

Univ.-Prof. ZHANG Guangde

Daoyin Yangsheng Gong

导引养生功

Qigong-Übungen zur Lebenspflege

Lungen-Qigong



Dr. Xiaoqiu LI

7. Dan Wushu-Meister

www.taijili.at

Redaktion: Dipl.-Ing. Günther Grund

Grundlagen

Qigong (气功 qì gōng).....	1
Daoyin Yangsheng Gong (导引养生功 dǎo yǐn yǎng shēng gōng)	4
Die acht Grundsätze des Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG)	6
Atmung im YYSG	12
Zählen zu den Übungen	12

Lungen-Qigong

Theorie des Lungen-Qigong.....	14
Lage der angesprochenen Akupunkturpunkte	16
Vorbereitung vor dem Übungssatz	19
1. Trockendusche des yíng xiāng (Di20)	20
2. Mit einer Hand den Himmel stützen	22
3. Den Kopf drehen und den Mond anschauen	24
4. Das Boot ruhig über das Wasser rudern.....	26
5. Das Kind lernt Wäsche waschen	28
6. Den Kopf drehen und „Tianzhu“ aktivieren.....	30
7. Spiele die Pipa	32
8. Die Wildgänse fliegen in den Himmel	34
Abschlussübungen nach dem Übungssatz.....	36

Anhänge

Das Meridiansystem (经络 jīng luò)	37
Die Ursprungspunkte (原穴 yuán xué)	38
Das Organsystem Zangfu (脏腑 zàng fǔ).....	40
Die Lehre der fünf Wandlungsphasen (五行 wǔ xíng).....	42
Die Meridianverläufe (经络穴位 jīng luò xué wèi).....	44
Der kleine himmlische Kreislauf (小周天 xiǎo zhōu tiān).....	50

© Dr. Xiaoqiu Li, Dipl. Ing. Günther Grund, 2010

Photos: Toni Muhr, Graz, Austria

Alle Rechte vorbehalten!

Es ist nicht gestattet, dieses Skriptum oder Teile davon zu vervielfältigen
oder elektronisch weiterzuverarbeiten.

Grundlagen

Qigong (气功 qì gōng)

Qigong ist eine Übungsmethode. Durch sie lernt man, das Qi des Körpers und das Qi der Außenwelt zu vereinen. Damit wird die körperliche Energie verstärkt und die gesamte Funktionsfähigkeit des Organismus verbessert. Beides beeinflusst das menschliche Dasein in höchstem Maße positiv.

Was bedeutet Qi?

Das chinesische Schriftzeichen Qi bezeichnet eine Naturkraft, die empirisch erfahrbar ist und ohne die Leben nicht sein kann. Das (traditionelle) Schriftzeichen Qi 氣 besteht aus zwei Wörtern:

气 + 米 = 氣 (qì + mǐ = qì) Luft + Reis = Qi

Im alten China meinte man: Qi ist die Materie in der Welt, die alle Veränderungen verursacht. Qi ist damit die elementarste Materie. Alle Entstehens- und Vergehensprozesse kommen von Qi. Auch das Dasein des Menschen ist von Qi verursacht. Die Bewegung von Qi fördert Formen; die Bewegung von Formen fördert Leben. Ist Qi gesammelt entsteht Leben; ist Qi zerstreut tritt der Tod ein. Deswegen sagt man, dass die biologische Entwicklung von Qi verursacht ist.

Das Qi des Körpers enthält drei Formen:

↳ Das Qi der Eltern

Das ist die Basisenergie des Lebens. Dieses Qi ist das wichtigste Qi. Vom Tage unserer Geburt bis zum letzten Tag unseres Lebens läuft ein schrittweiser, aber unaufhaltsamer Prozess des Abbaues und der Schwächung unserer Basisenergie ab. Die Geschwindigkeit, mit der dieser Prozess abläuft, bestimmt die Dauer unseres Lebens.

↳ Das Qi der Ernährung

Dieses Qi sorgt für die Leistungsfähigkeit der körperlichen Funktionen. Der Körper erhält es durch die Funktionsfähigkeit des Verdauungssystems.

↳ Das Qi der Natur

Dieses Qi erhält der Körper durch die Funktionsfähigkeit der Lunge bzw. des Atmungssystems.

Können die drei Formen von Qi zusammengeführt werden, dann ist ausreichend Qi vorhanden und der Mensch wird vital sein. Er ist voll Tatkraft und gegen Erkrankungen immun. Wenn irgendeine Qi-Qualität nicht gut ausgebildet ist, können sich Krankheiten im Körper festsetzen. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spricht man davon, dass Qi fehlt, weil Qi die Basis des Lebens ist.

Was bedeutet Gong?

Das Wort Gong kann man als Fähigkeit, Tugend, Wohltat, Leistung, etc. verstehen. Diese Fähigkeit setzt sich aus der rein körperlichen Basis, der aufgewendeten Zeit und jener Kraft zusammen, die aus dieser Basis im Zusammenspiel mit der Übungszeit neu geschaffen wird. Im Laufe der Übungszeit wird die innere Grundlage der Übenden immer weiter ausgebildet. Durch Übungen können tiefe Fähigkeiten entwickelt werden. Diese drei Bestandteile bilden die Funktionen und verbessern die Fähigkeiten.

工 + 力 = 功 (gōng + lì = gōng) Arbeit + Kraft = Leistung

Wir haben Qi und Gong erklärt. Die Bedeutung von Qigong ist aber keine Addition der beiden Bedeutungen, sondern umfasst auch die innere Aufmerksamkeit und die Vereinigung von geistiger und körperlicher Bewegung.

Die heilende Wirkung des Qigong besteht in der günstigen Beeinflussung und Regulierung der Gehirnrinde, des vegetativen Nervensystems und des kardiovaskulären Systems. Außerdem wirkt es sich auf die inneren Organe aus und verstärkt die Selbstkontrolle über die physiologischen Funktionen des Körpers.

Daoyin Yangsheng Gong (导引养生功 *dǎo yǐn yǎng shēng gōng*)

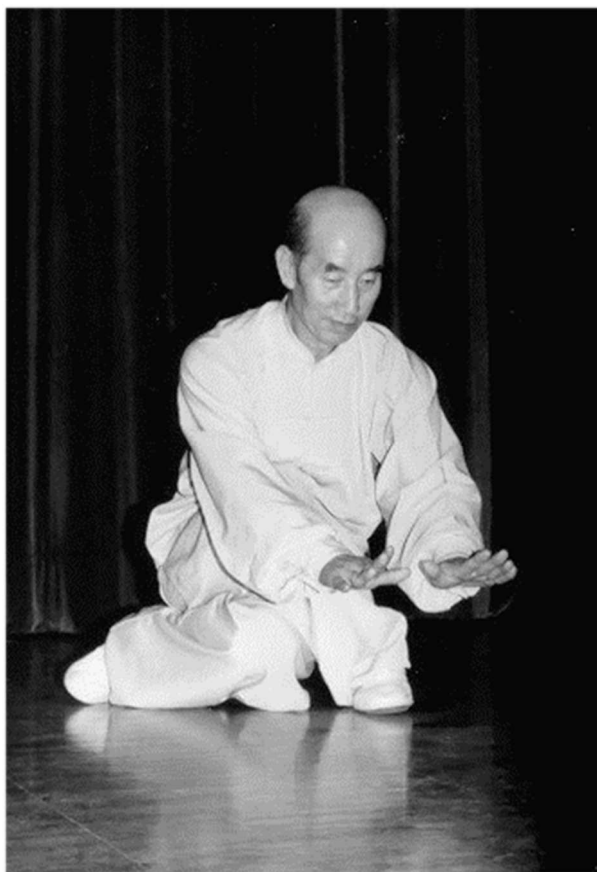
Das Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG) ist ein medizinisch orientierter Qigong-Methodenzyklus, der vor allem die Prävention, Therapie und Rehabilitation von chronischen Erkrankungen unterstützt.

Dieser Methodenzyklus basiert sowohl auf Grundprinzipien der TCM als auch auf der westlichen Medizin und ist anwendbar auf verschiedene System- und Organerkrankungen. Univ.-Prof. Guangde Zhang hat YYSG nach Pathogenese, Pathologie, YinYang-Prinzip, Meridiansystem, Organlehre und den fünf Elementen ausgearbeitet und durch eigene Betroffenheit aufgrund schwerer Erkrankungen entwickelt.

Professor Zhang wurde 1932 als Sohn einer Arztfamilie in Hebei, China, geboren. Ab 1955 studierte er Wushu (Kampfkunst) an der Beijing-Sportuniversität in Beijing und arbeitete dort nach seiner Graduierung als Dozent. 1974 diagnostizierten Ärzte eine schwere Krankheit, die aufgrund von Allergien nicht medikamentös behandelt werden konnte. Er begann systematisch, sein Wissen im Bereich der TCM und über die gesund erhaltenden Übungen mit den modernen Theorien über Krankheiten zu verbinden. Basierend auf diesen Kenntnissen und seinem Können im Bereich des Wushu konzipierte er die verschiedenen Qigong-Übungsmethoden des YYSG und heilte sich damit selbst. In China wird seine Methode des medizinischen Qigong vom Gesundheitsministerium offiziell anerkannt und findet Anwendung in Krankenhäusern und Sanatorien bei der Therapie verschiedenster Krankheiten. An der Beijing-Sportuniversität wird YYSG sogar als eigenes Studienfach angeboten.

Folgende Idee liegt diesem Methodenzyklus zugrunde: Für fast jede Erkrankung gibt es eine Medizin, dann kann es folglich auch für jede Erkrankung ein spezielles Qigong geben.

Wie in der Kräuterheilkunde spezifische Bestandteile die Wirkung der Arznei erzielen, so setzt sich im YYSG eine Qigong-Übung aus ganz bestimmten Körperhaltungen und Bewegungen, einer bestimmten Atemtechnik und dem gezielten Einsatz der Vorstellungskraft zusammen, um eine präventive oder therapeutische Wirkung zu erzielen.



„Schmetterlinge fangen“

Die acht Grundsätze des Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG)

Die Lebenspflege (养生 *yǎng shēng*) durch Selbstdisziplin und Selbstregulation ist einer der wichtigsten Inhalte der chinesischen Gesundheitslehre. Das Hauptaugenmerk liegt darauf, dass die Übenden ihr persönliches Bewusstsein entwickeln und die innere Aufmerksamkeit Yi (意 *yi*), ihr Qi (气 *qi*) und richtige Körperhaltungen (形 *xíng*) trainieren. Dadurch werden Körper und Geist kultiviert und das Leben verlängert. Die Übungen des YYSG können von Gesunden zur Vorbeugung, von Kranken zur Unterstützung der Behandlung und nach der Krankheit zur schnelleren Rekonvaleszenz eingesetzt werden. Sie basieren auf einfachen Techniken, die eine enorme Wirkung haben und sowohl leicht als auch ohne großen Zeitaufwand erlernbar sind. Um Fehler zu vermeiden und die Übungen rasch und authentisch zu erlernen und auszuführen, sollten folgende acht Grundsätze des YYSG berücksichtigt werden.

1. Ruhe nährt Shen² (神 *shén*), Ruhe vermindert den Verlust von Shen

Schon im alten China galt es als eine der Hauptaufgaben der Lebenspflege, die Ruhe zu fördern. Im Buch *Huangdi Neijing* steht: „Wer Shen gewinnt, der gedeiht; wer Shen verliert, der stirbt.“ Damit wird ganz grundlegend darauf hingewiesen, dass Shen die Basis für das Weiterbestehen allen Lebens ist. Egal ob in alten Zeiten oder der Gegenwart, um das Leben zu schützen, ist es daher immer unumgänglich, Shen gut zu nähren. Wie aber soll man Shen nähren?

In verschiedenen alten Texten steht: „Wer ruhig ist, kann Shen bewahren; wer unruhig ist, verliert Shen.“ „Ruhe fördert das Leben und die Heilung, Unruhe führt zu Krankheit.“ „Weise Menschen haben ihr Shen intensiv genutzt, aber sie führten ein Leben in Ruhe und haben dadurch den Verbrauch von Shen minimiert.“ Aus diesen Zitaten lernen wir, dass durch Ruhe Shen genährt wird. Ruhe fördert die Normalisierung aller physiologischen Körperfunktionen und trägt zur allgemeinen Gesundung bei. Weiters führt Ruhe zu einem geringeren Verlust von Shen und Qi, wirkt Krankheiten entgegen und schützt vor gesundheitsbelastenden Einflüssen.

Die Lebenspflege durch Selbstdisziplin und Selbstregulation wurde genau auf diesen theoretischen Grundlagen entwickelt. Das YYSG misst dieser Lebenspflege eine besondere Bedeutung bei. Außerdem zielt es darauf ab, emotionale Instabilitäten zu vermeiden, Shen zu bewahren und den Körper gesund zu halten. Sagen sie sich daher vor den Übungen in Gedanken immer folgendes Gedicht vor:

*Es ist Abend - alles ist still, ich lasse alle schönen Dinge in mich einströmen
Meine Gedanken ruhen in Dantian, ich bin ruhig und gelassen
Mein Atem ist langsam und tief, er verbindet die Elsterbrücke
Ich fühle mich leicht ---, wie ein Vogel am Himmel ---*

In diesem Gedicht werden Schritt für Schritt sprachliche Hinweise gegeben, um sich passend auf die Übungen einzustimmen und im Verlauf der Übungen, Shen zu konzentrieren sowie Yi zu bewahren. Heutzutage wird allgemein davon ausgegangen, dass nicht nur Viren und Bakterien, die den Körper angreifen, Krankheiten verursachen, sondern sehr häufig auch psychische Ursachen dafür verantwortlich sind. Genau diese Auffassung wird auch im YYSG als Ausgangsbasis verwendet. Daraus folgt, dass sich alle, insbesondere aber Menschen mit psychischen Problemen, ganz besonders darum bemühen sollten, in der Bewegung ruhig zu werden, um Jing³ (精 *jīng*) zu vermehren und Shen zu nähren. Es ist wichtig, die Gedanken loszulassen und das Gehirn zu „reinigen“, damit das Qi in den inneren Organen frei fließen kann. Dadurch wird eine Harmonisierung von Yin und Yang bewirkt, was wiederum die Basis für einen gesunden Körper und verlängertes Leben darstellt.

² 神 *shén* wird in deutschen Texten meist mit **Geist** übersetzt, obwohl dieses Wort die gesamte Bedeutung des chinesischen Schriftzeichens nur sehr eingeschränkt wiedergibt. Aus diesem Grund wird hier auf eine Übersetzung verzichtet und der Begriff Shen belassen. Ausführliche Erklärungen zur Bedeutung von Shen finden Sie in einschlägiger Literatur.

³ 精 *jīng* wird oft als **Essenz** oder auch **Substanz** übersetzt. Jing, Qi, und Shen bilden gemeinsam die 3 Schätze (三宝 *sān bǎo*). Ein oft verwendeter Vergleich ist eine brennende Kerze: Kerze = Jing, Flamme = Qi, Licht = Shen

Lungen-Qigong

Übungen zum Stärken des Qi und Pflegen der Lunge



1 Trockendusche des *yíng xiāng* (Di20)



2 Mit einer Hand den Himmel stützer



3 Den Kopf drehen und den Mond anschauen



4 Das Boot ruhig über das Wasser ruder



5 Das Kind lernt Wäsche waschen



6 Den Kopf drehen und „Tianzhu“ aktivieren



7 Spiele die Pipa



8 Die Wildgänse fliegen in den Himmel

益
yì
气
qì
养
yǎng
肺
fèi
功
gōng

Vorbereitung vor dem Übungssatz

Um die gesundheitsfördernde Wirkung von Qigong zu unterstützen, ist es notwendig, sich vor jeder Übung darauf einzustimmen. Suchen Sie sich einen geeigneten Ort und stehen Sie aufrecht und mit geschlossenen Beinen. Beruhigen Sie Ihren Geist und versuchen Sie Körper und Geist miteinander in Einklang zu bringen.

Grundsatz des Stehens

Bǎi huì (LG20) soll nach oben geführt werden. Der Kopf und der Hals bleiben gerade und entspannt. Der Mund ist sanft geschlossen. Die oberen und unteren Zähne berühren sich leicht. Die Zunge liegt am oberen Gaumen an und verbindet die Elsterbrücke. Es soll durch die Nase geatmet werden. Das Kinn zieht sich leicht ein. Die Schultern bleiben unten. Die Brust soll leer und entspannt sein. Langsam und tief einatmen, ebenso langsam und leicht ausatmen. Das Qi senkt sich ins Dantian. Die linke Hand liegt zuerst am Dantian, dann die rechte darauf. Achten Sie darauf, dass beide **láo gōng** (Ks8) Punkte über Dantian liegen. Die Füße sind geschlossen. Die Augen blicken geradeaus oder sind leicht geschlossen.

Sagen Sie sich folgenden Merkreim in Gedanken vor:

夜 闌 人 静 万 虑 抛
 意 守 丹 田 封 七 窍
 呼 吸 徐 缓 搭 鹊 桥
 身 轻 如 燕 飘 云 霄

yè lán rén jìng wàn lǜ pāo

yì shǒu dān tián fēng qī qiào

hū xī xú huǎn dā què qiáo

shēn qīng rú yàn piāo yún xiāo

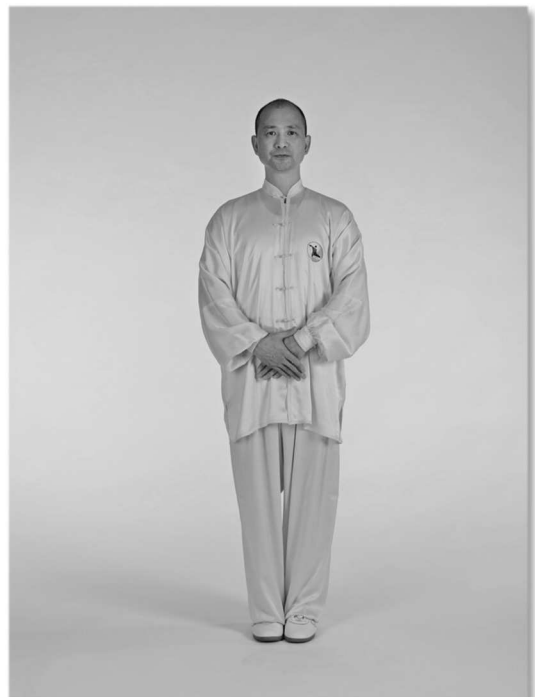
Es ist Abend - alles ist still
 ich lasse alle schönen Dinge in mich einströmen

Meine Gedanken sind im Dantian
 ich bin ruhig und gelassen

Mein Atem ist langsam und tief
 er verbindet die Elsterbrücke

Ich fühle mich leicht ---
 wie ein Vogel am Himmel ---

(Freie Übersetzung von Dr. Xiaoqiu Li)



1. Trockendusche des *yíng xiāng* (Di20)

Diese Übung aktiviert die Akupunkturpunkte *yíng xiāng* (Di20), die als „Wächter“ vor der äußeren Öffnung der Lunge stehen. Durch die massierende Bewegung wird der gesamte Bereich der Nasennebenhöhlen durchlässiger gemacht und erwärmt, was zur Stärkung der Abwehrkräfte beiträgt.

Die Drehung im Oberkörper aktiviert den Taillenberg und die dort liegenden Gefäße (insbesondere das Konzeptions- und Lenkergesäß). Die Zehenbewegungen stimulieren die Aktivität der Nieren- und Milzfunktion.

Bewegungsablauf (2x 1-8)

Vorbereitung (1 bis 2)

Führen Sie beide Hände vor das Gesicht. Bilden Sie dabei mit beiden Händen lockere Fäuste. Daumen und Zeigefinger sollen dabei in eine Position gebracht werden, in der *shào shāng* (Lu11) und *shāng yáng* (Di1) gut verbunden sind, wobei *shào shāng* (Lu11) auf *yíng xiāng* (Di20) liegt.

Eins - yī - Einatmen (2 bis 3)

Die Daumen massieren mit *shào shāng* (Lu11) von *yíng xiāng* (Di20) beginnend seitlich der Nase über *shàng yíng xiāng* (EP) aufwärts bis *jīng míng* (Bl1). Während der Einatmung werden die Zehen leicht angehoben.

Zwei - èr - Ausatmen (3 bis 4 = 2)

Die Daumen massieren mit *shào shāng* (Lu11) über *shàng yíng xiāng* (EP) abwärts bis in die Ausgangsposition, danach mit einer kleinen Kreisbewegung die beiden *yíng xiāng* (Di20). Während der Ausatmung mit den Zehen gut zum Boden fassen.

Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf auf **Drei** bis **Acht** drei weitere Male.

Eins - yī - Einatmen (4 bis 5)

Drehen Sie den Oberkörper nach links. Drücken Sie dabei mit dem linken *shào shāng* (Lu11) auf den linken *yíng xiāng* (Di20). Das linke Nasenloch wird dadurch verschlossen. Während der Einatmung werden die Zehen leicht angehoben.

Zwei - èr - Ausatmen (5 bis 6 = 4)

Drehen Sie den Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurück und lassen Sie den Druck auf *yíng xiāng* (Di20) langsam ausklingen, ohne jedoch den Kontakt zu lösen. Während der Ausatmung mit den Zehen gut zum Boden fassen.

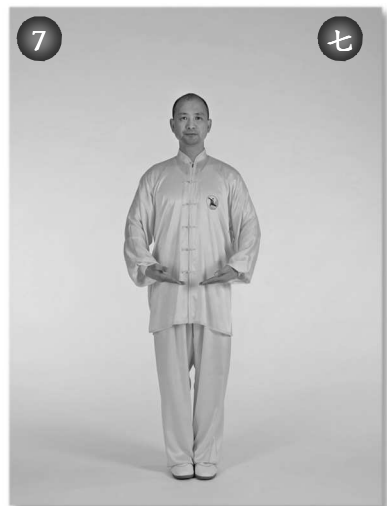
Führen Sie diesen Bewegungsablauf auf **Drei** und **Vier** noch einmal nach rechts aus.

Wiederholen Sie diesen Teil der Übung auf **Fünf** bis **Acht** ein weiteres Mal.

Lassen Sie beim letzten Ausatmen die Hände vor Dantian sinken. Die Handflächen zeigen nach oben, die Fingerspitzen zueinander (Pos. 7).

Zu beachten:

- Die Aufmerksamkeit ruht an beiden *shāng yáng* (Di1) oder an der massierten Stelle.
- Bei der Atmung soll Folgendes beachtet werden: Fein, leicht und gleichmäßig durch die Nase einatmen, zuerst etwas kräftiger und dann abflauend durch die Nase (oder durch den Mund, wenn die Nase verstopft ist) ausatmen.
- Im zweiten Teil der Übung soll der Oberkörper so weit wie möglich nach links und rechts gedreht werden. Die Wirbelsäule muss dabei aber immer gut aufgerichtet bleiben - *bǎi huì* (LG20) führt nach oben!
- Eine mit der Atmung koordinierte gute Aktivierung des Beckenbodens verstärkt die Wirkung der Übung.
- Die kreisende Massagebewegung in Position 3 soll nicht zu groß sein.



干
gān
浴
yù
迎
yíng
香
xiāng

5. Das Kind lernt Wäsche waschen

Durch die tiefe wringende Sitzposition werden das Lenker- und Gürtelgefäß sowie die Yin-Meridiane der Beine (Niere, Leber, Milz) stimuliert. Das Pressen von **shào shāng** (Lu11) und **shāng yáng** (Di1), sowie das Biegen und Drücken der Handgelenke aktivieren wiederum die entsprechenden Akupunkturpunkte und deren Organfunktionen, was zur Unterstützung der Abwehrkräfte beiträgt.

Bewegungsablauf (4x 1-8)

Eins - yī - Einatmen (1 bis 3)

Gehen Sie leicht in die Knie und verlagern Sie ausgehend von der üblichen Ausgangsposition (Pos. 12) das Gewicht auf das rechte Bein. Zugleich führen Sie beide Hände vor Dantian und blicken Sie nach links. Ohne Unterbrechung machen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt nach links und verlagern Sie das Gewicht darauf. Danach stellen Sie den rechten Fuß schräg nach links hinten. Während dieser Bewegung breiten Sie die Arme zuerst seitlich aus, bis die Handflächen nach hinten zeigen. Etwa in Schulterhöhe drehen Sie die Hände dann nach außen, schließen die Fäuste (**shào shāng** (Lu11) und **shāng yáng** (Di1) verbinden) und führen sie weiter im Bogen nach oben und dann nach innen bis auf Augenhöhe (Pos. 3). Blicken Sie gerade aus.

Zwei - èr - Ausatmen (3 bis 5)

Pressen Sie kurz **shào shāng** (Lu11) und **shāng yáng** (Di1) und öffnen Sie dann die Fäuste. Führen Sie die flachen Hände in einer abwärts drückenden Bewegung dicht vor dem Körper nach unten. Sinken Sie dabei mit dem ganzen Körper in eine tiefe sitzende Position (Pausenschritt). Am Ende führen Sie beide Hände noch nach vorne, die Finger zeigen schräg nach oben. Der Oberkörper neigt sich dabei naturgemäß leicht nach vorne.

Drei - sān - Einatmen (5 bis 7)

Entspannen Sie in den Handgelenken und rollen Sie die Finger zu einer lockeren Faust ein. Stehen Sie langsam wieder auf. Die Arme sind dabei gestreckt, die Handgelenke werden nach oben gezogen. Am Ende der steigenden Bewegung werden die Hände wieder dicht vor den Körper geführt.

Wiederholen Sie diese Bewegungen: **Vier** wie **Zwei**, **Fünf** wie **Drei**, **Sechs** wie **Zwei**

Verstärken Sie aber die „Verschraubung des Oberkörpers“ bei jedem Durchgang:

Pos. 5 - Erstes Sinken	Pos. 8 - Zweites Sinken	Pos. 9 - Drittes Sinken
gerade nach vorne	ca. 30° nach links	ca. 60° nach links

In der steigenden Bewegung drehen Sie sich jeweils wieder bis in die Ausgangsrichtung zurück.

Sieben - qī - Einatmen (9 bis 11)

Entspannen Sie die Handgelenke und lösen Sie auch die starke Verschraubung im Oberkörper. Dadurch dreht der Oberkörper wieder in die Ausgangsrichtung und der rechte Arm wird nach rechts geführt. Der Blick folgt harmonisch dieser Bewegung nach rechts. Bilden Sie mit beiden Händen lockere Fäuste (Pos. 10). Stehen Sie nun langsam auf das vordere Bein auf und machen Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück in die Ausgangsposition.

Acht - bā - Ausatmen (11 bis 12)

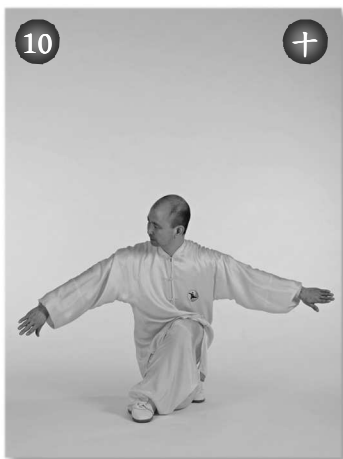
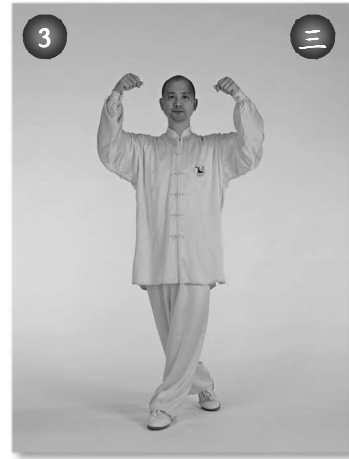
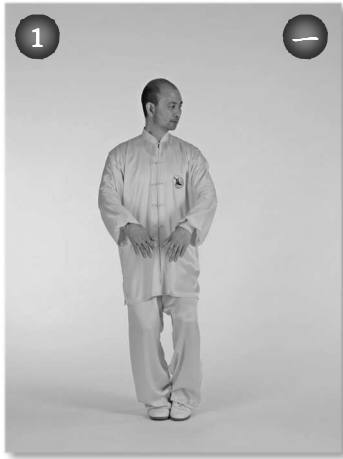
Pressen Sie kurz die **shào shāng** (Lu11) und **shāng yáng** (Di1) Punkte und öffnen Sie dann die Fäuste. Stellen Sie den linken Fuß zum rechten, sodass beide Beine wieder geschlossen sind. Gleichzeitig führen Sie die Arme im Bogen nach oben und senken Sie die Hände dann vor dem Körper bis in die Ausgangsposition. Der Blick wird wieder nach vorne gerichtet.

Führen Sie diesen Bewegungsablauf noch einmal nach rechts aus.

Wiederholen Sie die gesamte Übung ein weiteres Mal.

Zu beachten:

- Die Aufmerksamkeit ruht an beiden **shāng yáng** (Di1).
- Die Tiefe der sitzenden Position und die Stärke der Verschraubung sollen sowohl dem Übertschritt als auch der individuellen Kondition angepasst werden. Die Bewegungen sollen immer leicht und ohne Anstrengung ausgeführt werden können.



拙
zhuó
童
tóng
洗
xǐ
衣
yī

Anhänge

Das Meridiansystem (经络 jīng luò)

Die Meridiane (Leitbahnen) sind ein selbstreguliertes energetisches System im menschlichen Körper. Sie sind sowohl an der Körperoberfläche als auch im Körperinneren vorhanden und verbinden die inneren Organe mit allen Strukturen und dem gesamten Gewebe. Erst durch diese Vernetzung wird der ganze Körper eine dynamisch energetische Einheit, fähig auf Einflüsse von außen genauso wie auf Veränderungen des inneren Milieus zu reagieren.

„Alles im Menschen wird durch die Meridiane zur Ganzheit verknüpft. Sie entscheiden über Leben und Tod. Sie halten Yin und Yang im Gleichgewicht. Sie besiegen die Krankheit, gleichen die Leere und die Fülle, das Vorhandensein und das Nichtvorhandensein aus.“

Aus dem Buch *Huangdi Neijing* „Schatzkammer des gelben Kaisers“ (黄帝内经 *huáng dì nèi jīng*) (geschrieben vor ca. 2500 Jahren)

Das Meridiansystem wird im chinesischen als Jingluo (经络 *jīng luò*) bezeichnet. Das Wort *jīng* heißt sinngemäß „Wege im Körper“ (vertikal) und *luò* bedeutet „Netz“ (horizontal). Diese engmaschige Verbindung von Wegen und Netzen garantiert eine fortlaufende Zirkulation des Qi im menschlichen Körper. Die Meridiane haben sowohl materiellen Charakter als auch eine Aufgabe im Sinne eines Informationstransports. Dieses System bestehen aus zwölf beiderseits angelegten sogenannten „regulären“ Meridianen, den acht „außergewöhnlichen Gefäßen“ und zahlreichen Extra-Punkten.

Jeder Meridian ist einem bestimmten Organsystem zugeordnet. Es gibt je drei Yin- und drei Yang-Organen, die zu den Armen bzw. zu den Beinen in Beziehung stehen. Jedes Yin-Organ bildet ein Paar mit dem entsprechenden Yang-Organ.

Yin-Organ (脏 zàng)

Lunge
Herz
Herzbeutel (Kreislauf)
Leber
Nieren
Milz/Pankreas

Yang-Organ (腑 fǔ)

Dickdarm
Dünndarm
Dreifacher Erwärmer
Gallenblase
Blase
Magen

Qi-Fluss in den zwölf Hauptmeridianen

Allgemein fließt das Qi aus dem Brustbereich durch die drei Yin-Meridiane (Lunge, Kreislauf, Herz) zu den Händen. Hier sind diese drei Yin-Meridiane mit den drei paarigen Yang-Meridianen des Armes (Dickdarm, dreifacher Erwärmer, Dünndarm) verbunden, die aufwärts in Richtung Kopf führen. Im Kopf sind diese wiederum an die drei entsprechenden Yang-Meridiane (Magen, Gallenblase, Blase) angeschlossen, die körperabwärts auf die Füße zu verlaufen. Dort schließen die drei Yin-Meridiane der Beine (Milz, Leber, Nieren) an. Durch sie fließt das Qi nach oben in den Brustbereich zurück und vollendet so seinen Kreislauf im Körper.

Die Zirkulation des Qi in den Meridianen ist dem Rhythmus der Gezeiten ähnlich. Nach jeweils einer bestimmten Zeit wechseln Ebbe und Flut einander ab. Obwohl sich das Qi ständig im Körper bewegt, ist die Intensität der Qi-Bewegung in den Organen im Tagesverlauf unterschiedlich. Für jeden Meridian gibt es einen Zeitraum von zwei Stunden, in dem es ein Maximum der Qi-Aktivität gibt. In dieser Zeit sind die Übungen zur Stimulierung der Organ-Funktionskreise besonders wirkungsvoll.

Die genaue Reihenfolge aller zwölf Meridiane lautet:

Lunge (3-5h) → Dickdarm (5-7h) → Magen (7-9h) → Milz/Pankreas (9-11h)
Herz (11-13h) → Dünndarm (13-15h) → Blase (15-17h) → Niere (17-19h)
Kreislauf (19-21h) → dreifacher Erwärmer (21-23h) → Gallenblase (23-1h) → Leber (1-3h)

2. Zyklus der Beschränkung:

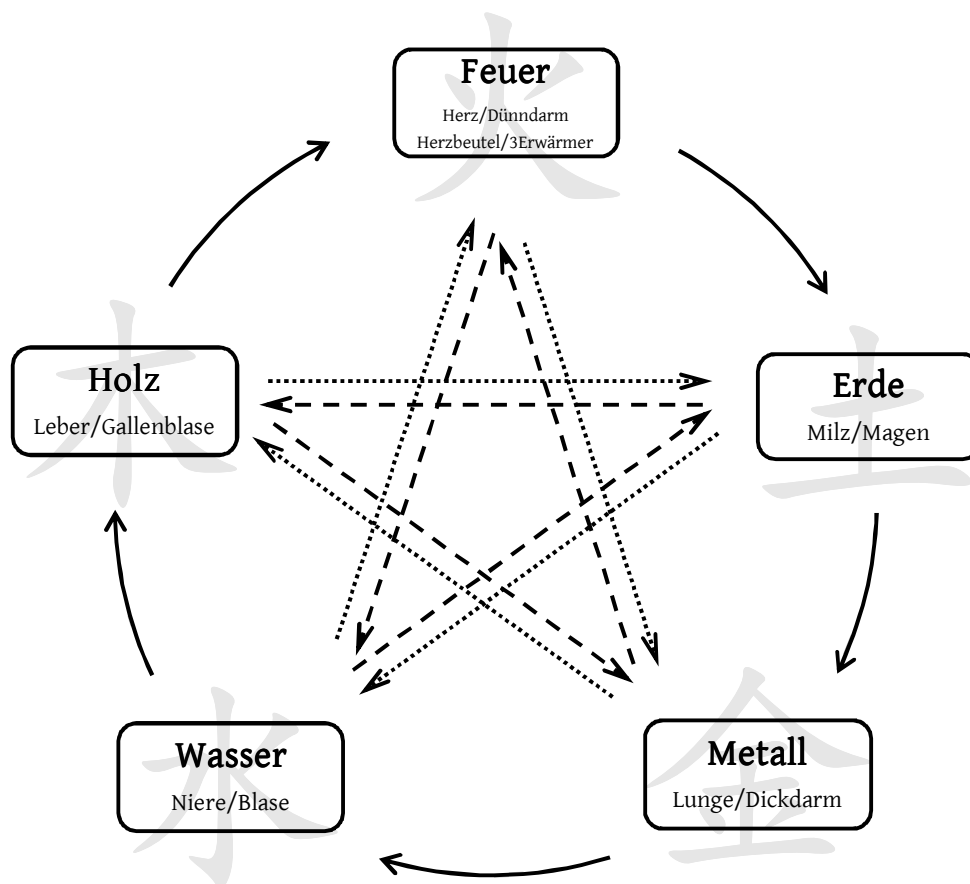
Unkontrollierte Erzeugung aber zerstört die Harmonie. In einer für die TCM wichtigen Beziehung wird die wechselseitige Beschränkung zum Ausdruck gebracht, die eine Übererzeugung verhindert und das Gleichgewicht erhält.

- Das Holz begrenzt die Erde, indem einfache landwirtschaftliche Geräte den Boden bearbeiten.*
- Die Erde begrenzt das Wasser, indem ein Deich das Wasser staut oder den Fluss hemmt.*
- Das Wasser begrenzt das Feuer, indem Wasser das Feuer löscht oder niedrig hält.*
- Das Feuer begrenzt das Metall, indem Feuer das Metall schmelzen kann.*
- Das Metall begrenzt das Holz, indem das Holz durch eine Axt bearbeitet werden kann.*

3. Zyklus der Überwältigung:

Hier wird die Umkehrung der im zweiten Zyklus ausgedrückten Situation zum Ausdruck gebracht. Das Begrenzende wird durch die Aktivität des zu Begrenzenden überwältigt und gefährdet damit das Gleichgewicht.

- Die Erde überwältigt das Holz, wenn der Holzpflug zerbricht.*
- Das Holz überwältigt das Metall, wenn das Messer zerbricht.*
- Das Metall überwältigt das Feuer, wenn im Feuer das Metall gehärtet wird.*
- Das Feuer überwältigt das Wasser, wenn das Löschwasser verdampft.*
- Das Wasser überwältigt die Erde, wenn die Wassermassen den Deich zerbrechen.*



1. Zyklus der Förderung (Mutter-Kind-Regel), 2. Zyklus der Beschränkung, 3. Zyklus der Überwältigung

