbst in den Tiefen der Yin-Dunkelheit liegt der Keim der Yin-Morgendämmerung, so wie der Frühling geduldig tief in der gefrorenen Erde wartet.

Yin und Yang sind relativ

Eine Kerze brennt hell in einem dunklen Raum, doch ihr Licht ist an einem sonnigen Tag unbedeutend.

Yin und Yang im Qigong (und im Leben)

Die Yin-Yang-Theorie durchdringt die Praxis des *Qigong*, und ein ganzes Kapitel dieses Buches ist ihrer Erforschung gewidmet. Im weiteren Sinne kann sie uns als Leitfaden dienen für mehr Harmonie in allen Bereichen unseres Lebens zu erreichen. Wir bringen Aktivität und Ruhe, Fülle und Leere, Anstrengung und Entspannung, Kraft und Sanftheit, Klarheit des Geistes und Offenheit, den Drang nach Veränderung und die Fähigkeit, das zu akzeptieren, was ist, sowie die Fähigkeit, geerdet und verankert zu bleiben und gleichzeitig unseren Geist und unsere Seele fliegen zu lassen, in ein dynamisches Gleichgewicht.

Jing

Essenz ist die gebräuchlichste englische Übersetzung des Begriffs *Jing*. Das Schriftzeichen besteht aus zwei Teilen. Der eine steht für ein Reiskorn, der andere für Grün – sowohl in der Bedeutung der Farbe als auch im Sinne von frisch und jugendlich.⁴ *Jing* bezeichnet somit ein weiches, feuchtes und leicht grünes Reiskorn, das in sich das Potenzial zum Wachsen birgt. Angesichts der zentralen Bedeutung von Getreidekörnern in der chinesischen Kultur stellt dieses Bild »*Jing*« als eine besonders reichhaltige und wertvolle Form der körperlichen Energiesubstanz dar. Seine Bedeutung ist weit gefasst und umfasst die vererbte Essenz (etwa gleichbedeutend mit unserer genetischen Veranlagung) und die erworbene Essenz (die verdichteten Ressourcen, die nach der Geburt aus dem Überschuss an Energie aus Nahrung, Getränken und Atmung gewonnen werden). Eine ausführlichere Erörterung findet sich auf Seite 166. *Jing* bezieht sich auch auf die sexuelle Essenz in Form von Samenflüssigkeit, Sperma, Eizellen und ovulatorischem Vaginalsekret und wird durch tiefe innere Praktiken wie achtsames *Dantian*-Atmen genährt. Im *Qigong* kann *Jing* einfach den materiellen, physischen Körper bezeichnen.

Qi

Der Begriff *Qi* wird meist mit Energie übersetzt. In der Chinesischen Medizin und den inneren Kampfkünsten wird er oft als eine Art unsichtbare Kraft verstanden, die durch den Körper und seine Akupunkturmeridiane fließt und durch die Kraft des Geistes beim *Qigong* gelenkt werden kann. Manche glauben, dass sie bewusst aus dem Körper heraus projiziert werden kann. Je mehr wir uns jedoch mit der Geschichte und Verwendung des Begriffs *Qi* im Chinesischen beschäftigen, desto simpler erscheint dieses Bild.

Das Wort *Qigong* setzt sich aus zwei Schriftzeichen zusammen – *Qi* und *Gong*. *Gong* ist relativ einfach und bedeutet »Arbeit«, »Fertigkeit« oder »Kultivierung«. Der Begriff »*Gongfu*« (Kung Fu) bedeutet beispielsweise nicht, Ziegelsteine zu zerbrechen oder Sprungkicks auszuführen, sondern bezieht sich auf die Leichtigkeit, mit der eine Person etwas tut – eine Fertigkeit, die durch viele hundert oder tausend Stunden geduldigen Übens erworben wird. Das kann Kampfsport sein, das Spielen eines Musikinstruments, das Durchführen einer Operation oder das Zubereiten von Tee in der *Gongfu*-Teezeremonie.

精

»Wer die Lebensessenz [*Jing*] bewahrt und auf natürliche Weise erzeugt, wird äußerlich von Ruhe erfüllt sein. Diese Ruhe, die wir in uns spüren, betrachten wir als Quelle. Wie eine Flut harmonisiert und gleicht sie aus, und wir betrachten sie als Quelle der Lebensenergie. Wenn die Quelle nicht versiegt, sind die vier Glieder fest. Wenn die Quelle nicht versiegt, zirkuliert die Lebensenergie frei durch die neun Öffnungen.«

Nei Ye (*Innward Training*),
4. Jahrhundert v. Chr.³

氣

»Menschen werden aufgrund der Ansammlung von *Qi* geboren. Wenn es sich ansammelt, gibt es Leben. Wenn es sich auflöst, gibt es Tod. Es gibt ein *Qi*, das alles in der Welt verbindet und durchdringt.«

Zhuangzi, 3. Jahrhundert v. Chr.⁵

Kapitel 2

Kultivierung des Körpers

»Was der gesamte Körper schätzt,
sind Jing, Qi und Shen. Shen entsteht
aus Qi; Qi entsteht aus Jing; Jing
verwandelt sich in Qi; Qi verwandelt
sich in Shen. Deshalb ist Jing die Wurzel
des Körpers, Qi ist der Träger von Shen,
die Form ist die Behausung von Shen.«

Lin Peiqin, Qing-Dynastie

QR-Code
nur im Buch
verfügbar

Video 5: Stehendes Qigong

»Wenn dein Körper nicht ausgerichtet
ist, kommt die innere Kraft nicht zum
Vorschein. Wenn du innerlich nicht ruhig
bist, ist dein Geist nicht in Ordnung.
Richte deinen Körper aus, unter-
stütze die innere Kraft, dann wird sie
allmählich von selbst kommen.«

Nei Ye (*Inward Training*),
4. Jahrhundert v. Chr.³¹

»Sei still wie ein Berg,
bewege dich wie ein großer Fluss.«
*The Taijiquan Classics: Darlegung der
Erkenntnisse in die 13 Haltungen*³²

Jing-Qi-Shen – die drei Schätze

Zusammen werden *Jing*, *Qi* und *Shen* als die drei Schätze bezeichnet. Sie spielen eine wichtige Rolle in der inneren Alchemie und der chinesischen Medizin, während sie im *Qigong* vereinfacht als Körper (*Jing*), Atem (*Qi*) und Geist (*Shen*) verstanden werden können. Alle drei werden gleichermaßen kultiviert und nähren sich gegenseitig, mit dem letztendlichen Ziel, das *Shen* zu transformieren und zu verfeinern.

Wir beginnen mit dem Körper und arbeiten an Haltung, Ausrichtung, Loslassen und Weite, um ein höheres Maß an Bewusstsein und Freude an unserem Körper zu entwickeln. Verwurzelt und stabil legen wir den Grundstein für die Entwicklung von *Qi* und *Shen*.

Als Nächstes kultivieren wir eine langsame, tiefe *Dantian*-Atmung. Diese ergänzt die Vitalität, die uns die Körperarbeit verleiht, und beruhigt und stabilisiert gleichzeitig den *Shen*. Ohne diese ausgleichende Wirkung besteht die Gefahr, dass die geweckte Energie grob und sogar schädlich für uns selbst und andere wird.

Das ultimative Ziel ist die Verfeinerung des *Shen*. Je ruhiger unser Zentrum ist und je größer das Bewusstsein, das wir durch die Praxis erfahren, desto besser sind wir in der Lage, sowohl alltägliche als auch transzendente Weisheit zu kultivieren. Alltägliche Weisheit ist das, was wir durch lebenslanges Lernen, ehrliche Selbsterkenntnis und Offenheit für Veränderungen aufbauen. Transzendente Weisheit erblicken wir, wenn unser individuelles Ego mit seiner lästigen Last aus Wünschen und Meinungen – vielleicht nur für kurze Momente – verschwindet und wir mit allem, was ist, dem *Dao*, verschmelzen.

Stehende Qigong-Übungen – Zhan Zhuang

Die Praxis des *Zhan Zhuang* (wie ein Pfahl stehen oder wie ein Baum stehen) ist allen *Qigong*- und vielen Kampfkunstschulen gemeinsam. Für manche ist sie das Herzstück der Praxis – sie verbindet die Fähigkeiten der Ausrichtung, der Entspannung, der Integration von Körper, Geist und Atem sowie der achtsamen Präsenz. Im Kampftraining baut sie Kraft, Stärke und Kampfgeist auf.

Es mag schwer zu verstehen sein, wie das einfache Stehen ohne Bewegung so tiefgreifend und lohnend sein kann. Wir sind jedoch an die Idee der Sitzmeditation gewöhnt, und da stehendes *Qigong* sowohl eine meditative als auch eine körperliche Übung ist, sollte dies eigentlich nicht überraschen.

Der erste Teil der Stehübungen besteht darin, die Körperstruktur zu organisieren.

Die Füße

Die Füße werden im Allgemeinen schulterbreit auseinandergestellt. Da dies ein eher vager Begriff ist, können wir eine Lotlinie von den Schulterkehlen (der Vertiefung, wo die Schulter auf den Körper trifft – Seite 37) durch die Brustwarzenlinie und die Mitte der Hüften, Knie und Knöchel ziehen.

Die Innenseiten der Füße sind parallel. Dadurch können sich die Schambeine und Leisten vorne und das Kreuzbein hinten gleichmäßig ausdehnen.

Allerdings variiert unsere Anatomie, und für manche Menschen – deren Füße von Natur aus nach außen oder innen gedreht sind – ist dies eine zu große Belastung. Wir sollten eine gute Körperhaltung fördern, aber niemals erzwingen.

Der nächste Schritt besteht darin, die Knie zu lockern und bewusst wahrzunehmen, wie sich dadurch unser Schwerpunkt senkt. So können wir den Kontakt zwischen den Füßen und dem Boden maximieren und beobachten, ob unser Gewicht auf einem Fuß mehr lastet als auf dem anderen. Wir können auch die Außen- und Innenseiten der Füße überprüfen. Wenn wir schwache oder abgeflachte Fußgewölbe haben, neigen die Innenseiten der Füße dazu, einzuknicken, und mehr Körpergewicht wird über die mediale (innere) Fläche des Knies übertragen, was langfristig zu Schmerzen und Beschwerden führen kann. Indem wir darauf achten, dass wir immer die Außenkante des Fußes auf dem Boden spüren, können wir dieser Tendenz entgegenwirken. Ähnlich, aber weniger häufig, können wir bei O-Beinen darauf achten, dass wir die Innenseiten der Füße spüren.

Sechs Akupunkturmeridiane verlaufen durch die Zehen, daher sollten wir sie lebendig und stark halten. Eine Möglichkeit dafür ist, die Bewegung eines Kätzchens nachzuahmen, das sanft mit den Krallen am Bauch seiner Mutter kratzt, indem wir unsere Zehen abwechselnd nach innen ziehen, als würden wir den Boden krallen, und sie dann lang und weit spreizen, sodass sie den Boden berühren.

Das Körpergewicht ist im Allgemeinen zwischen der Vorder- und Rückseite des Fußes zentriert, mit einer Einschränkung. Es gibt nur einen einzigen Akupunkturpunkt auf der Fußsohle – den Ursprungspunkt des Nierenmeridians. Sein gebräuchlichster Name ist *Yongquan* (sprudelnde Quelle), aber er ist auch als *Dichong* (Erdwelle) bekannt. Diese Namen vermitteln das Bild von aufsteigendem Wasser oder Erdenergie. In der Akupunktur wird er verwendet, um »das Entwurzelte wieder an seinen Ursprung zurückzuführen« – mit anderen Worten, um übermäßiges Yang, das zum Kopf aufsteigt, zu senken. Es war dieser Punkt, an dem Liu Guizhen (der Begründer des modernen *Qigong*) 102 Tage lang stehen und sich konzentrieren sollte, während er einen bestimmten Heilungsspruch wiederholte (Seite 147).

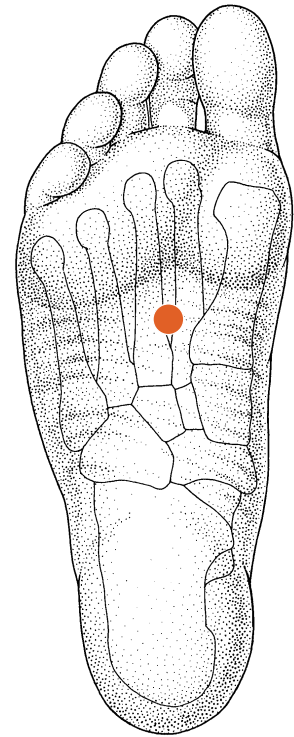
Wir sollten daher so stehen, dass die Aufmerksamkeit und Offenheit von *Yongquan* und seiner Umgebung maximiert wird, und vermeiden, das Gewicht zu weit nach hinten auf die Fersen zu verlagern.

Die Knie

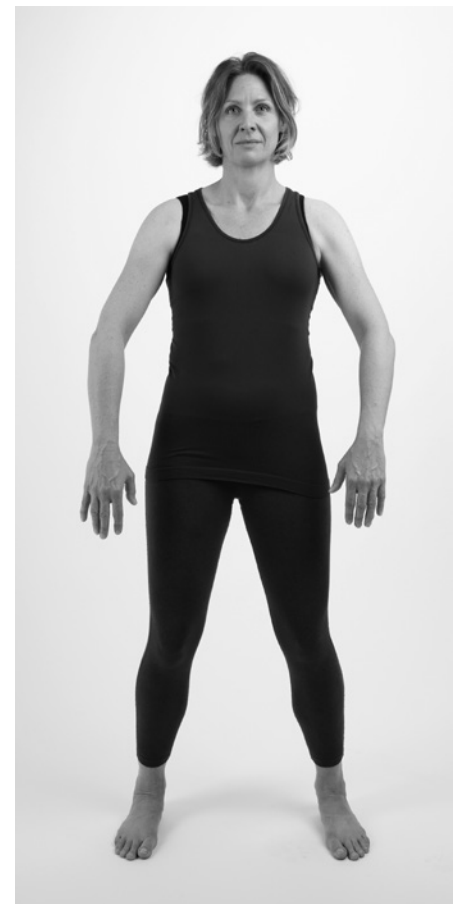
Der erste und wichtigste Aspekt der Kniebewusstheit ist, dass die Knie entspannt sein sollten. Das bedeutet, dass sie leicht gebeugt sind – oder in anspruchsvollen Kampfkunstübungen sogar deutlich gebeugt. Wenn wir stattdessen die Knie durchstrecken und anspannen, heben wir den Schwerpunkt an (verlieren unsere Wurzel) und behindern den freien Qi-Fluss durch die Beine.

Als Nächstes soll das Körpergewicht durch die Mitte des Kniegelenks verlaufen. Wenn die Knie nach innen oder seltener nach außen abweichen, lastet das Gewicht nur auf einem Teil des empfindlichen Kniegelenks. Wenn es gleichmäßig durch die Mitte der Knie verläuft, bilden unsere Beine und der Schrittbereich einen sanften Bogen.

Ebenso wichtig ist es, die Vorderseite des Knies zu schützen, indem man darauf achtet, dass die Kniescheibe (Patella) nicht über die Zehen hinausragt.



Yongquan Niere 1



Kapitel 3

Atmung kultivieren

»Wenn du lebendiges Qi einatmest und totes Qi ausatmest, kannst du lange leben. Das heißt, wenn du das Qi durch die Nase einatmest, ist es lebendig; wenn du es durch den Mund ausatmest, ist es tot.«

Yang Sheng Yaoji (Wesentliches Kompendium zur Lebenspflege),
4. Jahrhundert¹⁰²

QR-Code
nur im Buch
verfügbar

Video 28: Unterbauch-Atmung (Dantian)

QR-Code
nur im Buch
verfügbar

Video 29: Die transformative Kraft
langsamer, tiefer Atmung

»Bei normalen Menschen dehnen sich die Lungen beim Atmen nie bis zu ihrer vollen Kapazität aus oder ziehen sich zusammen. Sie nutzen nur den oberen Teil der Lungen, während der untere Teil kaum jemals zum Einsatz kommt. Aus diesem Grund können sie die Vorteile der tiefen Atmung nicht voll ausschöpfen, ihr Blut und ihre Körperflüssigkeiten werden nicht erneuert, und die verschiedenen Krankheiten können sich leicht ausbreiten.«

Stilles Sitzen mit Meister Yinshi, 1914¹⁰³

Qigong-Atmung

Nicht alle Formen des Qigong konzentrieren sich auf bewusste und absichtliche Atmung. Für eine ganzheitliche Praxis ist sie jedoch von grundlegender Bedeutung, wenn sie harmonisch mit der Kultivierung von Körper und Geist verbunden ist.

Bis zu dem Moment, in dem wir geboren werden, sind wir auf das Lebenserhaltungssystem des Mutterleibs angewiesen, das in der chinesischen Medizin als »vorhimmlisches Qi« bezeichnet wird. Ab dem Moment unserer Geburt sind wir dann auf unsere eigenen Mittel angewiesen, um die Energie zu erzeugen, die wir zum Leben brauchen. Dies beginnt mit unserem ersten Atemzug, auf den schnell unsere erste Nahrungsaufnahme folgt. In dieser »nach dem Himmel« genannten Phase und während unseres gesamten restlichen Lebens sind Atmen und Essen die wichtigsten Quellen für unser Wachstum, unsere Vitalität und die Regeneration unseres Körpers. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Regulierung der Atmung ein zentraler Bestandteil so vieler Gesundheitspraktiken ist, sei es in der chinesischen Tradition oder in anderen asiatischen Praktiken wie Yoga.

Es gibt verschiedene Arten der Qigong-Atmung, aber sie haben alle gemeinsam, dass sie lang, langsam, ruhig, sanft und tief sind. Tief bedeutet, dass der Atem bis in den Unterbauch – den *Dantian* oder »Elixierfeld« – geführt wird.

Diese Art der Atmung nährt den Körper auf tiefster Ebene und beruhigt und stabilisiert gleichzeitig den Geist und die Emotionen. Die Bauchatmung oder Zwerchfellatmung wird heute von Medizinerinnen und Psychologen häufig eingesetzt, um Menschen mit einer Vielzahl von Beschwerden wie Schmerzen, Angstzuständen, Bluthochdruck und Traumata zu helfen.

Die herkömmliche Methode besteht darin, sich hinzulegen, zu sitzen (entspannt, aber aufrecht) oder zu stehen und eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch unterhalb des Bauchnabels zu legen. Beim Einatmen sollte sich die Hand auf der Brust kaum bewegen, während sich die Hand auf dem Bauch beim Einatmen nach außen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zurückfällt. Manchen Menschen fällt dies von Anfang an leicht, für andere kann es jedoch eine Herausforderung sein. Das Füllen der Brust und der seitlichen Rippen kann eine so tief verwurzelte Gewohnheit sein, dass es zunächst schwierig ist, sie zu umgehen, um den Atem sinken zu lassen, wobei sich die Brust und die Rippen angespannt oder sogar schmerzhaft anfühlen, wenn wir dies versuchen. Der Schlüssel liegt darin, den Brustkorb zu entspannen (im stehenden Qigong lassen wir ihn »wie eine leere Glocke« hängen), damit Herz und Lunge ruhig bleiben. Wie alle lohnenden Fähigkeiten erfordert auch die Bauchatmung Geduld, aber mit der Zeit wird die Erfahrung lohnend und nährend sein.

Sobald wir uns daran gewöhnt haben, brauchen wir weder die Hände zu benutzen, noch muss der Bauch nach außen gewölbt sein. Stattdessen spüren wir, wie der Atem das Beckeninnere füllt – sich nach unten, seitlich und nach hinten in den unteren Rücken ausbreitet. Es kann hilfreich sein, sich vorzustellen, dass sich die Nase auf oder unterhalb des Bauchnabels befindet und der Atem direkt in den *Dantian* im Zentrum des Unterbauchs strömt.

Wenn wir eine ruhige und zentrierte Aufmerksamkeit aufrechterhalten und den Atem so ohne Anstrengung sinken lassen, wird er von selbst langsamer werden.

Die Vorteile der Dantian-Atmung

Wie bereits an anderer Stelle erläutert, neigen wir aufgrund unseres »vertikalen« menschlichen Körpers dazu, unter einem übermäßigen Aufsteigen des Qi zu leiden. Physisch kann dies zu einem Gefühl der Fülle im Oberkörper und Leere im Unterkörper führen (Seite 57). Wenn dies den *Shen* betrifft, der traditionell im Herzen angesiedelt ist, kann es diesen aufregen und Symptome wie Schlaflosigkeit, Angst, Sorgen, Nervosität, Unruhe und Herzklopfen führen. Die Praxis der langsamen Bauchatmung hilft, das Qi zu senken, das Herz und das Gehirn zu beruhigen und den *Shen* zu entspannen und zu stabilisieren.

Der psychologische und emotionale Nutzen der Bauchatmung wird durch die meditative Wirkung der konzentrierten Aufmerksamkeit noch verstärkt. Der Geist kommt zur Ruhe, störende und chaotische Emotionen beginnen sich zu legen, und wir lernen, »aus unserem Kopf herauszukommen« und in unseren Körper zurückzukehren.

Gemäß der Tradition der inneren Künste füllt langsames und ruhiges Atmen in den *Dantian* auch unsere Vorräte an postnatalem *Jing* wieder auf.

Warum ist Brustatmung schlecht?

Bitten Sie jemanden, tief einzuatmen, und er wird wahrscheinlich seine Brust aufblähen. Tatsächlich atmen viele von uns nur in den oberen Teil der Lunge. Es gibt Zeiten, in denen diese Art der Brustatmung notwendig sein kann, z. B. wenn wir durch kräftige körperliche Betätigung extrem außer Atem sind. Aus der Sicht des *Qigong* erhöht sie jedoch das Qi und den Schwerpunkt, was zu Stressgefühlen und einem Verlust der Erdung und Stabilität beiträgt. Und obwohl man intuitiv vermuten könnte, dass Brustatmung, insbesondere wenn sie schnell erfolgt, die Sauerstoffversorgung erhöht, bewirkt sie tatsächlich das Gegenteil. Erstens, weil sich die Lunge nicht nach oben, vorne oder sogar seitlich ausdehnt, sondern nach unten in die unteren Lungenlappen, die auch am reichsten mit sauerstoffaufnehmenden Blutgefäßen versorgt sind. Und zweitens, weil diese Art der Atmung den Gehalt an nützlichem Kohlendioxid im Blut verringert (Seite 96).

Umgekehrte Atmung

Es gibt zwei Hauptmethoden der Bauchatmung. Bei der ersten Methode füllen wir beim Einatmen den *Dantian* und leeren ihn beim Ausatmen. Bei der zweiten Methode, der sogenannten umgekehrten Atmung, verdichten wir den Atem beim Einatmen im *Dantian* und lassen ihn beim Ausatmen wieder ausdehnen. Diese zweite Methode gilt als kraftvoller und »kämpferischer« und sollte erst angewendet werden, wenn wir eine stabilisierende *Qigong*-Praxis aufgebaut haben und Erfahrung mit der regelmäßigen Bauchatmung haben.

Nasenatmung versus Mundatmung

Die Funktion der Lunge besteht darin, das Qi der Luft (*qing qi*) aufzunehmen, und dies beginnt mit der Nase, die als Teil des Lungensystems betrachtet wird. Aus diesem Grund wird empfohlen, immer durch die Nase einzuatmen. Das Ausatmen erfolgt in der Regel ebenfalls durch die Nase, aber wenn wir das Ausatmen verstärken möchten, um tiefer in den parasympathischen Ruhezustand zu gelangen, können wir den Luftstrom durch Lippenspitzen, Chanten oder Singen einschränken. Es gibt auch eine alte *Qigong*-Übung, die als die sechs Heilklänge bezeichnet wird (Seite 157).

»Was die Vitalität aller Menschen betrifft: Sie entsteht zwangsläufig durch eine ausgeglichene und harmonische Atmung.«

*Nei Ye (Inward Training),
4. Jahrhundert v. Chr.¹⁰⁴*

»Die Vollkommenen atmen bis in die Fußspitzen, im Gegensatz zu gewöhnlichen Menschen, die nur bis zur Kehle atmen.«

Zhuangzi, 3. Jahrhundert v. Chr.¹⁰⁵

Kapitel 4

Geist und Emotionen kultivieren

»Wenn der Geist in Unordnung ist, kann eine Krankheit nicht geheilt werden.«

The Yellow Emperor's Inner Classic,
2. Jahrhundert v. Chr. –
1. Jahrhundert n. Chr.¹¹⁵

»Um die Kunst der Lebenspflege zu kultivieren, muss man zuallererst Meditation praktizieren. Bei allen alltäglichen Aktivitäten wie Gehen, Stehen, Essen, Trinken, Schlafen und Ausruhen muss man kontinuierlich meditieren. Es spielt keine Rolle, ob es Tag oder Nacht ist. Man bewahrt immer seine Essenz und seinen Atem in ihrer Gesamtheit.«

Essentials of Nourishing Life,
4. Jahrhundert¹¹⁶

»Wenn du deinen Geist erweiterst und loslässt, wenn du deinen Lebensatem entspannst und ausdehnst, wenn dein Körper ruhig und unbeweglich ist und du das Eine aufrechterhalten und die unzähligen Störungen loslassen kannst. Du wirst Gewinn sehen und dich nicht davon verführen lassen, du wirst Schaden sehen und dich nicht davon erschrecken lassen. Entspannt und gelöst, aber dennoch hochsensibel, erfreust du dich in der Einsamkeit an deiner eigenen Person.«

Nei Ye (Inward Training),
4. Jahrhundert v. Chr.¹³³

Die traditionelle chinesische Kunst des *Yang Sheng* (Lebenspflege) bietet zweieinhalb Jahrtausende Weisheit darüber, wie man ein längeres und gesünderes Leben führen kann. Dabei betont sie zwar die Bedeutung von Ernährung, Bewegung, Ruhe, Schlaf und vielem mehr, stellt jedoch die Kultivierung des Geistes und der Emotionen in den Mittelpunkt. Dafür gibt es mehrere Gründe, aber der vielleicht wichtigste ist, dass es uns ohne ein gewisses Maß an emotionaler Integration schwerfällt, für uns selbst zu sorgen. So fällt es uns beispielsweise schwer, eine regelmäßige Praxis aufrechtzuerhalten, obwohl wir wissen, wie gut sie uns tut. Und wenn wir uns eine Praxis gewohnt gemacht haben, besteht immer noch die Herausforderung, sie vollständig, achtsam und auf entspannte und nährnde Weise auszuüben.

Achtsamkeit und Meditation

Meditation wird mindestens seit der Zeit der Veden – den heiligen Texten des Hinduismus aus dem Jahr 1500 v. Chr. – praktiziert. Sie ist ein fester Bestandteil asiatischer religiöser und spiritueller Traditionen, insbesondere des Buddhismus und Daoismus, wird im hebräischen Alten Testament als Praxis erwähnt und hat in der Moderne eine immense Popularität erlangt – oft losgelöst von spirituellen oder religiösen Traditionen.

Die Begriffe Meditation und Achtsamkeit werden oft synonym verwendet und haben etwas unterschiedliche, sich jedoch überschneidende Bedeutungen. Meditation ist eine formellere und strukturiertere Praxis und wird in der Regel im Sitzen ausgeübt. Dabei werden verschiedene Techniken eingesetzt, um entweder ein offenes Bewusstsein oder eine zielgerichtete Konzentration zu entwickeln – die Fähigkeit, sich auf eine Empfindung, ein Objekt oder eine Idee zu fokussieren. Auch die stehenden und bewegten Übungen des *Qigong* können als Formen der Meditation betrachtet werden, da wir sie auf strukturierte Weise ausführen.

Achtsamkeit ist eine Eigenschaft, die wir in alles einbringen können, was wir tun, vom Gehen auf der Straße bis zum Zähneputzen, und Meditation ist eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Der Einfachheit halber verwende ich in diesem Buch meist den Begriff Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist das Herzstück der *Qigong*-Praxis. Ohne sie ist es nicht wirklich möglich, Bewegungs- und Atemtechniken vollständig zu erforschen. Dazu müssen wir so präsent und konzentriert wie möglich sein. Und wenn wir diese Fähigkeiten im Laufe der Zeit entwickelt haben und sie fast automatisch ablaufen, verhindert ein erneutes Bekenntnis zur Achtsamkeit, dass sie zu bloßer Routine verkommen.

Indem wir in einer entspannten, offenen, symmetrischen Haltung stehen, sitzen oder sogar liegen; indem wir den Atem langsam und tief werden lassen; indem wir uns auf etwas Einfaches konzentrieren, wie das Ein- und Ausatmen, die Empfindungen im Körper, einen Satz, ein Wort oder ein Bild; oder indem wir einfach beobachten, was in unser Bewusstsein kommt und wieder verschwindet, wird sich der Geist allmählich beruhigen, wie trübes Wasser, das sich setzt. Wenn wir mit dieser Art von Übung noch nicht vertraut sind, kann sie uns zunächst unmöglich erscheinen. Weit davon entfernt, ruhig zu sein, werden wir vielleicht zum ersten Mal auf unser inneres Geschwätz und unseren »Affenvorstand« aufmerksam. Wir fühlen uns vielleicht unruhig, gereizt oder unwohl. Der beste Ansatz in dieser Phase ist, zu

beobachten, was geschieht, und weiterzumachen, ohne uns bis zur Abneigung zu zwingen. Anstatt frustriert zu sein, wenn der Geist wieder (und wieder) abschweift, führen wir ihn sanft zurück, wie ein verlorenes, aber geliebtes Kind.

Je regelmäßiger wir üben, auch wenn es nur ein paar Minuten am Tag sind, desto mehr wachsen die Momente der Stille und Präsenz und werden als tief nährend und bereichernd empfunden. Mit weiterer Übung beginnt diese Achtsamkeit langsam in unser tägliches Leben einzusickern und beeinflusst die Qualität all unserer Handlungen.

Mit einem ruhigen Geist können wir beginnen, mehr Zeit an dem einzigen Ort zu verbringen, der wirklich existiert – im Hier und Jetzt. Anstatt uns in Gedanken an andere Orte und Zeiten zu verlieren, uns in Hoffnungen und Bedauern zu verstricken und zu antizipieren, was noch passieren wird, können wir den gegenwärtigen Moment aktiv erleben. Für viele von uns vergeht das Leben in einem Traum der Unaufmerksamkeit, und obwohl wir den vergehenden Moment ebenso wenig festhalten können wie einen fließenden Fluss mit unseren Händen, können wir versuchen, ihn vollständig zu leben. Mehr noch, wenn das mentale Geschwätz aufhört und der Geist zur Ruhe kommt, können wir gelegentlich einen Blick auf die undifferenzierte Einheit erhaschen, aus der alle Phänomene entstehen und zu der sie zurückkehren – was chinesische Philosophen das *Dao* nennen.

Was unsere Emotionen betrifft, hilft uns das Leben im Hier und Jetzt, unsere Gefühle ohne Zensur voll und ganz zu erleben. Mit diesem größeren Bewusstsein können wir eine gewisse Distanz zu diesen Gefühlen entwickeln und beobachten, wie sie kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Wenn wir uns darin üben, verschaffen wir uns einen kurzen Raum, einen Moment der Reflexion, bevor wir in eine vertraute emotionale Reaktion verfallen. Der Dalai Lama nennt diese Eigenschaft Geduld.

In klassischen chinesischen Texten zur Gesundheitspflege wird immer wieder betont, dass es für unsere emotionale und körperliche Gesundheit von Vorteil ist, den Geist zu beruhigen und zur Ruhe zu bringen. Viele Forschungsergebnisse bestätigen dies mittlerweile.

Lange Zeit glaubte man, dass sich das Gehirn nach seiner Ausbildung nur durch Verletzungen oder Krankheiten verändern kann. Diese Annahme wurde durch eine Untersuchung der Gehirne von Londoner Taxifahrern widerlegt, die bis zu vier Jahre damit verbringen, die 25 000 Straßen der Stadt und die besten Routen zwischen ihnen zu lernen (bekannt als »the knowledge«). Die Forscher fanden heraus, dass der Hippocampus der Fahrer – der Bereich des Gehirns, der hauptsächlich für das Gedächtnis und die Navigation zuständig ist – an Größe zugenommen hatte. Dies öffnete die Tür zu der Entdeckung, dass sich verschiedene Bereiche des Gehirns je nach ihrer Nutzung verändern können – ein Phänomen, das als plastisches Gehirn bezeichnet wird.

Die Regionen des Gehirns, die mit der Regulierung von Emotionen in Verbindung stehen, sind bei Menschen, die meditieren, größer als bei Menschen, die nicht meditieren, was ihnen »die herausragende Fähigkeit verleiht, ihre Emotionen zu regulieren und gut angepasste Reaktionen auf alles zu zeigen, was das Leben ihnen entgegenwirft.«¹¹⁹ Menschen, die regelmäßig meditieren, zeigen weniger altersbedingte Hirnatrophie und haben zahlreichere, dichtere oder besser isolierte weiße Fasern im gesamten Gehirn, was zu stärkeren Verbindungen zwischen den verschiedenen Regionen führt.¹²⁰ Meditation verbessert nachweislich Angstzustände und Depres-

»Entleere dich von allem. Lass den Geist zur Ruhe kommen. Die zehntausend Dinge entstehen und vergehen, während das Selbst ihre Rückkehr beobachtet. Sie wachsen und gedeihen und kehren dann zur Quelle zurück. Die Rückkehr zur Quelle ist Stille, die den Weg der Natur darstellt.«

Daodejing, 4. Jahrhundert v. Chr.¹¹⁸

»Die Übung der Geduld bewahrt uns davor, die Fassung zu verlieren. Dadurch können wir auch in schwierigen Situationen klar denken. Sie verschafft uns inneren Raum. Und in diesem Raum gewinnen wir ein Maß an Selbstbeherrschung, das es uns ermöglicht, angemessen und mitfühlend auf Situationen reagieren können, anstatt uns von unserer Wut und Verärgerung leiten zu lassen.«

Der 14. Dalai Lama, 1935 –

»Die natürlichen Gefühle des Herzens streben nach Ruhe und Gelassenheit; störe sie nicht, bringe sie nicht in Unordnung, und die Harmonie wird von selbst vollkommen sein.«

Nei Ye (Inward Training),
4. Jahrhundert v. Chr.¹²¹

sionen, erhöht die allgemeine Lebensqualität, verringert Stress, reduziert unsere Reaktion auf chronische Schmerzen, senkt das Risiko für Tod, Herzinfarkt und Schlaganfall, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem.

»Erkenne dich selbst« ist eine Maxime, die in den antiken griechischen Apollontempel in Delphi gemeißelt ist. Doch dieser einfache Ratschlag ist schwer zu befolgen, denn was uns am nächsten ist, ist oft am schwersten zu erkennen.

Die Praxis der Achtsamkeit kann dabei helfen. Mit größerer Klarheit erkennen wir beispielsweise, dass Verhaltensweisen, von denen wir annehmen, dass sie uns Freude bereiten – übermäßiges Essen oder Trinken, Drogenkonsum, stundenlanges Starren auf digitale Geräte, Sport bis zur Erschöpfung oder die ständige Suche nach neuen Sexualpartnern –, uns in Wirklichkeit unglücklich machen.

Das ist eine heroische Aufgabe, die niemals endet, wenn wir uns zu lebenslangem Lernen und Beobachten verpflichten. Indem wir uns langsam unserer inneren Muster bewusst werden, insbesondere derjenigen, die unseren besten Interessen zuwiderlaufen, können wir beginnen, wirklich für uns selbst und damit auch für andere zu sorgen.

Interozeption

Interozeption ist unsere Wahrnehmung der inneren Vorgänge unseres Körpers – die Empfindungen, die wir von Rezeptoren in unserem Herzen, unseren Lungen, Muskeln, Faszien, Magen, Darm, Genitalien und Harnwegen erhalten. Sie ermöglicht es uns auch, unsere Emotionen wahrzunehmen, wenn wir auf etwas reagieren, da Emotionen mindestens ebenso sehr eine körperliche wie eine kognitive Erfahrung sind. In der traditionellen chinesischen Kultur wird jedenfalls keine strikte Unterscheidung zwischen beiden getroffen.

Interozeption ermöglicht es uns, unsere Atmung, unseren Herzschlag, Hautempfindungen, Muskelverspannungen, Schmerzen, Hunger und Durst wahrzunehmen – ebenso wie unseren Gemütszustand: Sind wir ruhig und entspannt oder angespannt, ängstlich und nervös? Eine gute Beziehung zu diesen inneren Empfindungen und die Fähigkeit, unsere Reaktionen zu regulieren, werden zunehmend als Schlüsselement für die geistige und körperliche Gesundheit angesehen. Gleichzeitig hilft uns ein effektives Bewusstsein für unsere eigenen inneren Signale, die körperlichen und emotionalen Signale anderer Menschen genauer zu deuten.

Die interozeptive Sensibilität variiert von Mensch zu Mensch auf einer Art Yin-Yang-Spektrum. Auf der einen Seite können langfristige emotionale oder körperliche Traumata, Stress, Krankheiten, schlechte Ernährung oder eine körperfeindliche Erziehung dazu geführt haben, dass wir für die Signale unseres Körpers unempfindlich geworden sind. Auf der anderen Seite können sie dazu geführt haben, dass wir überempfindlich sind und unter unangemessen intensiven emotionalen und körperlichen Empfindungen leiden. Im ersten Fall sind wir uns möglicherweise nicht bewusst, wenn wir Hunger, Durst oder Schmerzen haben, und können unsere Emotionen nur eingeschränkt wahrnehmen oder auf freundliche und liebevolle Berührungen reagieren. Im zweiten Fall leiden wir unter akuten oder chronischen Angstzuständen, Panik und einer allgemeinen Überempfindlichkeit.

Kapitel 5

Yín und Yang im Qigong

Innerlich (Yin) und äußerlich (Yang)

Chinesische Kampfkünste werden üblicherweise in äußere Yang-Stile (*waijia*) und innere Yin-Stile (*neijia*) unterschieden. Natürlich handelt es sich hierbei um eine Vereinfachung, da wie bei allen Yin-Yang-Unterscheidungen jeder Stil Elemente des anderen enthält. Tatsächlich sind es die Kernprinzipien der inneren Methode – integrierte Ausrichtung, Weichheit, Harmonie von Körper, Geist und Atem, kontinuierlicher Fluss statt Stopps und Starts –, die eine Praxis innerlich machen, und ohne diese kann sogar *Tai Chi* äußerlich sein. Bei der Anwendung des Yin-Yang-Verständnisses auf die *Qigong*-Praxis kann die Unterscheidung jedoch eine nützliche Kurzform sein.

Waijia – äußerlich

Wenn man den meisten Menschen von chinesischen Kampfkünsten erzählt, denken sie wahrscheinlich an Menschen, die durch die Luft fliegen oder mit bloßen Händen Ziegelsteine zerschlagen. Typisch dafür sind die kämpfenden Mönche aus Shaolin, dies ist *Waijia* (ausgesprochen »whyjeea«). Wie viele moderne Sportarten zielen auch diese äußeren Stile auf aerobe Fitness, Muskelkraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit ab, und das Training kann bis zur Erschöpfung hart sein. Das Training fördert eine hohe Fitness und Kampfkraft und kann wie jedes aerobe oder Krafttraining durch die schnelle Bewegung von Qi und Blut eine starke stimmungsaufhellende Wirkung haben. Es ist jedoch eher für jüngere Menschen geeignet, und es gibt eine lange Tradition, dass Praktizierende äußerer Kampfkünste sich mit zunehmendem Alter oder bei Verletzungen inneren Praktiken zuwenden.

Neijia – innerlich

Neijia (ausgesprochen »nayjeea«) umfasst *Qigong*, die inneren Kampfkünste – insbesondere *Tai Chi*, *Xingyiquan*, *Baguazhang* und *Yiquan* – sowie eine Reihe nicht-chinesischer Praktiken wie Yoga, das die Chinesen früher als »brahmanisches *Qigong*« bezeichneten. *Neijia* konzentriert sich eher auf Weichheit als auf Anspannung und auf die Integration von Körper, Atem und Geist. Das bedeutet, dass der Geist das Innere des Körpers durchdringt – den Atem, die Gelenke, das Bindegewebe, die Muskeln und Knochen, den Kern und die Akupunkturleitbahnen und -punkte. Es strebt nach Nahrung, Gesundheit, Wohlbefinden, Faszienelastizität, Geweberegeneration, Sehnenkraft, sanfter Kraft, Belastbarkeit, Gleichgewicht und Erweiterung des Geistes. Im Vergleich zu *Waijia* besteht ein minimales Verletzungsrisiko, es kann eine nachhaltigere Wirkung auf die Bewegung von Qi und Blut sowie auf die Veränderung emotionaler Muster haben und kann in jedem Alter praktiziert werden.

Externes und Internes integrieren

Durch die Arbeit mit Yin und Yang in unserer Praxis und im Alltag streben wir nach einem fließenden Gleichgewicht, das auf sich ständig ändernde Umstände reagiert. An manchen Tagen fühlen wir uns zu einer ruhigen, inneren Praxis hingezogen, insbesondere wenn wir sehr aktiv waren. An anderen Tagen, wenn wir zu viel gesessen haben, bevorzugen wir vielleicht etwas Stärkeres und Äußereres.

»Äußere Stile stärken den Körper, um das Qi zu steigern; innere Stile entwickeln das Qi, um den Körper zu stärken.«

Zhao Dayuan, Kampfkünstler

»Das Qi zu nutzen, um den Körper zu bewegen, ist die Wurzel und ist innerlich.«

Taijiquan Jing, zugeschrieben an Zhang Sanfeng¹⁶⁰

»Wenn man Jin [innere Kraft] einsetzt, kommt die Kraft aus der Wirbelsäule und nicht nur aus den Händen.«

The Taijiquan Classics: Darlegung von Einsichten in die 13 Haltungen

Aus diesem Grund ist es gut, verschiedene Praktiken zu entwickeln und dabei zu bedenken, dass es besser ist, einen Stil oder eine Form vollständig zu verinnerlichen, bevor man etwas Neues lernt.

Selbst innerhalb des ruhigen und langsamen *Qigong* können wir uns mehr nach innen oder mehr nach außen konzentrieren. Eine Möglichkeit dafür ist, die Augen zu schließen oder zu öffnen. Wenn sie geschlossen sind (Yin), ziehen wir uns von visuellen Eindrücken zurück und tauchen in das Innere ein.

Landschaft des Körpers und des Atems. Wenn sie offen sind (Yang), dehnen wir uns in die äußere Landschaft aus Vögeln, Bäumen, Sonne, Wasser, Himmel und Erde aus. Wenn wir uns eingeengt oder deprimiert fühlen, ist es vielleicht am besten, sich nach außen zu konzentrieren oder kräftige und spielerische Übungen zu bevorzugen. Wenn unsere Gedanken jedoch zerstreut sind, von einem Thema zum nächsten springen oder wenn wir erschöpft, rekonvaleszent, ängstlich usw. sind, ist es vielleicht am besten, die Augen zu schließen, unsere Sinneseindrücke zu reduzieren und in innerer Ruhe und Stille zu verweilen.

Darauf aufbauend können wir unsere Augen rhythmisch öffnen, wenn wir uns nach oben und außen bewegen (Yang), und sie schließen, wenn wir uns nach unten und innen bewegen (Yin).

Stille (Yin) und Bewegung (Yang)

Stille

Der bloße Akt des Lebens verbraucht nach und nach unsere essenziellen Energien (*Jing*), bis sie schließlich erschöpft sind und wir altern und sterben. Mit der richtigen Lebensweise können wir diesen Prozess jedoch verzögern. Deshalb betonen die traditionellen chinesischen Lehren zur Lebenspflege (*Yang Sheng*) in erster Linie die Grundlagen eines gesunden Gefühlslebens, gute Ernährungsgewohnheiten, ausreichend Ruhe und Schlaf sowie die Pflege unserer Beziehungen zu Mitmenschen und Tieren und den Kontakt mit Natur, Kunst und Musik. Auf einer tieferen Ebene können ruhige und stille Praktiken wie Meditation, *Zhan Zhuang* (Stehen) und *Dantian*-Atmung dazu beitragen, unser *Jing* aufzubauen und wiederherzustellen – dessen Stärke letztendlich darüber entscheidet, wie gut wir altern und wie lange wir leben.

Diese Art der stillen Praxis ist besonders wichtig, wenn wir erschöpft, krank, rekonvaleszent oder unter Problemen wie Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Sorgen und Schlafstörungen leiden. Bei extremer Erschöpfung (z. B. postvirales Syndrom, ME, Fibromyalgie, Long Covid, Krebs usw.) sollten wir Bewegungsübungen möglicherweise ganz vermeiden und sie erst nach und nach und geduldig wieder aufnehmen, wenn wir wieder stärker werden, um unsere Erschöpfung nicht zu verschlimmern. Selbst stehendes *Qigong* kann manchmal zu anstrengend sein, stattdessen können wir im Sitzen oder Liegen üben.

Ob gesund oder krank, wir können durch Stille-Praxis auf jeder Ebene unseres Seins bereichert werden. Wir sollten uns jedoch auch möglicher Fallstricke bewusst sein. Die chinesische Ernährungstheorie liefert ein Beispiel dafür. Reichhaltige, schmackhafte und nahrhafte Lebensmittel sind ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung,

»Menschen, die zu Bewegung neigen, profitieren von statischen Übungen und umgekehrt.«

The Annals of Lu Buwei,
3. Jahrhundert v. Chr.¹⁶²

Kapitel 7

Qigong-Stile und -Formen

»Die Hände mit den Handflächen nach oben hoch halten, um die inneren Organe zu regulieren, und die Haltung eines Bogenschützen einnehmen, der mit beiden Händen schießt. Einen Arm seitlich halten, um die Funktionen von Milz und Magen zu regulieren, und nach hinten schauen, um Krankheiten und Anstrengung zu vermeiden. Den Kopf und den unteren Teil des Körpers drehen Körper, um Stress abzubauen, und die Hände über den Rücken und die Beine zu bewegen und die Füße zu berühren, um die Nieren zu stärken. Die Fäuste ballen und die Augen zusammenkneifen, um die Kraft zu steigern, und die Fersen heben und senken, um verschiedene Krankheiten zu heilen.«

Neu veröffentlichte Illustrationen zu Gesundheit und Fitness: *Ba Duan Jin*, 2017¹⁹⁷



Baduanjin 3: Himmel und Erde trennen

Angeichts seiner langen Geschichte und des Einflusses so vieler verschiedener Traditionen der Selbstkultivierung ist es nicht verwunderlich, dass es Dutzende – wenn nicht Hunderte – von *Qigong*-Übungen gibt. Das bedeutet, dass die Auswahl eines Kurses, eines Lehrers und einer Form eine Herausforderung sein kann. Diese kurze Beschreibung einiger der bekanntesten und beliebtesten Stile kann daher hilfreich sein.

Baduanjin – Acht Brokatübungen

Das *Baduanjin* stammt aus der Song-Dynastie (960–1279) und ist heute weit verbreitet und sehr beliebt. Der Legende nach wurde es von General Yue Fei erfunden, der es als Übung für seine Soldaten entwickelte.

Der Name bedeutet »acht Brokatstücke« oder »acht Seidenstücke«. Brokat ist ein reich verzierter Stoff, der oft aus farbiger Seide und Gold- und Silberfäden hergestellt wird. Diese beiden Namen passen zu einer Form, die sowohl stark als auch schön ist, wie Seide.

Baduanjin entwickelte sich zu einem nördlichen Kampfstil und einem weichen südlichen literarischen Stil, der wiederum in sitzende und stehende Formen unterteilt wurde. Der stehende literarische Stil ist heute am weitesten verbreitet, und wie bei vielen chinesischen Praktiken gibt es oft große Unterschiede in der Art und Weise, wie er unterrichtet wird.

Wie alle echten inneren *Qigong*-Methoden vereint *Baduanjin* die drei Fähigkeiten Körper, Atem und Geist – aufeinander abgestimmte und integrierte elastische Bewegungen, tiefe Bauchatmung und mentale Konzentration. Durch regelmäßiges Üben wird körperliche Kraft entwickelt, die jedoch fließend und geschmeidig bleibt. Kraft wird durch Weichheit ausgeglichen, und die Bewegungen fließen ohne Spannung sanft ineinander über. Dies gilt insbesondere für die eher martialischen Bewegungen der zweiten (Bogen spannen, um den Adler zu schießen) und siebten (Fäuste ballen und wütend starren) Übung.

Wuqinxi – Das Spiel der fünf Tiere

Die schwebende Eleganz des Kranichs, die sehnige Entschlossenheit des Tigers, die bodenständige Kraft des Bären, die grazile Fußarbeit der Hirschkuh kombiniert mit dem stolzen Brunftverhalten des Hirsches, der verspielte, temperamentvolle Affe – das sind die Tierübungen, eine der ältesten und dennoch beliebtesten *Qigong*-Formen, die heute praktiziert werden. Wir wissen, dass sie alt sind, da sie bereits in frühen daoistischen Texten (abwertend) erwähnt wurden, in denen argumentiert wurde, dass das Sitzen in der Leere eine sinnvollere Praxis sei.

QR-Code
nur im Buch
verfügbar

Video 35: Baduanjin ganze Form

»Deshalb lassen sich die authentischen Männer auf ihren Wanderungen nicht durch Atmen und Ausatmen, Einatmen und Ausatmen, Ausstoßen des Alten und Aufnehmen des Neuen aus der Ruhe bringen; sie ertragen das Tragen von Holz, das Strecken wie ein Vogel, die Waschungen einer Ente, das Springen eines Affen, das Starren einer Eule und das Anstarren eines Tigers – all das dient den Männern zur Pflege ihres Körpers.«

Huainanzi, 2. Jahrhundert v. Chr.¹⁹⁸



Spiel der fünf Tiere: Tigerform

Das Tragen von Pelz- und Federkostümen und Masken, das Nachahmen von Tierbewegungen und das Eintauchen in den Geist von Krafttieren war eine der ältesten transformativen und heilenden Praktiken unserer schamanischen Verfahren. Beim alten chinesischen *Nuo*-Fest wurde ein Dämonendarsteller mit Maske und Bärenfell von zwölf tanzenden Beamten in Tierkostümen umringt. Ziel der Zeremonie war es, böse Einflüsse zu vertreiben, ähnlich wie die *Wu-qinxi*-Praxis die Gesundheit fördern und Krankheiten aus dem Körper vertreiben soll.

In frühen Texten wurden viele verschiedene Tierformen erwähnt – die Gottesanbeterin, der Kranich, der Drache, der Habicht, der Hahn, der Sperber, die Ente, der Affe und die Schildkröte. Die heute am häufigsten praktizierte Form geht jedoch auf den berühmten Arzt Hua Tuo aus dem 3. Jahrhundert zurück.

Wie andere traditionelle chinesische Praktiken können auch die Ausführung der fünf Tierübungen und ihre Verbindung zu verschiedenen Organen des Körpers stark variieren. Zusätzlich zu den vielfältigen Vorteilen des inneren *Qigong* bietet die Tradition, die ich studiert habe, Folgendes:

Der Kranich ist leicht und verbindet den Himmel, die Luft und die Lunge – das höchste *Zang* im Körper. Wenn er seine Flügel ausbreitet, öffnet sich der Lungenmeridian vom Schultergelenk bis zum Daumen und Zeigefinger. Seine psychologische Wirkung ist aufmunternd und kann besonders Menschen helfen, die zu sehr an der Erde hängen.

Der Tiger wird mit der Leber und der Gallenblase in Verbindung gebracht und fördert die Sehnenkraft und einen entschlossenen Kampfgeist. Die Leistenbeuge und die unteren Rippen, Sitz des Lebermeridians und der Leber, werden gestreckt und geöffnet, und die Hände verwandeln sich in Tigerpfoten und Krallen.

Der Bär stärkt den Magen und die Milz, die im Fünf-Elemente-System zur Erde gehören. Durch wiederholtes Drehen der Hüfte drückt der Bär den Bauch zusammen und entspannt ihn wieder, was den Verdauungsorganen zugutekommt. Mit seiner tief liegenden, schweren, kraftvollen und verwurzelten Haltung ist er gut für Menschen, denen es an Bodenhaftung mangelt.

Der Hirsch wirkt auf den unteren Rücken – den Bereich der Nieren. Seine Beinbewegungen sind präzise und zart wie die einer Hirschkuh, während die Arme und Hände das Geweih des stolzen Hirsches imitieren.

Der Affe greift die Geschichte und den Charakter des Affen aus dem in China sehr beliebten Roman *»Die Reise nach Westen«* auf. Verspielt, agil, ungezogen (er stiehlt die Pfirsiche der Unsterblichkeit aus Laozis Obstgarten) – der Affe steht in Verbindung mit dem Herzen. Es gibt fünf aufeinanderfolgende Bewegungen für jedes Tier, und in der letzten (25.) der gesamten Form gibt der Affe den gestohlenen Pfirsich von Herzen zurück. Dies spiegelt die buddhistische Praxis wider, die durch Meditation erworbenen Verdienste weiterzugeben, und erinnert uns daran, dass Selbstkultivierung leicht zu Selbstbezogenheit werden kann, wenn wir ihre Vorteile nicht nutzen, um besser in der Welt zu handeln.



Über den Autor

Peter Deadman ist seit über 50 Jahren im Bereich Gesundheitsförderung tätig.

1971 war er Mitbegründer von Infinity Foods, einem Naturkostladen, der sich auf natürliche und biologische Lebensmittel spezialisiert hat und heute eine große Arbeitergenossenschaft ist, die über ihre Einzelhandelsgeschäfte in Brighton und ihr Lager-/Vertriebszentrum in ganz Großbritannien echte Lebensmittel anbietet.

1978 erwarb er die Qualifikation als Akupunkteur und 1993 als Praktiker für chinesische Kräutermedizin. Seit über 40 Jahren hält er international Vorträge über Chinesische Medizin und gesunde Lebensweise.

1979 gründete er das *Journal of Chinese Medicine*, das er bis 2017 herausgab und redigierte.

1998 veröffentlichte er zusammen mit den Autoren Mazin Al-Khafaji und Kevin Baker das Handbuch »A *Manual of Acupuncture*«. Es ist in gedruckter und digitaler Form in Englisch, Französisch, Italienisch, Deutsch, Niederländisch, Portugiesisch, Spanisch und Polnisch erhältlich und gilt als das Standardwerk für das Studium der Akupunkturpunkte.

Er praktiziert seit über dreißig Jahren *Qigong* und unterrichtet diese Kunst seit fünfzehn Jahren in Großbritannien und international.

Im Jahr 2016 veröffentlichte er »*Live Well Live Long: Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition*« (Gut leben, lange leben: Lehren aus der chinesischen Tradition der Lebenspflege). Dieses Werk ist eine Zusammenfassung der fast 2500-jährigen *Yang Sheng*-Tradition und umfasst auch mehrere Jahrzehnte der Lebensstilforschung.

Er lebt in Brighton und Hove. Seine Frau Jenny ist Psychotherapeutin, sie haben zwei Töchter und drei Enkelkinder.

www.peterdeadman.com

*Wir werden sanft und schwach geboren,
aber beim Tod sind wir steif und hart.
Grüne Pflanzen sind zart und voller Saft.
Wenn sie sterben, sind sie verwelkt und trocken.
Deshalb sind die Steifen und
Unbeugsamen Jünger des Todes.
Die Sanften und Nachgiebigen
sind Jünger des Lebens.«*

Daodejing, 4. Jahrhundert v. Chr.



堅強者死之徒
柔弱者生之徒