

Inhaltsverzeichnis

Teil I	Theoretische Grundlagen	1	3	Physiologische Wirkungen des Qigong: Erkenntnisse der westlichen Medizin	21
1	Nei Yang Gong: Historische Aspekte und Entwicklung	3			
1.1	Ursprung des Qigong	3	3.1	Nervensystem	21
1.2	Zeit der Streitenden Reiche	3	3.2	Atmung und Lunge	23
1.3	Han-Dynastie	4	3.2.1	Regulierung der Atembewegung. . .	23
1.4	Jin-Dynastie	5	3.2.2	Wirkung auf den Sauerstoffverbrauch	23
1.5	Song-Dynastie	6	3.2.3	Wirkung auf Atemzentrum	24
1.6	Ming- und Qing-Dynastie	6	3.3	Verdauungssystem	24
1.7	Volksrepublik China	7	3.4	Herz-Kreislauf-System	25
			3.4.1	Wirkung auf Herzfrequenz und Herzrhythmus	25
2	Therapie mit Qigong: die Sicht der Chinesischen Medizin	9	3.4.2	Wirkung auf Gefäße	26
2.1	Das Ursprungs-Qi mehrten: Aufrechtes stützen, Krankes vertreiben	9	3.4.3	Wirkung auf das Blut und seine Bestandteile	27
2.1.1	Formen des Qi	9	3.5	Endokrines System	27
2.1.2	Qigong: Wirkung auf das Ursprungs-Qi	10	3.6	Wissenschaftliche Forschung	28
2.1.3	Qigong: Wirkung auf Essenz und Geist	11	3.6.1	Wissenschaftliche Qigong-Forschungen in Beidaihe (V.R. China) und Japan	28
2.2	Das Fließgleichgewicht von Yin und Yang regulieren	13	3.6.2	Im Westen veröffentlichte Studien. .	29
2.2.1	Yin und Yang	13	4	Wichtige Übungsprinzipien. . . .	31
2.2.2	Die Wurzeln von Yin und Yang	13	4.1	Entspannung und Ruhe als Fundament – der Einfachheit folgen	31
2.2.3	Herz-Geist und Niere	14	4.1.1	Einfachheit	31
2.2.4	Qigong: Regulierender Einfluss auf Yin und Yang	16	4.1.2	Entspannung und Ruhe	31
2.3	Leitbahnen durchgängig machen, Qi und Xue harmonisieren	16	4.2	Mit Qi und Achtsamkeit üben – Qi und Achtsamkeit verbinden sich . .	32
2.3.1	Qigong: Durchgängigmachen und Beleben der Leitbahnen.	17	4.2.1	Qi und Achtsamkeit	32
2.3.2	Qigong: Harmonisieren von Qi und Xue	17	4.2.2	Verbinden von Achtsamkeit und Qi	33
2.4	Das Harmonie-Prinzip bei Prävention und Therapie von Krankheiten	18	4.3	Ausgeglichene Emotionen – Gelassenheit und Gleichmut im Inneren bewahren.	33
2.4.1	Harmonie von Mensch und Natur . .	18	4.4	Schritt für Schritt vorgehen – nicht nach schnellen Erfolgen streben . .	34
2.4.2	Ernährung	19	4.5	Üben und Nähren gleichgewichteten – ihre Wirkung ist eng verknüpft.	35
2.4.3	Regeln im Alltagsleben.	20			

4.6	Festgelegte Übungsmethode und angemessene Übungszeit	36	6.3.3	Heben und Senken (<i>Sheng Jiang Song Jing Fa</i>)	58
4.7	Erfahrungen zusammenfassen – Übungsfehler vermeiden	37	6.4	Horizontale Methoden	59
5	Beim Üben zu beachtende Punkte	39	6.4.1	Verdichten und Zerstreuen (<i>Ju San Song Jing Fa</i>)	59
5.1	Vor dem Üben	39	6.4.2	Öffnen und Schließen (<i>Kai He Song Jing Fa</i>)	60
5.2	Während des Übens	39	7	Bewegte Übungen der Grundstufe: Gesunderhaltende Selbstmassage (<i>Zi Wo Bao Jian An Mo Fa</i>)	61
5.2.1	Die acht Empfindungen	41	7.1	Stilles Sitzen	62
5.2.2	Die sechzehn Bilder	42	7.2	Augenübungen	64
5.3	Nach dem Üben	43	7.2.1	Augenbrauen ausstreichen	64
5.4	Ernährung	43	7.2.2	Augenlider ausstreichen	64
5.5	Schlaf	44	7.2.3	Den Rand der Augenhöhle massieren	65
5.6	Atmung	45	7.2.4	Die Augäpfel kreisen	66
5.7	Umgebung	46	7.2.5	Beide Augen wärmen	67
5.8	Das In-die-Ruhe-Eintreten	47	7.2.6	In die äußerste Ferne schauen	67
5.9	Sonstiges	47	7.2.7	Wirkungen	68
5.10	Besonderheiten, Indikationen, Einteilung der Übungen des Nei Yang Gong	48	7.3	Mundübungen	69
5.10.1	Besonderheiten des Nei Yang Gong	48	7.3.1	Zähne klopfen	69
5.10.2	Indikationen der Übungen des Nei Yang Gong	49	7.3.2	Die Zunge kreisen (alte Bezeichnung: Der rote Drache wälzt das Meer um)	69
5.10.3	Einteilung der Übungen	49	7.3.3	Mit dem Speichel gurgeln	70
Teil II	Die Grundstufe des Nei Yang Gong	51	7.3.4	Den Speichel schlucken	70
6	Stille Übungen der Grundstufe: Entspannen und In-die-Ruhe-Eintreten, um ein Fundament zu errichten (<i>Song Jing Zhu Ji Fa</i>)	53	7.3.5	Wirkungen	70
6.1	Voraussetzungen und Wirkungen	53	7.4	Nasenübungen	72
6.1.1	Körperhaltungen	54	7.4.1	Die Nase reiben	72
6.1.2	Atmung	54	7.4.2	Ying Xiang massieren	72
6.1.3	Das Halten der Aufmerksamkeit	55	7.4.3	Wirkungen	73
6.2	Entspannen und In-die-Ruhe-Eintreten, um ein Fundament zu errichten	56	7.5	Ohrübungen	74
6.3	Vertikale Methoden	56	7.5.1	Die Helix (äußere Ohrleiste) massieren	74
6.3.1	Verdichten und Senken (<i>Ju Jiang Song Jing Fa</i>)	57	7.5.2	Vor und hinter der Ohrmuschel reiben	75
6.3.2	Öffnen und Senken (<i>Kai Jiang Song Jing Fa</i>)	58	7.5.3	Die gesamte Ohrmuschel reiben	76
			7.5.4	Den Tragus drücken	77
			7.5.5	Die Ohren schärfende Methode	78
			7.5.6	Die Himmelstrommel zum Tönen bringen	79
			7.5.7	Wirkungen	79
			7.5.8	Massage der Sinnesorgane	80

XII Inhaltsverzeichnis

7.6	Gesichtsmassage	81	7.13	Lendenübungen	115
7.7	Kopfübungen	82	7.13.1	Rücken reiben	115
7.7.1	Spiralig den Kopf massieren	82	7.13.2	<i>Dai Mai</i> (Gürtelleitbahn) harmonisieren	116
7.7.2	Mit gebeugten Fingern den Kopf massieren	82	7.13.3	Wirbelsäule drückend massieren.	117
7.7.3	Die 10 Finger kämmen die Haare ...	83	7.13.4	Steißbein (<i>Wei Lü</i>) massieren	118
7.7.4	Die 10 Finger klopfen den Kopf	83	7.13.5	Dantian klopfen, Niere schlagen.	119
7.7.5	Wirkungen.	84	7.13.6	Wirkungen.	119
7.8	Nackenübungen	85	7.14	Beinübungen.	121
7.8.1	Nackenbewegungen in sechs Richtungen	85	7.14.1	Knie und Hüfte massieren.	121
7.8.2	Der unsterbliche Kranich beugt den Hals	88	7.14.2	Zu San Li klopfen	122
7.8.3	Der uralte Greis wiegt den Kopf	89	7.14.3	Knie kreisen	123
7.8.4	Das goldene Huhn pickt Reis	90	7.14.4	Wirkungen.	123
7.8.5	Der riesige Drache kreist den Hals. ...	91	7.15	Yong Quan reiben	125
7.8.6	Feng Chi (Gb 20) reiben	92	7.16	Handgelenksübungen	126
7.8.7	Den Kopf drehen und den Nacken reiben	93	7.16.1	Handgelenke kreisen	126
7.8.8	Nacken und Arme wetteifern	94	7.16.2	Handgelenke kreisend massieren ...	127
7.8.9	Wirkungen.	95	7.16.3	Handgelenke drücken.	127
7.9	Schulterübungen.	96	7.16.4	Wirkungen.	128
7.9.1	Schultern streichend massieren.	96	7.17	Sprunggelenksübungen	129
7.9.2	Schultern kreisen	97	7.17.1	Sprunggelenke in vier Richtungen bewegen	129
7.9.3	Mit den Schultern rudern (abwechselnd kreisen)	98	7.17.2	Sprunggelenke kreisen	130
7.9.4	Schultern klopfen.	99	7.17.3	<i>Yang Ling Quan</i> drückend massieren oder klopfen	131
7.9.5	Beide Schultern heben	100	7.17.4	Wirkungen.	131
7.9.6	Schultern einzeln heben	100	7.18	Tuch weben.	132
7.9.7	Schulter klopfen, Niere (<i>Mingmen</i>) schlagen	101	7.19	Abschlussübung	133
7.9.8	Wirkungen.	101			
7.10	<i>Jia-Ji</i> -Übung.	103	8	Bewegte Übungen der Grundstufe: Gesunderhaltende Methode des Qi-Leitens (<i>Bao Jian Dao Yin Fa</i>) ...	135
7.11	Brustübungen	105	8.1	Voraussetzungen	135
7.11.1	Beide Flanken reiben	105	8.2	<i>Bai Hui</i> (Du 20) im Scheitelpbereich öffnen und das Qi eindringen lassen	135
7.11.2	Die Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen	106	8.3	Den Kopf hin und her wiegen und den Nacken massieren	136
7.11.3	Massage des Herzgebietes	107	8.3.1	Das goldene Huhn pickt Reis (Qi-Methode)	136
7.11.4	Die Brust öffnen und den Rücken weiten	110	8.3.2	Der uralte Greis wiegt den Kopf (Qi-Methode)	136
7.11.5	Wirkungen.	111	8.3.3	Der riesige Drache kreist den Hals (Qi-Methode)	136
7.12	Bauchmassage (Das Dantian reiben)	112	8.3.4	Nacken und Arme wetteifern (Qi-Methode)	136
7.12.1	Massagetechniken	112			
7.12.2	Abwandlung für Männer	113			
7.12.3	Wirkungen.	114			

8.4	Das Qi in der Himmelssäule zum Fließen bringen und die Schulterblätter kreisen	137	9.2	Regulierung der Atmung	148
8.4.1	Schultern kreisen (Qi-Methode)	137	9.2.1	Weiche Atmung	149
8.4.2	Mit den Schultern rudern und die Wirbelsäule bewegen (Qi-Methode).	138	9.2.2	Harte Atmung	149
8.4.3	Das Qi im <i>Jia-Ji</i> -Bereich bewegen (Qi-Methode).	138	9.2.3	Qi und Xue auffüllende Atmung	150
8.4.4	Arme schwingen, Schultern klopfen	138	9.3	Zungenbewegungen	150
8.5	Die Kraft entspringt aus der Wurzel und durchdringt die Jade-Arme.	138	9.3.1	Wirkungen.	150
8.6	Mit beiden Händen das Tai Ji Rund auf einer Ebene bewegen und reiben	139	9.3.2	Übungen	150
8.7	Den <i>Dai Mai</i> harmonisieren und das Qi zum Fließen bringen	139	9.4	Das lautlose Rezitieren von Zauberformeln	151
8.7.1	Äußeres Harmonisieren des <i>Dai Mai</i>	139	9.4.1	Wirkungen.	151
8.7.2	Mit beiden Händen den Rücken reiben (Qi-Methode).	140	9.4.2	Übungen	152
8.7.3	Inneres Harmonisieren des <i>Dai Mai</i>	140	9.5	Besonderheiten dieser Übungen	153
8.8	Lende stärken, Niere festigen, beide Knie massieren	140	9.6	Das Nähren des Qi im Dantian	154
8.8.1	Knie kreisen	140	9.7	Abschlussübung	154
8.8.2	Knie und Hüfte massieren, in die Hocke gehen und sich wieder aufrichten.	141	10	Bewegte Übungen der Mittelstufe: Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi (<i>Yi Jin Xing Qi Fa</i>)	155
8.8.3	Knie heben, Bein klatschen.	141	10.1	Voraussetzungen und Wirkungen	155
8.9	Massage, die die zwölf Leitbahnen durchgängig macht.	141	10.1.1	Regulierung des Körpers.	155
8.10	Abschlussübung	142	10.1.2	Regulierung der Atmung	155
Teil III	Die Mittelstufe des Nei Yang Gong	143	10.1.3	Regulierung des Geistes	156
9	Stille Übungen der Mittelstufe: Regulierung der Atmung mit Atempausen und intensivem Aufnehmen und Zurückgeben von Qi (<i>Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa</i>)	145	10.2	Übungen mit weicher Atmung (<i>Yin nährende Methode</i>)	157
9.1	Voraussetzungen und Wirkungen	145	10.2.1	Hebe das Klare, senke das Trübe (<i>Sheng Qing Jiang Zhuo</i>)	158
9.1.1	Körperhaltungen	145	10.2.2	Zurückgelehnt die Sterne betrachten (<i>Wo Wang Xing Chen</i>)	161
9.1.2	Bereiche der Aufmerksamkeit	147	10.2.3	Das Qi folgt dem Regenbogen (<i>Qi Guan Chang Hong</i>)	165
			10.2.4	Gegen den Strom das Boot stoßen (<i>Ni Shui Tui Zhou</i>)	170
			10.2.5	Der riesige Drache taucht ins Meer (<i>Ju Long Ru Hai</i>)	175
			10.2.6	Das Universum im Innern bewegen (<i>Nei Yun Qian Kun</i>)	180
			10.3	Übungen mit harter Atmung (<i>Yang stärkende Methode</i>)	185
			10.3.1	Den Himmel stützen, die Erde stoßen (<i>Tuo Tian An D</i>)	185
			10.3.2	Je älter der Baum, desto tiefer die Wurzeln (<i>Gu Shu Pan Gen</i>)	189
			10.3.3	Den Körper drehen und auf den Tiger zielen (<i>Hui Shen She Hu</i>)	193

XIV Inhaltsverzeichnis

10.3.4	Sonne und Mond hinterher laufen (<i>Zhui Gan Ri Yue</i>)	196	11.3	Übungen mit zusammengesetzter harter Atmung	249
10.3.5	Die Himmelssäule aufspannen (<i>Qian La Tian Zhu</i>)	202	11.3.1	Der Frühlingswind streicht durch die Trauerweide (<i>Chun Feng Fu Liu</i>)	249
10.3.6	Das goldene Huhn steht auf einem Bein (<i>Jin Ji Du Li</i>)	207	11.3.2	Der Zwerg Ne Zha bezwingt den bösen Wassergeist (<i>Ne Zha Tan Hai</i>)	253
10.4	Abschlussübung (<i>Shou Gong Shi</i>)	211	11.3.3	Der gewandte Affe bringt ein Geschenk zum langen Leben dar (<i>Ling Yuan Xian Shou</i>)	257
10.4.1	Arme kreisend schließen.	211	11.3.4	Lohan teilt den Berg (<i>Luo Han Fen Shan</i>)	263
10.4.2	Bauch massieren	213	11.3.5	Der riesige Drache dreht seine Kreise (<i>Ju Long Pan Xuan</i>)	268
10.4.3	Rücken reiben	214	11.3.6	Das Qi im Dantian bewegen (<i>Qi Yun Dan Tian</i>) – Dantian öffnen und schließen (<i>Dan Tian Kai He</i>)	273
10.4.4	Beide Flanken reiben	215	11.4	Abschlussübung (<i>Shou Shi</i>)	276
10.4.5	Die Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen.	216	11.4.1	Bauchmassage	276
10.4.6	Dreimal tief ins Dantian atmen	217	11.4.2	Rücken reiben	277
10.4.7	Das große Lachen	217	11.4.3	Beide Flanken reiben	278
10.4.8	Zurück zur Ausgangsstellung	218	11.4.4	Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen.	279
11	Bewegte Übungen der Mittelstufe: Bewege das Qi und verlängere das Leben (<i>Xing Qi Yan Shou Fa</i>)	219	11.4.5	Dreimal tief ins Dantian atmen	280
11.1	Voraussetzungen und Wirkungen	219	11.4.6	Großes Lachen	281
11.2	Übungen mit zusammengesetzter weicher Atmung	220	11.4.7	Rückkehr zum Dantian	282
11.2.1	Der unsterbliche Kranich steht auf und tanzt (<i>Xian He Qi Wu</i>)	221	Teil IV Anhang	283	
11.2.2	Der Lotus wiegt sich im Wind (<i>Ying Feng Bai Lian</i>)	226	12 Glossar und Literatur	285	
11.2.3	Die göttliche Schildkröte nimmt Qi auf (<i>Shen Gui Fu Qi</i>)	230	12.1	Glossar chinesischer Zeichen	285
11.2.4	Der uralte Greis rudert das Boot (<i>Shou Weng Hua Chuan</i>)	234	12.2	Literaturverzeichnis zur Übersetzung	294
11.2.5	Der zinnoberrote Phönix fliegt der Sonne entgegen (<i>Dan Feng Chao Yang</i>)	239	Register	295	
11.2.6	Qi sammeln und zum Ursprung zurückbringen (<i>Shou Qi Gui Yuan</i>)	245			