



## Ute Engelhardt, et al. **Leitfaden Qigong**



*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>



U. Engelhardt G. Hildenbrand  
C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.)

# Leitfaden<sup>o</sup> Qigong

Gesundheitsfördernde und therapeutische  
Übungen der chinesischen Medizin

2. Auflage



URBAN & FISCHER

# Inhaltsverzeichnis

- 1 Einführung** (*Ute Engelhardt*) **1**
  - 1.1 „Lebenspflege“ (*yangsheng*): Begriffsklärung und historischer Überblick **2**
  - 1.2 Qigong: Begriffsklärung und historischer Überblick **7**
  - 1.3 Verschiedene Arten des Qigong **10**
  - 1.4 Stellung des Qigong innerhalb der chinesischen Medizin **15**
  
- 2 Die wichtigsten Elemente des Qigong und ihre Wirkweisen** (*Ute Engelhardt, Gisela Hildenbrand*) **17**
  - 2.1 Körperhaltungen **18**
  - 2.2 Körperbewegungen **23**
  - 2.3 Atmung **25**
  - 2.4 Vorstellungskraft (*yi*) **28**
  - 2.5 Wichtige Körperzentren im Qigong: Dantian und Akupunkturbereiche **34**
  
- 3 Übungsprinzipien** (*Gisela Hildenbrand*) **41**
  - 3.1 Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit **42**
  - 3.2 Vorstellungskraft (*yi*) und Qi folgen einander **43**
  - 3.3 Bewegung und Ruhe gehören zusammen **44**
  - 3.4 „Oben leicht – unten fest“ **44**
  - 3.5 Das richtige Maß **46**
  - 3.6 Schritt für Schritt üben **47**
  - 3.7 Abschließende Bemerkungen **47**
  
- 4 Diagnostische Methoden der chinesischen Medizin und therapeutische Anwendung** (*Christa Zumfelde-Hüneburg, Ute Engelhardt*) **49**
  - 4.1 Die vier diagnostischen Verfahren **50**
  - 4.2 Zuordnung nach den Acht Leitkriterien (*bagang*) **52**
  - 4.3 Die Bestimmung krankheitsauslösender Faktoren (Agenzien) **53**
  - 4.4 Die Bestimmung der betroffenen Funktionskreise bzw. Leitbahnen **53**
  
- 5 Praktische Therapieempfehlungen – häufige Krankheitsbilder** (*Ute Engelhardt, Christa Zumfelde-Hüneburg*) **55**
  - 5.1 Schmerzen **60**
  - 5.2 Atemwegserkrankungen **75**
  - 5.3 Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs **86**
  - 5.4 Verdauungsbeschwerden **96**
  - 5.5 Stoffwechselerkrankungen **127**
  - 5.6 Psychische und psychovegetative Störungen (*mit Wolfram Gentz*) **147**
  - 5.7 Gynäkologische Erkrankungen **165**
  - 5.8 Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen **201**

- 6 Anwendungsgebiete für Qigong 219**
- 6.1 Qigong in der Schmerztherapie  
(Christa Zumfelde-Hüneburg) 222
- 6.2 Qigong bei der Behandlung von Tinnitus  
(Michael Hoffmann) 231
- 6.3 Qigong in der Augenheilkunde (Stefan Uhrig) 234
- 6.4 Qigong in der Psychotherapie (Manfred Geißler) 243
- 6.5 Qigong in der psychosozialen Betreuung von Krebspatienten  
(Dagmar Lienau, Heide Perzmaier) 249
- 6.6 Qigong in der Rehabilitation (Stephan Schubert,  
Susanne Martin, Christine Krafft) 255
- 6.7 Qigong für Kinder (Edeltraut Rohrmoser,  
Christa Zumfelde-Hüneburg, Horst Hofmann) 261
- 6.8 Qigong in der Schwangerschaft (Ingrid Reuther) 270
- 6.9 Qigong mit Senioren – auf festem Fuß ins hohe Alter  
(Christa Zumfelde-Hüneburg) 278
- 6.10 Qigong für Musiker und Sänger (Peter Berne) 283
- 7 Praktische Übungen**  
(Ute Engelhardt, Gisela Hildebrand) 293
- 7.1 Grundlegende Übungen 294
- 7.2 „Kranich-Übungen“ 309
- 7.3 Die „Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen 332
- 7.4 Die „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen 362
- 7.5 „Sechs Laute“ 381
- 7.6 Übungen im Gehen (Xingong) – mit Bezug zum Fk  
Leber 403
- 7.7 „Spiel der Fünf Tiere“ 417
- Anhang 505**
- Weiterführende Informationen und  
Ausbildungsadressen 506
- Literaturverzeichnis 507
- Akupunkturpunkte (deutsche Bezeichnung) 514
- Akupunkturpunkte (lateinische Bezeichnung) 515
- Akupunkturpunkte (deutsche Übersetzung  
des chinesischen Namens) 516
- Akupunkturpunkte (Pinyin-Umschrift) 518
- Sachregister 520



Abb. 2.1 „Stehen wie eine Kiefer“ [K341]

### 2.1.1 Körperhaltungen und ihre Wirkweisen aus Sicht der chinesischen Medizin

Betrachtet man die Körperhaltungen des Qigong in Verbindung mit den Konzepten der chinesischen Medizin, wird deutlich, dass sie in vielfältiger Weise dazu dienen, bestimmte Akupunkturstellen und Leitbahnen zu beeinflussen. Auf diese Weise wirken sie im Sinne einer Auflösung von Stauungen und Blockaden und fördern einen ungehinderten Fluss von Qi und Xue in den Leitbahnen.

Diese praktische Anwendung der Konzepte der chinesischen Medizin in den Übungen lässt sich anhand einiger Beispiele demonstrieren:

Die Übung „Massiere die *Shenshu*-Punkte“ („Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen ▶ Kap. 7.3, „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen ▶ Kap. 7.4), eine häufig gebrauchte Form der Abschlussübung, sowie alle Übungen in der Grundhaltung „Stehen wie eine Kiefer“ (▶ Kap. 7.1.1) beeinflussen in deutlicher Weise die *Shenshu*-Punkte („Einflusspunkte des Nieren-Funktionskreises“, Bl 23/V 23). Die Wirkung dieser Akupunkturbereiche umfasst vor allem die Regulation und Stärkung des Qi des Fk Niere (qi renale, *shenqi*) und damit die Stärkung von Lenden-Kreuz-Bereich, Becken, Beinen und Füßen. In die gleiche Richtung wirkt eine Übung, die in abgewandelter Form in nahezu allen Übungsmethoden integriert ist: das Dehnen der Blasen-Leitbahn (c. vesicalis, *pangguang jing*) durch Beugen des in sich geraden Rumpfes („Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen ▶ Kap. 7.3.2, Kranich-Übungen ▶ Kap. 7.2.2). Das Stärken der Fk Niere und Blase (oo. renalis et vesicalis, *shen pangguang*) fördert den Idealzustand „untere Fülle – obere Leere“ oder „untere Festigkeit – obere Leichtigkeit“, d. h. ein festes Fundament, körperlich und geistig, verbunden mit dem Gefühl von Leichtigkeit im oberen Körperbereich, wo sich geistige Tätigkeiten und Atem abspielen.

Ein weiteres Beispiel ist die Übung „Der Hirsch wendet den Kopf“ aus dem „Spiel der Fünf Tiere“ (► Kap. 7.7.4, ► Abb. 2.3). Durch eine leicht nach außen spannende „Pfeilhand“ wird eine deutliche Wirkung auf den Akupunkturpunkt *houxi* („Der hintere Wasserlauf“, Dü 3/IT 3) ausgeübt. Der „innere Blick“, die Vorstellungskraft (*yi*), geht zum Bereich *weilü* (Steißbeinende) und weiter zu den *yongquan* („Die emporsprudelnde Quelle“, Ni 1/R 1, Fußsohle). Auf diese Weise werden die Leitbahn der Steuerung (s. *regens, dumai*) und die Nieren-Leitbahn (c. *renale, shen jing*) beeinflusst.

Die Beispiele zeigen, dass die Körperhaltungen des Qigong dazu beitragen, die in der chinesischen Medizin beschriebenen Störungen und Erkrankungen, wie z. B. Qi-Blockaden oder energetische Schwäche des Fk Niere (*depletio des o. renalis, shen xu*), zu beseitigen (Krankheitsbilder ► Kap. 5). Diese Analyse der Körperhaltungen bezüglich ihrer Wirkung auf bestimmte Leitbahnen und Akupunkturstellen darf jedoch nicht missverstanden werden. Keinesfalls geht es nur darum, einzelne Akupunkturpunkte gezielt zu beeinflussen. Vielmehr gilt es, die Körperhaltung als Teil der Gesamtübung von Körper, Atmung und geistigen Kräften so zu gestalten, dass der freie Fluss von Qi und Xue optimal unterstützt wird. Qigong-Übungen sind prinzipiell „vollständige“ Übungen, d. h. sie dienen der Regulation des Gesamtsystems menschlicher Lebensfunktionen.

### 2.1.2 Körperhaltungen des Qigong aus Sicht der westlichen Medizin

Nicht nur aus Sicht der chinesischen Medizin, sondern auch aus Sicht der westlichen Medizin stellen die Körperhaltungen des Qigong Ideallösungen dar, die physiologische Funktionen in optimaler Weise unterstützen (Zumfelde-Hüneburg, 1996, 1998). Bei ihren Untersuchungen weist Christa Zumfelde-Hüneburg besonders auf vier As-



**Abb. 2.2** „Massiere die *Shenshu*-Punkte“ (aus den „Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen) [K341]



**Abb. 2.3** „Der Hirsch wendet den Kopf“ (aus dem „Spiel der Fünf Tiere“) [K341]

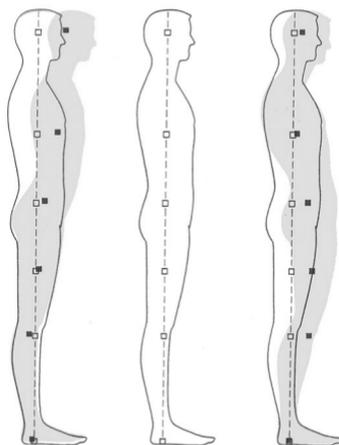
unkte der Qigong-Körperhaltungen hin, die sie aus anatomischer und physiologischer Sicht zu optimalen Haltungen machen (Zumfelde-Hüneburg, 1998):

### Bandscheibenbelastung

Ein wesentlicher Anteil der elastischen Stabilität der Wirbelsäule beruht auf den Bandscheiben. Diese bestehen aus faserreichem Knorpelgewebe mit einem Gallertkern im Zentrum, der wie ein Wasserkissen wirkt: Wird der Druck auf die Bandscheibe zu groß, wird diese wie ein Schwamm ausgepresst; lässt der Druck auf die Bandscheibe nach, kann sie sich regenerieren und wieder mit Wasser füllen. Qigong-Haltungen (Becken entspannt, untere Körperöffnungen ein wenig geschlossen, Gesäßkraft nach unten gerichtet) führen zu einer optimalen Entlastung der Bandscheiben. Patienten mit Rückenschmerzen – gleich welcher Ursache – erfahren deshalb durch Qigong-Übungen häufig eine deutliche Erleichterung.

### „Stehen im Lot“

Das „Stehen im Lot“, wie es im Qigong geübt wird, bedeutet, dass die Schwerpunkte der einzelnen Körperbereiche auf einer Belastungslinie liegen (▶ Abb. 2.4), was einer optimalen Haltung bezüglich der Beanspruchung des Halteapparats entspricht (Illi, 1993).



**Abb. 2.4** „Stehen im Lot“, sodass die Schwerpunkte der einzelnen Körperbereiche auf einer Belastungslinie liegen [G116]

### Beugen des Rumpfes

In zahlreichen Übungen des Qigong wird der Rumpf nach vorne gebeugt, um u. a. die Blasen-Leitbahn (c. vesicalis, *pangguang jing*) anzusprechen und durchgängig zu machen (z. B. „Mit beiden Händen die Füße umfassen, um den Fk Niere [o. renalis, *shen*] und die Hüften zu stärken“ aus den „Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen, ▶ Kap. 7.3.2). Dabei wird stets auf einen geraden Rücken geachtet. Bei dieser Art des Bückens werden die Bandscheiben am wenigsten belastet. Bückt man sich mit rundem Rücken, werden die Vorderkanten der Bandscheiben stärker belastet, und

der Bandscheibenkern weicht nach hinten aus. Im Extremfall kann er sich vorwölben und auf einen Nerv drücken. Beim Bücken mit geradem Rücken bleibt die Belastung gleichmäßig auf der Bandscheibe verteilt (Krämer, 1986).

## 2 Blutversorgung des Kopfes durch die Arteria vertebralis

In Qigong-Haltungen wird eine Kopfhaltung praktiziert, bei der Kinn und Brustbein ein wenig angenähert sind, vergleichbar mit der Kopfvorneigung von ca. 10 Grad (▶ Abb. 2.5). Diese Kopfhaltung wird unterstützt durch die Entspannung der Augen (indem man z. B. den Blick in die Ferne schweifen lässt und durch das Bewahren der Aufmerksamkeit im Dantian [Jiao, 2005a]). Durch die Entspannung der Augen senkt sich der Blick etwas, sodass sich die leichte Kopfvorneigung ganz natürlich einstellt. Von dieser Kopfhaltung wird nur bei wenigen Übungsformen abgewichen, und auch dort nur kurzzeitig, um besondere Schwerpunkte zu üben. Bei leichter Kopfnneigung von etwa 10 Grad ist die Durchblutung der Arteria vertebralis am besten (Krämer, 1990).

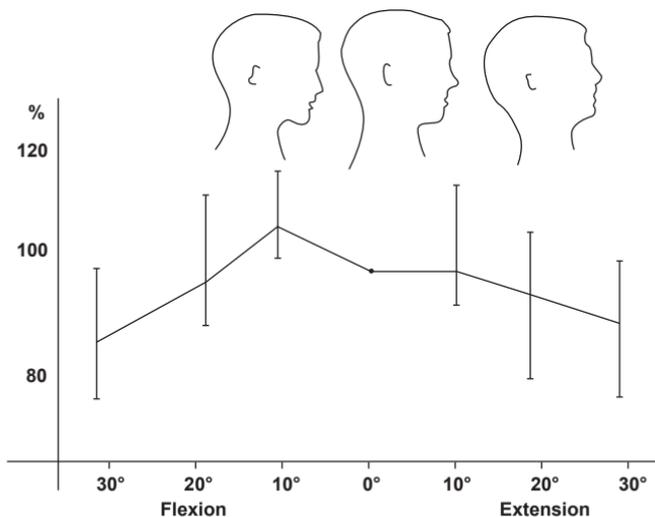


Abb. 2.5 Blutversorgung des Kopfes [E101-007]

Darüber hinaus stellen Körperhaltungen auch Gebärden dar, die heilsame geistige Inhalte ausdrücken können, wie z. B. den „Respekt“ vor „Himmel und Erde“ oder vor der Natur („Stehen wie eine Kiefer“, s. o. und ▶ Kap. 7.1.1). Auch können sie im Sinne einer Ehrerbietung praktiziert werden, wie die in vielen Kulturen bekannten Gebethaltungen (z. B. „Wasche die *Laogong*-Punkte“, ▶ Kap. 7.4.2).

Weiterhin können Körperhaltungen auch Symbole darstellen, wie einen Kreis, der als Symbol für Schutz, Rahmen, Sicherheit, Ganzheit und Wiederkehr stehen kann. Außerdem können sie symbolhaft übergeordnete Begriffe darstellen wie z. B. „Weite“ in der 2. Form des „Spiels des Kranichs“ (▶ Kap. 7.7.2) oder „Sammlung“ im „Sitzen in Stille“ aus den „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen (▶ Kap. 7.4.2).

## 2.2 Körperbewegungen

Im Qigong sind die Bewegungen grundsätzlich natürlich, locker und fließend. Körperhaltungen, die bei einem Bewegungsablauf geübt werden, sind häufig Dehnvorgänge, die den Fluss von Qi und Xue sowie die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln verbessern oder wiederherstellen (z. B. die „Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen, ▶ Kap. 7.3). Der Gedanke, dass krankhafte Störungen „durch Dehnen aus dem Körper herausgelöst“ (*yin*) werden können, geht bereits auf ein Manuskript aus dem 2. Jh. v. Chr. („Buch über das Dehnen“, *Yinshu*) zurück (Engelhardt, 1998: 16).

### 2.2.1 Bewegungen als Manifestationen von Yin und Yang

Eine wesentliche Rolle spielen Kreis- und Spiralbewegungen als Ausdruck der zyklischen Natur der Lebensprozesse. Qigong-Bewegungen können als ein Nachzeichnen der grundlegenden Naturgesetzmäßigkeit des Wandels von Yin und Yang verstanden werden.

Den Wechsel zwischen Yin und Yang ahmt man z. B. durch die Verlagerung des Körperschwerpunkts nach: Der belastete Fuß entspricht Yang, der unbelastete Yin. Auch in den Bewegungen der Hände lässt sich dieses Prinzip erkennen, wobei die Hand, die sich nach vorne oder oben bewegt, Yang zugeordnet ist, während die sich nach hinten oder unten bewegende Hand Yin entspricht. Erst dieser ständige Wechsel zwischen Belastung und Leere, zwischen Yin und Yang ermöglicht einen harmonischen und langsamen Bewegungsfluss des Körpers. Ohne äußere Einwirkungen und mit minimalem Kraftaufwand kann sich so eine Dynamik entfalten, die sich auch durch andere komplementäre Begriffe charakterisieren lässt: Öffnen und Schließen, Entfalten und Verdichten, Bewegung und Ruhe, Weichheit und Härte, Einatmen und Ausatmen.

Die Bedeutung der „Mitte“ (*Dantian*) und der Verbindung von Innen und Außen, bei der es sich ebenfalls um eine Yin-Yang-Polarität handelt, wird verdeutlicht, wenn sich die Hände in vielfacher Weise vom Nabelbereich ausgehend entfalten und dorthin zurückgeführt werden. Die Bewegungen werden in der Vorstellung wie gegen einen sanften Widerstand ausgeführt, etwa so, als bewegte man sich in Wasser. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf die bewegten Körperareale gelenkt, was zu deren physiologischer Aktivierung führt („das Qi folgt“); zugleich wird stets das Bewahren in der (Körper-)„Mitte“ geübt.

### 2.2.2 Bewegungen und Vorstellungskraft (*yi*)

Die Bewegungen werden stets von der Vorstellungskraft (*yi*) (▶ Kap. 2.4) angeleitet; ohne diesen wesentlichen Aspekt spricht man von „leeren“ Bewegungen, die nicht in der Lage sind, eine optimale regulierende Wirkung auf den Gesamtorganismus auszuüben. Grundsätzlich werden die Bewegungen im Qigong langsam ausgeführt, da man für die Verbindung von Aufmerksamkeit und Qi eine gewisse Zeit der Entwicklung benötigt. Außerdem ist die Langsamkeit zuträglich für die angestrebte Vollständigkeit der Bewegung, die kein Körperteil unbeteiligt lässt. Dies gilt besonders für den Beginn des Übens; mit entsprechender Übungsfertigkeit sind auch schnellere Bewegungen nicht leer und erfassen den Körper als Ganzes.

Für die einzelnen Bewegungsformen dienen oftmals Naturphänomene mit „muster-gültigen“ Bewegungen als Vorbild: ziehende Wolken, fließendes Wasser, wogende Ähren. Diese Bilder sind entweder in den Übungsbezeichnungen enthalten (wie z. B. „Wasserfall“, ▶ Kap. 7.1), oder sie werden mittels der Vorstellungskraft (*yi*) als

2 bildhafte Vorstellung in die Bewegung einbezogen. Ein besonders reichhaltiges Repertoire an Bewegungsvorbildern bietet die Tierwelt (praktische Übungen: „Kranich-Übungen“, ▶ Kap. 7.2, „Spiel der Fünf Tiere“, ▶ Kap. 7.7). Heilsame geistige Inhalte können nicht nur über die Körperhaltungen, sondern auch über die Bewegungen ausgedrückt werden. Körperbewegungen haben häufig auch symbolischen Charakter und können z. B. Weite und Schutz, Wandlungsfähigkeit und Sicherheit ausdrücken.

### 2.2.3 Qi-Fluss

Eine Analyse der Bewegungen zeigt, dass sich in jeder Qigong-Bewegung das Grundmuster von Steigen und Sinken, Öffnen (Entfalten) und Schließen (Verdichten) in unzähligen Ausformungen findet. Für die therapeutische Anwendung des Qigong vor dem Hintergrund der chinesischen Medizin ist dies von größter Bedeutung, denn durch die Betonung einzelner Faktoren kann eine unterschiedliche Wirkung erzielt werden.

Werden z. B. bei Arm- und Beinbewegungen oder bei der gesamten Körperhaltung die **steigenden Elemente** betont, so kann dies zu einem Anheben des Qi führen. Liegt z. B. Diarrhö (▶ Kap. 5.4.3) aufgrund energetischer Schwäche des Fk Milz (depletio des o. lienalis, *pixu*) vor und gilt es, einerseits die Fk Milz und Magen (oo. lienalis et stomachi, *pi wei*) zu stärken und gleichzeitig dem Absinken des Qi des Fk Milz (*qi lienale, piqi*) entgegenzuwirken, sollten die steigenden oder anhebenden Elemente betont werden. Bei der 3. Übung der „Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen, „Einen Arm heben, um die Fk Milz und Magen aufeinander abzustimmen“ (▶ Kap. 7.3.2), ahmt man mit der Armbewegung die Trennung nach, die in der „Mitte“ (Fk Milz und Magen, oo. lienalis et stomachi, *pi wei*) stattfindet: Das klare Qi des Fk Milz (*qi lienale, piqi*) wird nach oben, die trüben Säfte werden über den Fk Magen (o. stomachi, *wei*) nach unten geleitet. Durch eine Betonung der heben-



Abb. 2.6 Ausgewogenheit zwischen steigenden und sinkenden Elementen (aus dem *Daoyintu*)

den Bewegung der oberen Hand kann hier das Qi des Fk Milz (qi lienale, *piqi*) bewusst nach oben zur Entfaltung gebracht werden (► Abb. 2.6).

Betont man bei der Bewegung und Körperhaltung eher die **sinkenden Elemente**, so kann man das Qi absenken. Bei Kopfschmerzen aufgrund „oberer Fülle“ (► Kap. 5.1.2) sollte bei allen Qigong-Übungen den sinkenden Elementen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, um einer energetischen Überladung (*repletio*, *shi*) im oberen Körperbereich entgegenzuwirken und das Aufsteigen des Yang des Fk Leber (yang hepatici, *ganyang*) zu verhindern.

Werden die **öffnenden Elemente** betont, also die Hände nach außen geöffnet, größere Armbewegungen oder Schrittbewegungen vollzogen, kann dies eine weitende und ausleitende Wirkung haben. Eine Betonung der öffnenden Elemente kann dazu beitragen, die Oberfläche (*extima*, *biao*) zu öffnen, um Schrägläufigkeiten (Heteropathien, *xie*) auszuleiten, was beim Beginn von Erkältungskrankheiten erforderlich sein kann (► Kap. 5.2.1). Außerdem können durch öffnende Bewegungen repletive Zustände gelindert werden.

Durch eine Betonung der **schließenden Elemente**, also durch bewusstes Zurückführen der Hände zur Körpermitte sowie durch kleinere Armbewegungen oder Schrittbewegungen, kann man Qi zuführen oder stützen, was vor allem bei energetischer Schwäche (*depletio*, *xu*) des Qi angezeigt ist. Dabei umfasst das Schließen auch die Vorstellung vom Bewahren, Nähren und Sammeln der eigenen Kräfte, die für Qigong-Übungen essenziell ist. Um den nährenden, zuführenden und sammelnden Aspekt zu betonen, kann man bei energetischer Schwäche (*depletio*, *xu*) des Qi zunächst auch mit einfachen Entspannungsübungen oder Übungen zur Sammlung der Vorstellungskraft (*yi*) auf das untere Dantian beginnen (► Kap. 7.1.2), die im Liegen oder Sitzen auszuführen sind. Hierfür eignen sich z. B. die „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen (► Kap. 7.4), von denen auch einzelne Übungen, dann allerdings mit häufigeren Wiederholungen, geübt werden können. Insbesondere die Zwischenübungen haben einen stützenden und nährenden Effekt.

Eine Kombination von öffnenden und schließenden Bewegungen ist grundsätzlich dazu geeignet, den Fk Lunge (o. pulmonalis, *fei*) zu stärken, das Abwehr-Qi (qi defensivum, *weiqi*) zu kräftigen und das Öffnen und Schließen der Poren zu regulieren.

## 2.3 Atmung

„Die beste Atemmethode ist, den Atem zu vergessen.“

Dieser häufig zitierte Merksatz besagt, dass beim Umgang mit dem Atem Natürlichkeit der wesentlichste Aspekt ist und dass der Atem von selbst zu seiner optimalen Funktionsweise findet, wenn er nicht gestört wird.

### 2.3.1 Die Atmung im Qigong aus Sicht der chinesischen Medizin

Nach der Theorie der chinesischen Medizin wird die Einatmung mit Yin und die Ausatmung mit Yang in Zusammenhang gebracht. Wie bereits erwähnt, liegt jeder Bewegung im Qigong das Prinzip von Yin und Yang zugrunde: beim Belasten und Entlasten des Fußes, bei öffnenden und schließenden bzw. hebenden und senkenden Handbewegungen oder eben bei Ein- und Ausatmung. Erst das ausgewogene Wech-

Tab. 5.50 Empfehlenswerte Akupunkturpunkte zur Selbstmassage (Forts.)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Deutsche Übersetzung des chinesischen Namens	Pinyin	Lokalisation	Wirkung
Mi 9	L 9	„Die Quelle am Yin-Grabhügel“	<i>yin-lingquan</i>	Bei gebeugtem Knie in der Vertiefung hinter und unter dem medialen Kondylus des Schienbeins	Leitet „Feuchtigkeit“ ( <i>humor, shi</i> ) aus, reguliert „Feuchtigkeit-Kälte“ ( <i>algor humidus, shihan</i> ), die in „Hitze“ ( <i>calor, re</i> ) übergeht, führt das Qi in den unteren Wärmebereich (unteres Calorium, <i>xiajiao</i> )

## 5.8 Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen

Ute Engelhardt, Christa Zumfelde-Hüneburg

### 5.8.1 Allergische Rhinitis

Bei der Behandlung von allergischer Rhinitis ist es wichtig, zwischen den allergischen Symptomen während der Zeit der Exposition, den sogenannten „Verzweigungen“ der Erkrankung (*cacumen, biao*), und den zugrunde liegenden Konstellationen, der „Krankheitswurzel“ (*stirps, ben*), zu unterscheiden. Die durch Pollen bzw. andere Allergene ausgelösten Beschwerden (wie verstopfte Nase, wässriges Nasensekret und Niesen, Augenjucken und gerötete Bindehaut, allergisches Asthma) werden in der Regel in die Kategorien „Wind-Kälte“ (*algor venti, fenghan*) oder „Wind-Hitze“ (*calor venti, fengre*) eingeteilt.

Als „Krankheitswurzel“ (*stirps, ben*) sind meistens eine energetische Schwäche (*depletio, xu*) des Abwehr-Qi (*qi defensivum, weiqi*), des Qi des Fk Lunge (*qi pulmonale, feiqi*), des Qi der „Mitte“ (*qi medii, zhongqi*) oder des Qi des Fk Niere (*qi renale, shenqi*) sowie generell eine energetische Schwäche des Yin (*depletio yin, yin-xu*) zu diagnostizieren. Außerdem spielt in diesem Zusammenhang die Leitbahn der Steuerung (*s. regens, dumai*) als Verbindungsleitbahn zwischen Fk Niere (*o. renalis, shen*) und Nase eine wichtige Rolle.

#### Saisonale allergische Rhinitis

Die durch Pollen bzw. andere Allergene ausgelösten Beschwerden können in der Regel in folgende Muster eingeteilt werden:

- A „Wind-Kälte“ (*algor venti, fenghan*) mit Überwiegen der „Wind“-Komponente (*ventus, feng*)
- B „Wind-Hitze“ (*calor venti, fengre*)

Es ist jedoch zu beachten, dass es hierbei fließende Übergänge geben kann, die bei der Behandlung berücksichtigt werden müssen. Außerdem sollten bei der saisonalen allergischen Rhinitis während des Zeitraums der Symptombefreiheit die zugrunde liegenden Krankheitsursachen und energetischen Schwächen (*depletio, xu*) behandelt werden (*s. u.*), um so die gesamte Symptomatik für die kommende Saison zu lindern und die energetische Konstellation grundsätzlich zu verbessern.

## A „Wind-Kälte“ (algor venti, *fenghan*) mit Überwiegen der „Wind“-Komponente (ventus, *feng*)

### Typische Anzeichen

- Niesen (Widerstreit zwischen schrägläufigem und geradläufigem Qi [heteropathischem und orthopathischem Qi, *xie zheng qi*])
- Verstopfte oder laufende Nase mit hellem, klarem Sekret (das Qi des Fk Lunge [qi pulmonale, *fei qi*] wird gebunden, schrägläufiges [heteropathisches, *xie*] Qi staut sich im Schleimhautbereich, oder trübe Säfte [*jin ye*] steigen nach oben bzw. die Funktionen des Fk Lunge [o. pulmonalis, *fei*] sind gestört, und die Säfte [*jin ye*] können nicht mehr abgesenkt werden)
- Leichter Kopf-/Nackenschmerz (schrägläufiges [heteropathisches, *xie*] Qi hat sich in den Leitbahnen festgesetzt, bevorzugt am Akupunkturpunkt „Teich des Windes“ [Gb 20/F 20, *feng chi*], der meistens leicht druckdolent wird)
- Gliederschmerzen (das schrägläufige [heteropathische, *xie*] Qi im Leitbahnsystem nimmt zu bzw. die Verteilung des Abwehr-Qi [qi defensivum, *wei qi*] ist gestört)
- Blasses Gesicht (Hinweis auf „Kälte“ [algor, *han*])
- „Frösteln“ (Widerstreit zwischen schrägläufigem Qi und dem Abwehr-Qi [heteropathischem Qi und qi defensivum, *xie qi wei qi*])
- Schweißlosigkeit (Hinweis auf energetische Überladung [repletio, *shi*] in der Oberfläche [extima, *biao*])
- Husten (das Qi des Fk Lunge [qi pulmonale, *fei qi*] kann sich nicht richtig absenken), Kurzatmigkeit
- Kälteabneigung (das Qi kann sich in der Oberfläche [extima, *biao*] nicht entfalten)
- Zunge: dünner, weißlicher, feuchter Belag
- Pulse: oberflächlich (superficial, *fu*), gespannt (intentus, *jin*)

### Therapeutischer Ansatz

- Die Oberfläche (extima, *biao*) öffnen, um die „Wind-Kälte“-Schrägläufigkeit (algor-venti-Heteropathie, *fenghan xie*) auszuleiten
- Die absenkende und verteilende Funktion des Fk Lunge (o. pulmonalis, *fei*) fördern
- Erwärmen, um der „Kälte“-Affektion (algor, *han*) entgegenzuwirken

### Hinweise zur Ausführung von Qigong-Übungen

Angezeigt sind Übungen, die „Wind“ (ventus, *feng*) und „Kälte“ (algor, *han*) vertreiben und den Fk Lunge (o. pulmonalis, *fei*) stärken können. Es empfiehlt sich, die Übungen mit relativ hoher Intensität und über einen längeren Zeitraum hinweg zu praktizieren, bis sich ein Gefühl der Wärme einstellt und auf der Haut ein leichter Schweißfilm entsteht. Öffnende und schließende Bewegungen sind grundsätzlich dazu geeignet, den Fk Lunge (o. pulmonalis, *fei*) zu stärken, das Abwehr-Qi (qi defensivum, *wei qi*) zu kräftigen und das Öffnen und Schließen der Poren zu kontrollieren.

### „Spiel der Fünf Tiere“

Außerdem empfehlen sich aus dem „Spiel der Fünf Tiere“ (► Kap. 7.7.2) das „Spiel des Kranichs“ mit Betonung kräftigender Formen wie „Der Kranich steht auf einem Bein“, „Der Kranich landet am Strand/Das Wasser berühren wie eine Wildgans“ oder „Der Kranich fliegt“.

### „Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen

Bei den „Acht-Brokat-Übungen“ im Stehen (► Kap. 7.3) werden kräftige Bewegungen geübt, die geeignet sind, das Yang zu dynamisieren und den Körper zu erwärmen. Insbesondere haben die Pferdschritt-Übungen (2., 5., 7. Form) durch die Anforderungen an die Körperkraft diesen Wirkungsschwerpunkt. Betont dehnde Bewegungen, wie z. B. in der 2. und 3. Form, unterstützen das Öffnen der Oberfläche (*extima, biao*).

### „Kranich-Übungen“

Um eine Erwärmung zu fördern, können bei den „Kranich-Übungen“ (► Kap. 7.2), bei ausreichender Körperkraft, vermehrt die Übungen 3 bis 6 wiederholt werden. Weiterhin empfiehlt es sich bei der Durchführung jeder Einzelübung, die öffnenden und schließenden Aspekte zu betonen.

### „Sechs Laute“

Bei den „Sechs Lauten“ (► Kap. 7.5) gibt es verschiedene Übungsweisen. Zur Erwärmung des Körpers eignet sich besonders die Verbindung von Lautübung mit hörbarem Ton und körperlicher Bewegung. Von den „Sechs Lauten“ sollte vor allem der Laut *xie* geübt werden, der dem Fk Lunge (o. pulmonalis, *fei*) zugeordnet ist. Auch die Übung „Harmonisieren der Atmung“, die am Anfang und Ende sowie zwischen den einzelnen Lauten praktiziert wird, kann als Einzelübung herangezogen werden. Durch ihre einfachen öffnenden und schließenden Bewegungen kann sie dazu dienen, den Fk Lunge (o. pulmonalis, *fei*) zu stärken, das Abwehr-Qi (*qi defensivum, wei qi*) zu kräftigen und das Öffnen und Schließen der Poren zu regulieren.

Tab. 5.51 Empfehlenswerte Akupunkturpunkte zur Selbstmassage

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Deutsche Übersetzung des chinesischen Namens	Pinyin	Lokalisation	Wirkung
Di 4	IC 4	„Vereinte Täler“	<i>hegu</i>	An der radialen Seite, etwa in der Mitte des 2. Mittelhandknochens	Zerstreut „Wind“ ( <i>ventus, feng</i> ), öffnet die Oberfläche ( <i>extima, biao</i> ), macht die Leitbahnen durchgängig, lindert Schmerzen
Di 20	IC 20	„Empfangen der Wohlgerüche“	<i>ying-xiang</i>	Am unteren Rand des Nasenflügels in einer Vertiefung	Macht die Nase durchgängig, zerstreut „Wind-Hitze“ ( <i>calor venti, fengre</i> )
Ex-HN 8	Ex 3	„Durchgängige Nase“	<i>bitong</i>	Am oberen Ende der Nasolabialfalte	Macht die Nase durchgängig
Gb 20	F 20	„Teich des Windes“	<i>fengchi</i>	In der Vertiefung zwischen M. sternocleidomastoideus und M. trapezius (Höhe von Du 16 / Rg 16)	Zerstreut „Wind“ ( <i>ventus, feng</i> ), klärt Sicht und Gehör

Tab. 5.51 Empfehlenswerte Akupunkturpunkte zur Selbstmassage (Forts.)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Deutsche Übersetzung des chinesischen Namens	Pinyin	Lokalisation	Wirkung
Lu 7	P 7	„Reihe von Lücken“	<i>lieque</i>	1,5 <i>cun</i> proximal der Handgelenksfalte am distalen Speichenköpfchen	Zerstreut „Wind“ ( <i>ventus, feng</i> ), wandelt „Schleim“ ( <i>pituita, tan</i> ) um, öffnet die Oberfläche ( <i>extima, biao</i> ); senkt das Qi des Fk Lunge ( <i>qi pulmonale, feiqi</i> ) ab
3E 5	T 5	„Äußeres Passator“	<i>waiguan</i>	2 <i>cun</i> proximal der Handgelenksfalte, in der Mitte des Unterarmes zwischen Elle und Speiche, gegenüber Pe 6/Pc 6	Öffnet die Oberfläche ( <i>extima, biao</i> ), macht die Leitbahnen frei, leitet „Kälte“ ( <i>algor, han</i> ) aus

## B „Wind-Hitze“ (*calor venti, fengre*)

### Typische Anzeichen

- Niesen (Widerstreit zwischen schrägläufigem und geradläufigem Qi [heteropathischem und orthopathischem Qi, *xie zheng qi*])
- Verstopfte Nase mit zeitweise gelbem Sekret (Anzeichen für „Hitze“-Prozess [*calor, re*])
- Reizbarkeit
- Jucken im Rachen mit Hustenreiz (Hinweis auf „Hitze“ [*calor, re*])
- Juckende und gerötete Augen
- Leichtes Schwitzen (beginnender „Hitze“-Prozess [*calor, re*])
- Leichter Durst (das Säftepotenzial vermindert sich durch „Hitze“ [*calor, re*])
- Kopfschmerzen und Hitzestau im Kopf („Hitze“ [*calor, re*] sammelt sich am ehesten in dem Bereich, in dem „alles Yang zusammentrifft“, nämlich im Kopf)
- Roter und brennender Rachen (der „Hitze“-Prozess [*calor, re*] setzt sich im Fk Lunge [o. pulmonalis, *fei*] fest)
- Zunge: normal oder im vorderen Drittel gerötet
- Pulse: oberflächlich (*superficial, fu*), beschleunigt (*celer, shu*), gespannt (*intensus, jin*)

### Therapeutischer Ansatz

- Die „Wind-Hitze“-Affektion (*calor venti, fengre*) ausleiten
- Kühlen, um dem „Hitze“-Prozess (*calor, re*) entgegenzuwirken
- Die absenkende und verteilende Funktion des Fk Lunge (o. pulmonalis, *fei*) wiederherstellen

### Hinweise zur Ausführung von Qigong-Übungen

Es sollten grundsätzlich Übungen ausgewählt werden, die auf keinen Fall die „Hitze“-Symptomatik (*calor, re*) verstärken können. Man vermeidet zu tiefe Stand-

haltungen wie z. B. den Pferdschritt in tiefer Position sowie das Üben mit zu starker Körperkraft vor allem im oberen Körperbereich.

### „Sechs Laute“

Beim Üben der „Sechs Laute“ (► Kap. 7.5) kann man einerseits die Oberfläche (*extima, biao*) öffnen, zum anderen die Leitbahnen durchgängig machen, ohne zu stark zu erwärmen. Hier wiederum ist besonders der Laut *xie* zu empfehlen, da er speziell auf den Fk Lunge (o. *pulmonalis, fei*) wirkt und diesen kühlt, indem er die absenkende Funktion des Qi des Fk Lunge (*qi pulmonale, feiqi*) wiederherstellt. Außerdem kann die Übung „Harmonisieren der Atmung“, die am Anfang und Ende sowie zwischen den einzelnen Lauten praktiziert wird, als Einzelübung eingesetzt werden. Durch ihre einfachen öffnenden und schließenden Bewegungen kann sie dazu dienen, den Fk Lunge (o. *pulmonalis, fei*) zu stärken, das Abwehr-Qi (*qi defensivum, weiqi*) zu kräftigen und das Öffnen und Schließen der Poren zu regulieren. Durch eine Betonung der öffnenden und absenkenden Bewegungen kann die Oberfläche (*extima, biao*) geöffnet und absenkende Funktion des Qi des Fk Lunge (*qi pulmonale, feiqi*) gestärkt werden.

### „Spiel der Fünf Tiere“

Aus dem „Spiel der Fünf Tiere“ (► Kap. 7.7.2) lässt sich in der ersten Form des Kranichs das Weiten und Ausleiten durch entsprechende Wahl der Vorstellungsbilder betonen.

### „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen

Aus den „Acht-Brokat-Übungen“ im Sitzen (► Kap. 7.4.2) eignet sich die 3. Übung, „Klopfe mit den Fingern auf die Yuzhen-Punkte“, um die Sinne zu öffnen und den Kopf zu klären. Mit dieser Übung werden die Blasen-Leitbahn (c. *vesicalis, pangguang jing*) und die Leitbahn der Steuerung (s. *regens, dumai*) speziell angesprochen und auf diese Weise die Yang-Leitbahnen insgesamt reguliert. Die 7. Übung, „Den Himmel stützen, den Scheitel pressen und beide Füße umfassen“, ist durch einen deutlichen Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung sowie durch starke Dehnung gekennzeichnet. Diese Übung hat eine ausgesprochen klärende Wirkung auf alle Sinnesorgane und ist besonders geeignet bei Beschwerden, die mit Nervosität einhergehen.

### „Kranich-Übungen“

Bei den „Kranich-Übungen“ (► Kap. 7.2) empfiehlt es sich, zur Stärkung des Fk Lunge (o. *pulmonalis, fei*) die öffnenden und schließenden Aspekte zu betonen, wobei zum Kühlen und Ausleiten der „Wind-Hitze“-Affektion (*calor venti, fengre*) das Weiten und Öffnen im Vordergrund stehen sollte.

Tab. 5.52 Empfehlenswerte Akupunkturpunkte zur Selbstmassage

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Deutsche Übersetzung des chinesischen Namens	Pinyin	Lokalisation	Wirkung
3E 5	T 5	„Äußeres Passtor“	<i>wai-guan</i>	2 <i>cun</i> proximal der Handgelenksfalte, in der Mitte des Unterarmes zwischen Elle und Speiche, gegenüber Pe 6/Pc 6	Öffnet die Oberfläche ( <i>extima, biao</i> ), macht die Leitbahnen frei, zerstreut „Hitze“ ( <i>calor, re</i> )

Tab. 5.52 Empfehlenswerte Akupunkturpunkte zur Selbstmassage (Forts.)

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Deutsche Übersetzung des chinesischen Namens	Pinyin	Lokalisation	Wirkung
Di 4	IC 4	„Vereinte Täler“	<i>hegu</i>	An der radialen Seite, etwa in der Mitte des 2. Mittelhandknochens	Lindert Schmerzen, macht die Leitbahnen durchgängig, zerstreut „Wind“ ( <i>ventus, feng</i> ), öffnet die Oberfläche ( <i>extima, biao</i> )
Di 11	IC 11	„Gekrümmter Teich“	<i>quchi</i>	Bei 90° gewinkeltem Ellbogen in Verbindung der Ellbogenfalte zum Epicondylus lateralis in einer Vertiefung davor	Harmonisiert und kühlt das Xue, leitet „Wind“ ( <i>ventus, feng</i> ) aus, öffnet die Oberfläche, kühlt „Hitze“ ( <i>calor, re</i> )
Di 20	IC 20	„Empfangen der Wohlgerüche“	<i>yingxiang</i>	Am unteren Rand des Nasenflügels in einer Vertiefung	Macht die Nase durchgängig, zerstreut „Wind-Hitze“ ( <i>calor venti, fengre</i> )
Ex-HN 8	Ex 3	„Durchgängige Nase“	<i>bitong</i>	Am oberen Ende der Nasolabialfalte	Macht die Nase durchgängig
Gb 20	F 20	„Teich des Windes“	<i>fengchi</i>	In der Vertiefung zwischen M. sternocleidomastoideus und M. trapezius (Höhe von Du 16/Rg 16)	Zerstreut „Wind“ ( <i>ventus, feng</i> ), kühlt „Hitze“ ( <i>calor, re</i> ), klärt Sicht und Gehör

### Nichtseasonale allergische Rhinitis

Besteht eine allergische Rhinitis das ganze Jahr über, sollten gleichzeitig die „Verzweigungen“ der Erkrankung (*cacumen, biao*) (s. o.) symptomatisch und die „Krankheitswurzel“ (*stirps, ben*) konstitutionell behandelt werden. Außerdem sollten bei der allergischen Rhinitis während des Zeitraums der Symptommfreiheit die zugrunde liegenden Störungen behandelt werden, um so die Symptomatik für die kommende Saison zu lindern und die gesamte energetische Konstellation zu verbessern.

Differenzialdiagnostisch lassen sich hier folgende Unterscheidungen treffen:

- A Energetische Schwäche (*depletio, xu*) des Abwehr-Qi (*qi defensivum, weiqi*), des Qi des Fk Lunge (*qi pulmonale, feiqi*) und des Qi des Fk Milz (*qi lienale, piqi*)
- B Energetische Schwäche (*depletio, xu*) des Qi des Fk Niere (*qi renale, shenqi*), des Strukturpotenzials (*jing*) und des Yang

Auch hier können die Übergänge fließend sein.

### A Energetische Schwäche (*depletio, xu*) des Abwehr-Qi (*qi defensivum, weiqi*), des Qi des Fk Lunge (*qi pulmonale, feiqi*) und des Qi des Fk Milz (*qi lienale, piqi*)

#### Typische Anzeichen

- Blasses Gesicht (Hinweis auf eine energetische Schwäche [*depletio, xu*] des Qi)
- Abneigung gegen Zugluft und Kälte (Hinweis auf eine energetische Schwäche [*depletio, xu*] des Abwehr-Qi [*qi defensivum, weiqi*])



Abb. 7.93



Abb. 7.94

## 7.4.2 Übungsbeschreibungen

### 1. Form: „Beruhige den Geist, sitze auf der Erde“

#### Übungsbeschreibung

Für die 1. Brokat-Übung spielt das „Eintreten in die Ruhe“ (*rujing*) eine besonders wichtige Rolle. Damit ist hier sowohl ein Üben in ruhiger Körperhaltung wie auch die allmähliche Beruhigung der Gedanken gemeint.

Die traditionelle Körperhaltung ist das Sitzen auf der Erde. Jedoch können alle Formen auch auf dem Stuhl sitzend geübt werden.

Man sitzt stabil auf dem Boden im Schneidersitz oder in einer anderen ausgewogenen Körperhaltung (▶ Abb. 7.93). Der Oberkörper ist aufrecht und entspannt, der Kopf gerade nach vorne gerichtet. Der Blick ist entspannt und dadurch leicht gesenkt. Der Mund ist leicht geschlossen, die Zunge liegt natürlich entspannt im Mund.

Für die Position der Hände gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Die Hände übereinander auf den Unterbauch legen (▶ Abb. 7.93).
- Die Hände entspannt vor der Mitte des Körpers auf Füßen und Beinen ablegen (▶ Abb. 7.94).
- Die Hände verschränkt vor der Mitte des Körpers ablegen (▶ Abb. 7.95).
- Die balltragende Haltung mit leicht nach außen gespannten Armen (▶ Abb. 7.96).

Der Geist ist möglichst entspannt, ruhig und gesammelt. Auftretende Gedanken werden weder festgehalten noch unterdrückt, man lässt sie ruhig weiterziehen. Die Vorstellungskraft (*yi*) wird im unteren Dantian bewahrt, was durch die Handhaltungen vor dem Unterbauch erleichtert wird.



Abb. 7.95



Abb. 7.96

Die Atmung ist natürlich und gleichmäßig, man widmet ihr keine besondere Aufmerksamkeit.

Die Übungsdauer kann 3–5 Minuten betragen und nach etwas Einübung auch auf 10 oder 20 Minuten ausgedehnt werden.

#### Beachtenswertes bei der Übung

- Die Übung kann auch mit geschlossenen Augen geübt werden. Man wählt leicht geöffnete oder geschlossene Augen, je nachdem, mit welcher Methode man besser zur Ruhe kommt.
- Sitzen in Stille bedeutet nicht, dass man sich nicht bewegen darf. Kleine Bewegungen zur Regulation der Körperhaltung oder Entspannung sind ganz natürlich.

#### Wirkungsschwerpunkte

Diese äußerlich so einfache Übung hat ein vielfältiges Wirkungsspektrum: Durch Entspannung, Ruhe und Zentrierung werden Regeneration und Kraftaufbau gefördert, die Wahrnehmungsfähigkeit für körperliche Zustände wie z. B. Verspannung und Entspannung wird geschult, die Atmung wird reguliert und vertieft.



Abb. 7.97

## 2. Form: „Halte den *Kunlun* mit beiden Händen“

### Übungsbeschreibung

Die 2. Übung besteht aus zwei Abschnitten: „Mit den Zähnen klappern“ und „Halte den *Kunlun* (Hinterhaupt) mit beiden Händen“.

Das Zähneklappern und das anschließende Schlucken des Speichels sind auch Teil der „Zwischenübungen“ (► Kap. 7.4.2), die jeweils zwischen den Brokat-Übungen praktiziert werden können.

### „Mit den Zähnen klappern“

Man behält die Sitzhaltung aus der ersten Übung bei.

Der Mund ist locker geschlossen. Die Zähne mit einer langsamen Bewegung auseinanderführen und dann entspannt, aber mit leichter Kraft, wieder aufeinanderlegen. Nach 8-maligem „Klappern“ den Speichel schlucken. Die Vorstellung führt ihn bis zum unteren Dantian.

### Beachtenswertes bei der Übung

Die Übung kann ohne besondere Beachtung des Atems geübt werden, oder Bewegung und Atem können koordiniert werden: Beim Auseinanderführen der Zähne atmet man ein, beim Aufeinanderlegen aus.

### „Halte den *Kunlun* (Hinterhaupt) mit beiden Händen“

Die Hände vor den Unterbauch führen und die Finger verschränken, die Handflächen zeigen nach oben. Die verschränkten Hände vor dem Körper langsam nach oben über den Kopf führen und auf das Hinterhaupt legen (► Abb. 7.97).

Die Hände drücken mit leichter Kraft nach vorne, der Kopf drückt mit sanfter Kraft gegen die Handflächen. Diese widerstreitenden Kräfte gegeneinander wirken lassen und ihrer Verbreitung im Körper nachspüren. Dann die Spannung lösen, Lockerung und Entspannung durchdringen den Körper.

Anspannungs- und Entspannungsphase 8-mal abwechselnd üben.

Danach die Hände langsam auseinanderziehen, auf Bogenlinien senken und zum Dantian-Bereich führen.

#### Beachtenswertes bei der Übung

- Diese Übung kann ebenfalls ohne besondere Beachtung des Atems oder mit Koordination von Bewegung und Atem geübt werden: Die Anspannungsphase wird dann mit der Einatmung verbunden, die Entspannungsphase mit der Ausatmung.
- Wichtig ist es, dass der Atem nie unnatürlich geführt wird, sondern sich die Koordination von Bewegung und Atem durch Entspannung und Natürlichkeit gleichsam von selbst ergibt.

## 7

#### Wirkungsschwerpunkte

Das Klappern der Zähne dient vor allem ihrer Festigung und der Produktion von Speichel, der im Rahmen der Übungen auch „Jadesaft“ genannt wird. Dadurch soll ausgedrückt werden, dass es sich um eine sehr kostbare Flüssigkeit handelt. Speichel ist sehr wichtig für die Einleitung des Verdauungsvorgangs und dient damit einer guten Aufnahme und Umwandlung der Nahrung.

Im Bereich des Hinterhaupts, hier nach dem Berg *Kunlun* benannt, liegen zahlreiche wichtige Akupunkturpunkte wie z. B. „Nackensstütze aus Jade“ (Bl 9/V 9, *yuzhen*), „Säule des Himmels“ (Bl 10/V 10, *tianzhu*) und „Teich des Windes“ (Gb 20/F 20, *fengchi*), die u. a. für eine gute Funktion von Gehirn und Sinnesorganen zuständig sind. Durch den sanften Wechsel von Anspannung und Entspannung werden diese Bereiche reguliert und der Kopf geklärt.



Abb. 7.98



Abb. 7.99

### 3. Form: „Klopfe mit den Fingern auf die *Yuzhen*-Punkte“

#### Übungsbeschreibung

Von der 2. Brokat-Übung kommt die Verschränkung der Hände lösen und die Hände vor dem Unterbauch zur balltragenden Haltung führen.

Die Hände nach oben führen und die Ohren mit den Handtellern zudecken, sodass die *Laogong*-Bereiche („Mitte des Handtellers“, Pe 8/Pc 8) über den Ohröffnungen liegen. Die Zeigefinger liegen einander gegenüber auf den beiden *Yuzhen*-Bereichen („Nackenstütze aus Jade“, Bl 9/V 9).

Die Zeigefinger auf die Mittelfinger legen, kurz innehalten (► Abb. 7.98).

Dann mit den Zeigefingern auf die *Yuzhen*-Punkte („Nackenstütze aus Jade“, Bl 9/V 9) schnippen; Mittel-, Ring- und kleiner Finger heben sich als Gegenbewegung ein wenig vom Kopf ab (► Abb. 7.99). Durch das Schnippen erklingt die „himmlische Trommel“. Die Hände lockern und die Handteller langsam ein wenig von den Ohren entfernen, sodass der Klang sich ausbreiten und nachhallen kann.

Die Übung 8-mal ausführen. Nach der Übung die Hände von den Ohren lösen und auf Bogenlinien zur balltragenden Haltung vor den Unterbauch zurückführen.

#### Beachtenswertes bei der Übung

- Die Aufmerksamkeit wird auch bei Übungen, die äußerlich gesehen obere Partien des Körpers betonen, zu „sieben Teilen“, d. h. schwerpunktmäßig, im unteren Dantian bewahrt.
- Man achte auf eine ebenso stabile wie entspannte Körperhaltung.

**Wirkungsschwerpunkte**

Diese Übung wirkt durch die feine Vibration, die durch das „Anschlagen der himmlischen Trommel“, so eine alte Bezeichnung dieser Übung, erzeugt wird. Die Wirkung auf den Bereich der *Yuzhen* („Nackenstütze aus Jade“, Bl 9/V 9) ist besonders ausgeprägt und kann sich von dort ganzkörperlich ausbreiten. Die Blasen-Leitbahn (c. vesicalis, *pangguang jing*) und die Leitbahn der Steuerung (s. *regens, dumai*) werden gestärkt und reguliert. Die Übung hat eine gute Wirkung auf die Funktion der Sinnesorgane und klärt den Kopf.



Abb. 7.100



Abb. 7.101

#### 4. Form: „Drehe den Kopf“/„Schwenke sanft die *Tianzhu*“

##### Übungsbeschreibung

Diese Übung besteht aus den zwei Abschnitten „Drehe den Kopf“ und „Mit der Zunge im Mund rollen“, wobei letztere Übung auch einen Teil der „Zwischenübung“ (► Kap. 7.4.2) darstellt.

##### „Drehe den Kopf“/„Schwenke sanft die *Tianzhu*“

Die Hände befinden sich in balltragender Haltung vor dem Unterbauch (► Abb. 7.100).

Die Sitzhaltung ist stabil und entspannt und bleibt während des Kopfwendens nahezu unverändert.

Den Kopf langsam nach links wenden. Am Ende der Drehbewegung etwas innehalten (► Abb. 7.101).

Den Kopf langsam wieder zur Mitte drehen und in dieser Haltung wieder etwas innehalten.

Dann den Kopf langsam nach rechts drehen, innehalten (► Abb. 7.102) und wieder zur Mitte zurückdrehen (► Abb. 7.103).

Den Kopf 8-mal zu jeder Seite drehen.

##### Beachtenswertes bei der Übung

- Auf eine fließende Bewegung des Kopfes achten. Das Kinn wird ein wenig zum Körper gezogen, um eine sanfte Dehnung im Nacken zu erzeugen.
- Beim Wenden des Kopfes reckt sich der Körper ein wenig, beim Zurückdrehen entspannt er sich.



Abb. 7.102



Abb. 7.103

- Das Wenden des Kopfes soll eine ganzkörperliche Bewegung sein; dies wird begünstigt, indem man mit dem Wenden des Kopfes die *Yongquan*-Bereiche („Die emporsprudelnde Quelle“, Ni 1/R 1) etwas verdichtet, d. h. die Fußsohlen etwas zusammenzieht, und mit dem Zurückdrehen des Kopfes wieder entspannt.
- Während der ganzen Übung die Vorstellungskraft (*yi*) im unteren Dantian bewahren und auf eine entspannte und stabile Sitzhaltung achten.

### Wirkungsschwerpunkte

Das Wenden des Kopfes übt einen regulierenden Einfluss auf die Blasen-Leitbahn (c. vesicalis, *panguang jing*) und besonders die *Tianzhu*-Bereiche („Säule des Himmels“, Bl 10/V 10) aus, die vor allem zum Durchgängigmachen des Leitbahnsystems und zum Freimachen der Sinnesorgane dienen.

### „Mit der Zunge im Mund rollen“

Die Zunge kreist mit kontinuierlicher, leichter Bewegung je 4-mal im Uhrzeigersinn, 4-mal gegen den Uhrzeigersinn an der Innenseite der Zähne entlang. Man beginnt die Bewegung rechts und führt sie nach links, an den oberen Zähnen beginnend.

Dann wird das Rollen an der Außenseite der Zähne entlang wiederholt, je 4-mal im Uhrzeigersinn, 4-mal gegen den Uhrzeigersinn.

An den seitlichen Endpunkten der Bewegung jeweils kurz innehalten.

Zum Abschluss den Speichel schlucken und den „Jadesaft“ in der Vorstellung bis zum unteren Dantian rinnen lassen.

**Beachtenswertes bei der Übung**

- Die Bewegung der Zunge ist in der Vorstellung im unteren Dantian verankert.
- Man achte auf Entspannung und eine fließende Bewegung der Zunge.

**Wirkungsschwerpunkte**

Die leichte Massagebewegung hat eine gute Wirkung auf Zähne und Zahnfleisch. Die Speichelproduktion wirkt sich fördernd auf die Verdauung aus. Diese Übung ist sehr breit wirksam, da die Bewegungen der Zunge alle Funktionskreise beeinflussen.