



INKA JOCHUM

# Qi Gong

*Praktische Übungen  
für die Gesundheit  
und zur Selbstheilung*

**KNAUR**   
MENSSANA

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)

Originalausgabe August 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Shutterstock

Übungsfotos und S. 93, 95: Frieder Müller Seewald; Meridiane auf den Übungsfotos:

Le-Tex Publishing, Leipzig; Illustrationen von Le-Tex Publishing, Leipzig: S. 43, 63;

Abbildungen von Shutterstock.com: Qi-Zeichen: Beretta99, Papierhintergrund: spacezerocom, S. 6 suns07butterfly, 9 Valentin Valkov, 11 Rajeev Rajagopalan, 12-13 Microgen, 22 Zanna Art, S. 23 Peter Hermes Furian, 24 3xy, 92 Buddy Cat

Satzgestaltung: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-426-65865-9

## Inhalt

Qigong – die Arbeit mit der Lebensenergie 7

Was ist Qi? 12

Die Organuhr 22

Das Meridiansystem 23

## QIGONG PRAXISTEIL 38

Der Qigong-Zustand 40

Der Kleine Energiekreislauf 42

Die 7 Abschlussübungen 47

Die Heilübung 55

## DIE SECHS HEILENDEN LAUTE – ÜBUNGSPRAXIS 61

Das Heilmantra 92

Danksagung 95





## Qigong – die Arbeit mit der Lebensenergie

Ohne Energie kein Leben. Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eine über viertausend Jahre alte Methode zur Selbstheilung. Es ist eine Übungsmethode, durch die man lernt, das Qi zu erleben, zu vermehren, zu stärken und zu leiten. In Europa wird Qigong seit den 1980er-Jahren von verschiedenen chinesischen Meisterinnen und Meistern verbreitet. Vertrauen und Begeisterung in diese Methode zu entwickeln ist bedeutsam, um auch den gewünschten Erfolg zu erzielen.

Die Qigong-Übungen entstammen dem Daoismus, Konfuzianismus oder Buddhismus. Das chinesische Zeichen »Qi« bedeutet Energie und »Gong« bedeutet Methode oder Praxis. Dies zeigt, dass Qi – die Lebensenergie – nur durch praktische Anwendung erfahrbar wird. Ist Qi nicht im Fluss, entstehen im Körper Blockaden, und der Mensch wird krank. Durch das Üben von Qigong können die Blockaden aufgelöst werden, und der Mensch kann wieder gesund werden.

Das Qi wird in Japan als »Ki«, in Indien als »Prana« und im Tibetischen als »Lung« bezeichnet. Alles Lebendige hat Energie, und alles Lebendige hat Qi.

Und mit diesem Qi – auch der Bäume, der Wälder, der Berge und Seen, der Tiere, Pflanzen und Steine – können wir über unsere Vorstellungskraft in Verbindung treten.

## Yin und Yang

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird zwischen Yin- und Yang-Energie unterschieden. Gesundheit ist ein Zustand von Harmonie, in dem Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Krankheit ist ein Zustand, in dem Yin und Yang im Ungleichgewicht sind.

In der TCM wird sogar in jedem Organ die Yin- und Yang-Qualität beurteilt. Wenn wir uns krank fühlen, kann man das auch auf eine Yin- oder Yang-Schwäche zurückführen. Hier kann durch Üben von Qigong das Gleichgewicht wiederhergestellt werden, insbesondere durch den Kleinen Energiekreislauf, den ich in diesem Buch ausführlich beschreibe.

In der chinesischen Philosophie und in der TCM werden Yin und Yang mit allem Lebendigen und Fließenden verbunden.

## YIN

- steht für das weibliche Prinzip, das Empfangende, das Ruhende, das Feste, das Dunkle;
- für den Winter, die Kälte, für Intuition und Weisheit.

Mond, Erde, See werden auch dem weiblichen Prinzip zugeschrieben.

## YANG

- steht für das männliche Prinzip, das Aktive, das Bewegte, das Fließende;
- für den Sommer, die Hitze, für Intellekt und die Methode.

Sonne, Himmel, Berge, Felsen werden dem männlichen Prinzip zugeschrieben.

Dies ist natürlich eine sehr vereinfachte Darstellung von äußerst tiefgründigen philosophischen Werten, deren Komplexität sich in dem Satz erahnen lässt: »In allem Yin ist Yang, in allem Yang ist Yin.« Dieses Durchdrungensein von Yin und Yang nutzt man ganz praktisch beim Üben von Qigong, indem man sich über den Scheitelpunkt mit dem Himmel (Yang) und über die beiden Füße mit der Erde (Yin) verbindet.

Bei einem Waldspaziergang können wir Qi von den Bäumen aufnehmen. Sitzen wir auf einem Felsen, wird unsere Yang-Energie gestärkt, und im Wasser erfahren wir die Yin-Qualität. Der Mensch kann die Yang-Energie des Himmels und die Yin-Energie der Erde in sich transformieren und sich mit dem Universum verbinden. Die daoistischen Weisen geben einem dazu gerne das Bild, dass durch die Gedankenkraft aus dem Unterbauch Fäden zum Universum, zu Menschen, zu Tieren, zu Pflanzen etc. gesponnen werden. Wir können uns mit allem Lebendigen bewusst verbinden und befinden uns in einem riesigen Netzwerk.

In der TCM spielt neben der täglichen Qigong-Praxis auch die Ernährung nach den fünf Elementen eine wichtige Rolle. Durch das Ausgleichen der fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Holz und Metall können Sie Yin und Yang in Ihren Organen harmonisieren und Ihre Gesundheit beeinflussen.

Die TCM ist sehr vielschichtig – auch die fünf Sinne, die Wahrnehmung durch Sehen, der Klang durch Hören, der Geruchssinn durch Riechen, der Geschmackssinn durch Schmecken und auch die geistige Einstellung haben Einfluss auf unsere Gesundheit. Die fünf Farben können das Auge täuschen und abstupfen, die fünf Klänge das Ohr

verwirren und betäuben, die fünf Gerüche die Nase trüben und die Nebenhöhlen angreifen, die fünf Geschmäcker die Zunge stumpf und unsensibel machen und Vorlieben und Abneigungen den Geist beunruhigen und die eigene Natur des Geistes verdunkeln.

All dies zusammen lässt Sie vielleicht erahnen, wie vielsagend jeder Augenblick unseres Lebens sein kann und wie feinsinnig die TCM den Menschen in der Ganzheit betrachtet. Ich erwähne dies hier der Vollständigkeit halber, werde mich jedoch in diesem Buch auf mein Spezialgebiet, das Arbeiten mit der Lebensenergie, fokussieren.

## Meine Erfahrung

Seit über vierzig Jahren unterrichte ich Qigong und Tai-Chi. Ich hatte das große Glück, auf meinen Reisen viele große Meister persönlich zu treffen, und durfte von ihnen lernen. Meine intensivsten Begegnungen hatte ich mit Chungliang Al Huang, Zichang Li, Liu Han Wen, Li Zhinan und Ching Han Lee. Aufgrund meiner übergroßen Begeisterung habe ich einige nach München eingeladen und Ausbildungen mit ihnen organisiert – was ich noch heute tue.





Ein tiefes Grundvertrauen in die Praxis des Qigong lehrte mich jedoch erst eine schwere Krankheit. Vor sieben Jahren hatte ich, ausgelöst durch eine Amöbenruhr, ein totales Nierenversagen im Himalaya. Durch meine tibetischen Freunde konnte ich mich in Delhi so weit erholen, dass ich nicht an die Dialyse musste. Zurück in Deutschland und nach mehreren Krankenhausaufenthalten waren mir dennoch große Schmerzen in allen Gelenken und schlechte Nierenwerte geblieben. Aus meiner Praxis kannte ich die Sechs heilenden oder heiligen Laute, die ich auch in diesem Buch vorstelle.

Mein tägliches Üben mit dem Nierenlaut verbesserte meine Werte um ein Drittel, und sie sind nun fast wieder normal. Es war ein ganz besonderer Moment, beim Internisten durch meine Werte das Ergebnis meiner Übungspraxis sozusagen wissenschaftlich bewiesen zu bekommen. Nach dieser Erfahrung wurde mir bewusst, dass ich selbst geschädigte Organe durch Üben verbessern kann – ohne Arzt und Therapeuten.

Diese Erfahrung war der Auslöser, ein Qigong-Heilbuch zu schreiben, um die Sechs heilenden Laute und meine Art der Übungspraxis mit vielen Menschen zu teilen. Ich hoffe und wünsche mir, dass meine eigene Freude und Begeisterung überspringen, Ihre Gesundheit

gestärkt wird und Sie Ihren Körper in seinem Heilungsprozess aktiv unterstützen können.

Zunächst erkläre ich in diesem Buch das **Qi**, das auch Essenz genannt wird. Das Qi fließt im menschlichen Körper in Energiebahnen (**Meridiansystem**), über die der Mensch mit dem Kosmos in Verbindung steht.

Danach versuchen wir, den Zustand tiefer geistiger und körperlicher Ruhe (**Qigong-Zustand**) zu erfahren. Das ist die Basis für alle weiteren Übungen.

Mit dem **Kleinen Energiekreislauf** harmonisieren wir die Yin-Yang-Energien und vermehren Qi in unserem Körper.

Durch die Heilübung können wir gezielt durch Schütteln Beschwerden und Krankheiten ausleiten.

Die **Sechs heilenden Laute** sind auch im Sitzen eine sehr einfache und äußerst wirksame Methode, um in kurzer Zeit gesund zu werden.

In all meinen Büchern ist es mir wichtig, das Körperliche mit dem Geistigen zu verbinden, indem ich ein **Heilmantra** vorschlage, das den Heilungsprozess unterstützt und überall im Alltag rezitiert werden kann.

Das Wichtigste ist mir jedoch, in Ihnen die Freude für eine tägliche Praxis zu wecken. Üben Sie möglichst heiter und innerlich frei, ohne Druck aufzubauen.

Und wenn Sie an einem Tag nur wenig Zeit für Ihre Praxis haben, üben Sie am nächsten Tag einfach ein bisschen länger. Tägliches Üben ist das A und O, doch sobald Sie das Nichtüben mit Schuld verbinden, schädigen Sie Ihre Gesundheit. Deshalb sollten Heiterkeit und Freude im Vordergrund stehen und nicht sture Pflichterfüllung.

In all den Jahren des Lernens und Lehrens ist für mich diese geistige Hygiene am wichtigsten geworden. Beim Auftauchen negativer Emotionen versuche ich, im Kopf einen Schalter umzulegen und mich positiv auszurichten.

In einigen wissenschaftlichen Studien wurde inzwischen nachgewiesen, dass zwei Wochen täglicher Übungspraxis von fünfundzwanzig Minuten bereits Veränderungen im Gehirn bewirken. Ganz nach dem Motto: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

In diesem Sinne viel Erfolg beim  
täglichen heiteren Üben

Ihre Inka Jochum

*Ich lebe und übe  
mit Freude  
und Heiterkeit.*



## Was ist Qi?

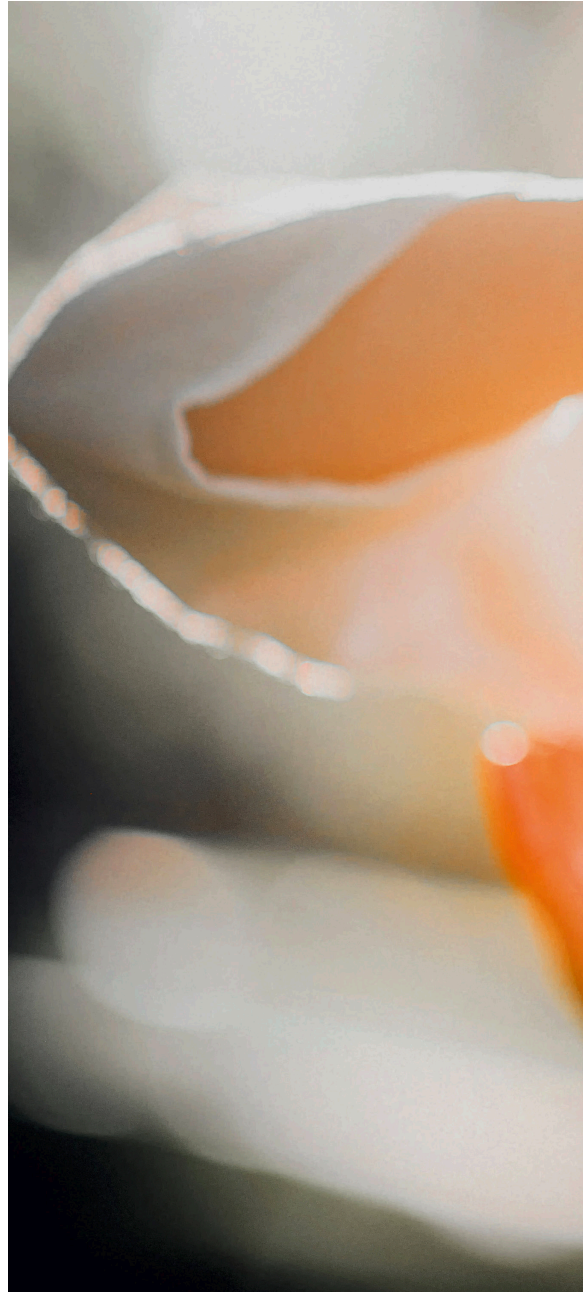
Qi ist Lebensenergie. Mit jedem Atemzug nehmen wir Qi und Sauerstoff über unsere Nase und unsere gesamte Körperoberfläche (Haut, Poren) auf. Mit einer fokussierten Vorstellungskraft können wir dies noch verstärken.

Qi besteht aus drei verschiedenen Qualitäten: Jing, Qi und Shen. Deshalb wird Qi auch als »Die drei Kostbarkeiten« bezeichnet. Alle drei fließen vereint als Qi in den Energiebahnen. Jing wird normalerweise mit Essenz übersetzt, Qi ist die grundlegende Lebenskraft und Shen auf der Ebene der geistigen Funktion. Jing ist die feinstoffliche, Qi die halb-feinstoffliche und Shen die geistige Ebene.

Qi wird über die Atmung, aber auch über unsere Poren aufgenommen und ausgeschieden.

Qi kann im Besonderen über unsere Hände und Augen aufgenommen und ausgesendet werden.

Qi wird über zu viel Sprechen, sportliche Überforderungen oder Sexualität geschwächt.











## Energiepforten

Der Körper hat mehrere besondere Pforten, um Energie aufzunehmen und auch abzugeben.

- Die Himmelspforte befindet sich am Scheitelpunkt.
- Die Menschenpforte befindet sich in der Mitte der Hand. Sie wird auch Laogung-Punkt genannt. (Beugen Sie Ihren Mittel- und Ringfinger in die Mitte Ihres Handtellers. Dort, wo die Fingerkuppen die Handfläche berühren, befindet sich der Laogung-Punkt.)



- Die Erdpforte befindet sich in der Mitte des Fußballens und wird Sprudelnde Quelle genannt.

Über all diese Pforten stehen wir im Austausch mit dem Universum und können durch das gezielte Üben von Qigong frische Energie in uns aufnehmen



- Eine weitere wichtige Erdpforte, die besonders im buddhistischen Qigong (Chan Mi Qigong) geübt wird, ist der Dampfpunkt, auch Huiyin genannt.

und verbrauchte Energie abgeben. Ein Hauptmerkmal dieser Energiepforten ist, dass ein Energieaustausch vermehrt stattfinden kann.